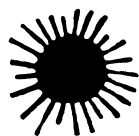


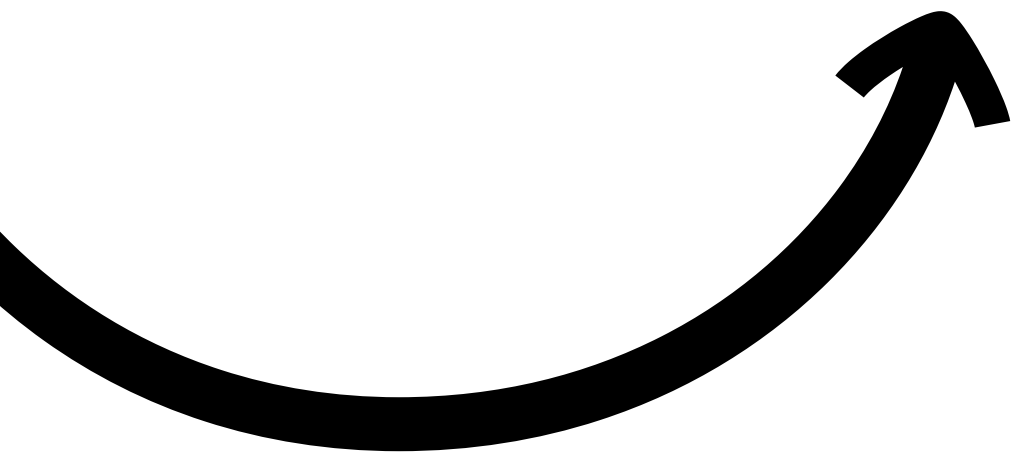
Что знают
счастливые люди



ШОН АЧОР

Преимущество Счастья

7 принципов успеха
по результатам исследований
компаний из списка Fortune



ЭКСМО
МОСКВА
2014

УДК 159.9
ББК 88.5
А 97

SHAWN ACHOR
The Happiness Advantage
Copyright © 2010 by Shawn Achor

Перевод *Олега Мацака, Анны Петренко*

Научный редактор кандидат
психологических наук *Эдуард Крайников*

Литературный редактор *Светлана Мергасова*

Ачор Ш.

А 97 Преимущество счастья. 7 принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune. — М. : Эксмо, 2014. — 304 с. — (Психология. Что знают счастливые люди).

ISBN 978-5-699-71945-7

Эта книга о том, как прочно связаны счастье и успех, и о семи принципах психологии, которые ведут к процветанию. «Преимущество счастья» убедительно разоблачает известный миф: если много работать — добьешься успеха, а если ты успешен, то непременно будешь счастливым! На самом деле последние открытия доказывают, что формула устарела и звучит совершенно иначе: счастье — двигатель успеха, а не наоборот.

В состоянии радости и спокойствия наш мозг работает гораздо лучше. Мы становимся более увлеченными, креативными, мотивированными, энергичными, что ведет к достижениям. И это не пустое заклинание. Вывод подтвержден многочисленными научными данными.

Автор книги Шон Ачор — один из создателей и лекторов знаменитого курса про счастье в Гарвардском университете. Много лет он проводил исследования с целью устранить разрыв между наукой о счастье и эффективностью в повседневной жизни. Деятельность Ачора в этом направлении получила освещение в New York Times, Boston Globe, Wall Street Journal, а также на каналах CNN и NPR, а все видеоролики автора на тему «Как счастье может помочь нам лучше работать?» были просмотрены около четырех миллионов раз.

Свои семь принципов успеха Шон Ачор сформулировал в результате исследований, которые охватили 1600 студентов Гарварда и несколько десятков компаний из списка Fortune 500 в сорока двух странах. Обязательное чтение для всех, кто стремится преуспеть в мире постоянного увеличения рабочей нагрузки, стрессов и конкуренции.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Мацак О., перевод на русский язык, 2014
© Петренко А., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-71945-7

*Моим родителям,
учителям по профессии,
которые убеждены,
что все мы можем блистать ярче*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность
9

Часть 1

Позитивная психология в действии
13

Вступление
15

Открываем для себя преимущество счастья
17

Преимущество счастья в действии
35

Изменения возможны
43

Часть 2

Семь принципов
53

Принцип 1: Преимущество счастья
55

Принцип 2: Точка опоры и рычаг
86

Принцип 3: Эффект «Тетриса»
117

Принцип 4: Падай и расти
139

Принцип 5: Круг Зорро
165

Принцип 6: Правило двадцати секунд
186

Принцип 7: Социальные инвестиции
218

Часть 3

Эффект волны
249

Распространяем преимущество счастья на работе,
дома и просто вокруг себя
251

Об авторе
265

Примечания
267

Указатель
291

Благодарность

Писать этот раздел при работе над книгой было приятнее всего. Я испытываю воодушевление от осознания того, что каждое слово в этой книге несет отпечаток влияния людей, которые мне дороги. Надеюсь, я написал так, что вы сможете услышать их голоса.

Я благодарю своего наставника д-ра Тала Бен-Шахара. Помню, как мы впервые встретились с ним в кафе на Гарвард-Сквер, чтобы поговорить о новом учебном курсе, посвященном счастью. Он тогда мне показался добрым, мягким и скромным человеком. Я и не подозревал, что этот застенчивый незнакомец вскоре преобразит и Гарвард, и мою жизнь. Ему понадобилась лишь одна чашечка кофе, чтобы переориентировать весь мой мир, помочь мне увидеть, как можно провести параллель между изучением мною религиозной этики в школе богословия и вопросами, задаваемыми в рамках такой науки, как позитивная психология. Он побуждал меня к росту и прощал мне мои огрехи. Я благодарен судьбе за то, что она свела меня с ним; без него я бы не приобщился к этой сфере и не писал бы эту книгу сегодня.

Выражаю благодарность Элизабет Питерсон, одной из бывших моих студенток курса «Позитивная психология» в Гарварде, ставшей впоследствии сотрудником моей компании. Она, как и Тал, тоже убежденный приверженец позитивной психологии; она считает, что позитивная психология не должна оставаться только лишь наукой — этим нужно жить. Лиз тщательно редактировала эту книгу в течение года, оставаясь при этом настоящим другом.

Благодарю свою маму, школьного учителя английского языка, а теперь и консультанта студентов-первокурсников Университета Бэйлора, и отца, профессора психологии Университета Бэйлора: именно родители привили мне любовь к познанию и любовь к преподава-

нию. Я благодарен своей сестре Эми и брату Бобо, поддерживавшим огонь домашнего очага, который напоминал мне о том, что у меня есть дом, когда я в течение двух лет ездил по свету.

Благодарю своего школьного учителя м-ра Холлиса, привившего мне любовь к преподавательскому ремеслу. Выражаю благодарность профессору Филу Стоуну, вдохновлявшему Тала и меня. Большое спасибо профессору Элен Лангер за то, что позволила мне присоединиться к ее лаборатории и научила меня мыслить, не ограничиваясь рамками, которые предписывает образовательная среда. Благодарю своего литературного агента Рейфа Сэгалина за то, что эта книга увидела свет; Тал сказал мне, что Рейф лучший, — и был прав. Я также благодарю Роджера Шолла из издательства Broadway Books, который поверил в эту книгу, и Талию Крон из того же издательства, старательно отредактировавшую ее.

Выражаю признательность организации Young Presidents Organization, благодаря которой у меня появилось столько новых друзей по всему миру — от Азии до Южной Америки. Благодарю Салима Дьюджи за организацию для меня лекционного турне по странам Африки, о чем я мечтал всю жизнь. Я благодарен Мишель Блиберг из компании UBS и Лизэнн Байолос из компании KPMG за то, что они предложили мне апробировать у себя наши теории. Выражаю благодарность Джону Голвину и Стивену Шрагису, положившим начало моей лекторской карьере, предложив выступить на публике в рамках «Однодневного университета». Благодарю Мишель Леммонс, Грега Кайзера и Грега Рэя из организации International Speakers Bureau за сотрудничество со мной и за заботу о профессиональном росте своих лекторов. Большое спасибо моим друзьям из Washington Speakers Bureau и С. Дж. Лоноффу из Speaking Matters за помощь в распространении моей теории по всему миру. Я признателен Кэри Коллахан за помощь в сфере связей с общественностью; Дайни Коффин и Стюарту Клиффорду из Enterprise Media за видеoversию моей теории.

Судьба послала мне много друзей; их полный перечень мог бы занять несколько страниц, а потому хочу выразить особую благодарность тем, чья дружба и поддержка были неотъемлемыми составляющими моих счастья и успеха в течение последнего года: Энжи Кобэн, Алии Крам, Лоре Бэббитт и Майку Ламперту, Джессике Глэйзер, Максу Вайсбуху и Аманде Юменс, тете Джуди и дяде Рассу, Калебу Мерклю, Оливии Шабб и Бренту Ферлу.

Если вам никогда ранее не доводилось писать раздел «Благодарность», попробуйте выделить на это полдня. Я только теперь понял, что мы просто не можем не быть счастливыми, когда нам напоминают, что мы любимы и всегда можем рассчитывать на помощь и поддержку.

Надеюсь, благодаря этой книге я обрету новых друзей и новый круг общения.

Часть 1

**ПОЗИТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
В ДЕЙСТВИИ**



Вступление

Понаблюдав за окружающими, вы увидите, что большинство из них следуют правилу, которое им тонко (или не очень) донесли родители или общество, внушили в школе или на работе. Оно звучит так: если усердно работать, вы добьетесь успеха, а достигнув определенных высот, вы будете счастливы. Это позволяет понять, что нас чаще всего мотивирует в повседневной жизни. Мы думаем: «Если я получу повышение или если выйду на следующую плановую цифру по сбыту, я буду счастлив»; «Если заработаю хороший средний балл, я буду счастлив»; «Если я сброшу пару килограммов, я буду счастлива»... И так далее. Сначала успех, потом — счастье.

Но есть одна проблема: эта формула не совсем верна.

Если успех приносит счастье, то каждый работник, получивший повышение, каждый студент, узнавший о зачислении в штат компании, каждый, кто когда-либо достиг какой-то цели, должен быть счастливым. Но с каждой победой наши ворота успеха отодвигаются все дальше и дальше, а потому счастье вытесняется за линию горизонта.

Также (что еще более важно) эта формула не совсем верна потому, что она уже устарела. Более десяти лет исследований в области позитивной психологии и нейробиологии совершенно четко показали: связь между успехом и счастьем носит иной, обратный характер. Благодаря этой прогрессивной науке мы теперь знаем, что счастье — предшественник успеха, а не его следствие. И что счастье и оптимизм на самом деле *способствуют* росту эффективности деятельности и достижениям, наделяя нас конкурентным преимуществом, которое я называю преимуществом счастья.

Ожидание счастья ограничивает потенциал мозга в плане успеха, тогда как позитивный настрой делает нас более мотивированными, эффективными, стойкими, креативными и продуктивными, что