

УДК 159.9  
ББК 88.52  
P14

Raj Raghunathan  
IF YOU'RE SO SMART, WHY AREN'T YOU HAPPY?

Copyright © 2016 by Rajagopal Raghunathan  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC

**Рагунатан, Радж.**

P14 Если ты такой умный, почему несчастный : научный подход к счастью / Радж Рагунатан ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2020. — 352 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-098469-5

Почему мы несчастны? Автор этой книги Радж Рагунатан, который более десяти лет изучает феномен счастья, убежден: во всем виновата негативная «мысле­мешалка». Проанализировав человеческую склонность к деструктивному внутреннему диалогу, Рагунатан вывел 7 так называемых «смертных грехов против счастья». Избавившись от них и соблюдая 7 заповедей счастливых людей, выведенные автором, вы обретете покой и стойкую удовлетворенность жизнью.

Книга также выходит под названием «Грусть пятого размера. Почему мы несчастны и как это исправить».

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-098469-5

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Посвящается Знаку*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Маршалла Голдсмита .....	11
Введение. ЧТО ПРИВЕЛО МЕНЯ К ПРЕПОДАВАНИЮ СЧАСТЬЯ ...	15
Глава 1. ПЕРВЫЙ СМЕРТНЫЙ «ГРЕХ» ПРОТИВ СЧАСТЬЯ: ОБЕСЦЕНИВАНИЕ СЧАСТЬЯ .....	35
Глава 2. ПЕРВАЯ ПРИВЫЧКА ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ: СЧИТАТЬ СЧАСТЬЕ ПРИОРИТЕТОМ, НО НЕ ГНАТЬСЯ ЗА НИМ .....	55
Глава 3. ВТОРОЙ СМЕРТНЫЙ «ГРЕХ» ПРОТИВ СЧАСТЬЯ: ПОГОНЯ ЗА ПРЕВОСХОДСТВОМ .....	75
Глава 4. ВТОРАЯ ПРИВЫЧКА ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ: СТРЕМЛЕНИЕ К ПОТОКУ .....	95
Глава 5. ТРЕТИЙ СМЕРТНЫЙ «ГРЕХ» ПРОТИВ СЧАСТЬЯ: ОТЧАЯННАЯ ЖАЖДА ЛЮБВИ .....	119
Глава 6. ТРЕТЬЯ ПРИВЫЧКА ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ: ПОТРЕБНОСТЬ ЛЮБИТЬ (И ОТДАВАТЬ) .....	165
Глава 7. ЧЕТВЕРТЫЙ СМЕРТНЫЙ «ГРЕХ» ПРОТИВ СЧАСТЬЯ: ЧРЕЗМЕРНАЯ СКЛОННОСТЬ К КОНТРОЛЮ .....	167
Глава 8. ЧЕТВЕРТАЯ ПРИВЫЧКА ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ: ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ .....	193

Глава 9. ПЯТЫЙ СМЕРТНЫЙ «ГРЕХ» ПРОТИВ СЧАСТЬЯ: НЕДОВЕРИЕ К ДРУГИМ .....	213
Глава 10. ПЯТАЯ ПРИВЫЧКА ОЧЕНЬ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ: ПРАКТИКА РАЗУМНОГО ДОВЕРИЯ .....	231
Глава 11. ШЕСТОЙ СМЕРТНЫЙ «ГРЕХ» ПРОТИВ СЧАСТЬЯ: СТРАСТНОЕ/ИНДИФФЕРЕНТНОЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЕ ЖЕЛАННОЙ ЦЕЛИ .....	245
Глава 12. ШЕСТАЯ ПРИВЫЧКА ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ: БЕССТРАСТНОЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЕ ЖЕЛАННОЙ ЦЕЛИ .....	253
Глава 13. СЕДЬМОЙ СМЕРТНЫЙ «ГРЕХ» ПРОТИВ СЧАСТЬЯ: ЗАВИСИМОСТЬ ОТ УМА .....	265
Глава 14. СЕДЬМАЯ ПРИВЫЧКА ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ: ОСОЗНАННОСТЬ .....	285
Глава 15. ДОРОГА ВПЕРЕДИ .....	303
Благодарности .....	322
Приложение. СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ «НА СЧАСТЬЕ» .....	327
Алфавитный указатель .....	343

## ЕСЛИ

*О, если ты спокоен, не растерян,  
Когда теряют головы вокруг,  
И если ты себе остался верен,  
Когда в тебя не верит лучший друг,  
И если ждать умеешь без волнения,  
Не станешь ложью отвечать на ложь,  
Не будешь злобен, став для всех мишенью,  
Но и святым себя не назовешь, —  
И если ты своей владеешь страстью,  
А не тобою властвует она,  
И будешь тверд в удаче и в несчастье,  
Которым в сущности цена одна,  
И если ты готов к тому, что слово  
Твое в ловушку превращает плут,  
И, потерпев крушение, можешь снова —  
Без прежних сил — возобновить свой труд, —  
И если ты способен все, что стало  
Тебе привычным, выложить на стол,  
Все проиграть и все начать сначала,  
Не пожалев того, что приобрел,  
И если можешь сердце, нервы, жилы  
Так завести, чтобы вперед нестись,  
Когда с годами изменяют силы  
И только воля говорит: «Держись!» —  
И если можешь быть в толпе собою,  
При короле с народом связь хранить  
И, уважая мнение любое,  
Главы перед молвою не клонить,  
И если будешь мерить расстоянье  
Секундами, пускаясь в дальний бег, —  
Земля — твое, мой мальчик, достоянье.  
И более того, ты — человек!*

Редьярд Киплинг<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Перевод С. Маршака.



# ПРЕДИСЛОВИЕ МАРШАЛЛА ГОЛДСМИТА

**Ч**то нужно для того, чтобы вести счастливую и приносящую истинное удовлетворение жизнь?

За последние четыре десятилетия я имел честь работать с более чем 150 видными генеральными директорами, в том числе Аланом Мулалли («Генеральным директором года», когда он был в компании *Ford*), Джимом Кимом (президентом Всемирного банка) и Йэном Ридом (генеральным директором компании *Pfizer*). В компании *Johnson & Johnson* я работал в гигантском проекте по развитию лидерства с участием Ральфа Ларсена (тогдашнего генерального директора). Все до единого руководители, которых я учил или консультировал, размышляли над этим вопросом. И поскольку вы читаете эту книгу, полагаю, что тоже потратили на него значительное время.

Ответ на этот вопрос на поверку одновременно и чуть проще, и чуть сложнее, чем может показаться. Он проще, поскольку для счастья требуется не намного больше того, что у вас уже есть. Как вы узнаете к концу этой книги, помимо удовлетворения основных жизненных потребностей и хорошего здоровья, для того, чтобы быть счастливым, требуются ровно три вещи:



- 1) крепкие социальные связи,
- 2) чувство цели (занятия чем-то значимым)
- 3) «позитивный» подход к жизни, который позволяет не терять контроль даже в трудные времена.

Вот и все, что нужно, чтобы быть счастливым.

С другой стороны, ответ на этот вопрос немного сложнее, чем кажется, по трем причинам. Во-первых, будучи умным и успешным человеком, коим вы являетесь, вы не удовлетворитесь просто знанием, *что* требуется, чтобы быть счастливым; вы также захотите знать, *почему* эти вещи требуются для того, чтобы быть счастливым. Это всё усложняет, потому что нахождение ответа на вопрос «почему» означает глубокое погружение в исследования счастья, а для этого требуется труд. Во-вторых, просто знать, что и почему требуется, чтобы быть счастливым, недостаточно. Важно также понимать, *как* добиться тех вещей, которые нужны, чтобы вы были счастливы. Вам нужно иметь *план*, который работает, а затем привести его в исполнение. Составление плана, который будет одновременно притягательным в теории и осуществимым на практике, усложняет ответ на этот вопрос. Наконец, третья и, как я полагаю, самая важная причина, по которой этот ответ сложен, связана с осознанностью или ее отсутствием. Если вы похожи на большинство моих знакомых «умных-и-успешных» людей, то у вас есть мечта. Выглядит она примерно так:

«В настоящее время я ужасно занят. Учитывая требования работы и семьи, да еще новых технологий, которые преследуют меня повсюду, а также глобальной конкуренции, кажется, я еще никогда не был *настолько* занят. Иногда мне кажется, что я взвалил на себя слишком большое количество

обязательств. Я никому не говорю об этом, но моя жизнь то и дело становится мне неподвластна — она выходит из-под контроля. В настоящее время я решаю совершенно уникальные проблемы. Думаю, с самыми серьезными из них будет покончено в течение двух-трех месяцев. А после этого я непременно потрачу две-три недели, чтобы организовать свою жизнь и провести время с семьей. Я начну воплощать свою новую жизненную программу “Здоровый и счастливый”». И все будет по-другому. И больше не будет такого безумия».

Сколько лет у вас была эта мечта? И сколько еще лет вы будете ее лелеять? Если не поостережетесь, она останется мечтой навечно!

Что требуется, чтобы вести счастливую и приносящую удовлетворение жизнь? Требуется осознанность. Развить такую осознанность может быть трудно, особенно если на вас лежит слишком много обязательств, если вы устали и опустошены. Это третья причина, которая усложняет ответ на главный вопрос.

Но вам повезло. Если и есть на свете человек, который может для вас все упростить, то это Радж. Он упрощает вопрос о счастье с трех сторон. Во-первых, помогает легче понять и усвоить научные открытия, касающиеся счастья. Как? Используя четкую и понятную структуру (7 «грехов», 7 привычек и 7 упражнений) и пропитывает ее идеально подходящей смесью интересных жизненных фактов. Во-вторых, он проделал большую работу, выявляя наиболее эффективные упражнения, усиливающие ощущение счастья. Все, что вам нужно сделать, — понять, *почему* эти упражнения помогают, и выполнять их настолько хорошо, насколько позволяют ваши способности.

Наконец, эта книга излагает чрезвычайно убедительный набор аргументов в пользу того, почему вам нужно сделать такую цель — вести более счастливую и удовлетворительную жизнь (цель, к которой, могу добавить, стремился почти каждый духовный лидер и философ, от Аристотеля и Будды до Майи Ангелу и грека Зорбы) — высшим приоритетом. Стремление к счастью может казаться эгоцентричным, но следуйте за Раджем и копните чуть глубже.

---

ДЕТЕРМИНАНТЫ СЧАСТЬЯ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ  
ДЕТЕРМИНАНТАМИ РАЗВИТИЯ В СТОРОНУ БОЛЕЕ  
ПРИЯТНОГО — БОЛЕЕ ДОБРОГО  
И СОСТРАДАТЕЛЬНОГО — ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВА.

---

И, если этого недостаточно, еще аргумент: те же факторы, которые ведут к счастью, ведут и к успеху.

Если вы умны и успешны, но все же вам кажется, что вы не так счастливы, как могли бы или хотите, то я не просто рекомендовал бы вам ее прочесть. Я сказал бы, что *вы обязаны бросить все свои прочие занятия и начать читать эту книгу немедленно!*

Жизнь хороша.

*Маршалл Голдсмит*

# ВВЕДЕНИЕ. ЧТО ПРИВЕЛО МЕНЯ К ПРЕПОДАВАНИЮ СЧАСТЬЯ

Еще пару десятилетий назад, если случалось потерять связь с другом детства — к примеру, потому, что ваша семья переехала из одного города в другой, — на воссоединение с ним надежды было мало. Эта сторона жизни теперь изменилась, в основном благодаря социальным сетям. И случилось так, что я нашел близкого когда-то друга, после того как потерял контакт с ним почти на тридцать лет. После нашей последней встречи мы разъехались по разным уголкам Индии, однако теперь снова оказались чуть ли не соседями. Мой друг живет в Хьюстоне, в штате Техас, а я в Остине — нас разделяют всего лишь какие-то 170 миль.

Когда мы с ним обменивались новостями, праздную встречу, я получил возможность сделать то, что могут делать только те, кому повезло встретить близкого друга по прошествии значительного времени: воссоединиться с *собственным* прошлым. Он напомнил мне, как в те давно минувшие годы я славился непринужденным и легким характером. Ему вспомнился один эпизод, когда нам предстоял важный и очень трудный экзамен, тот самый, к которому мои друзья — и их матери! — планировали готовиться всю ночь. А я? Отправился спать в обычное время и получил свои полные десять часов сна как ни в чем не бывало! Он также напом-

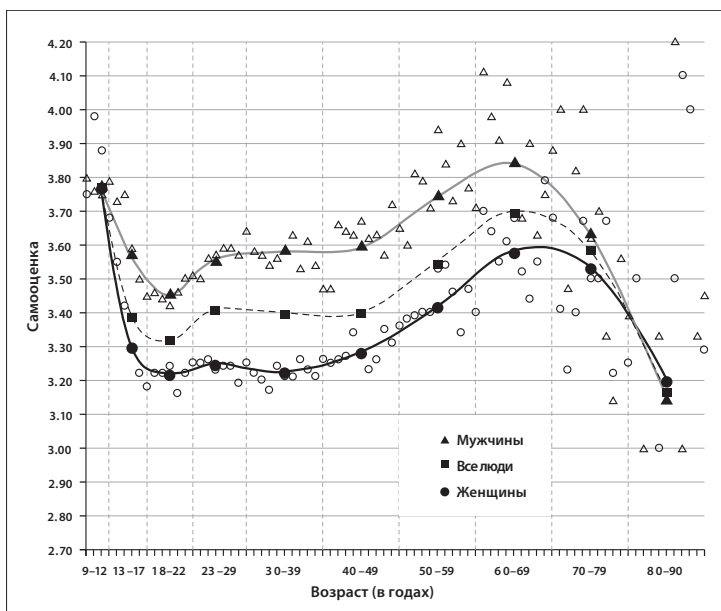
нил мне о том времени, когда у нас был назначен официальный званый ужин, на который все остальные явились в элегантных синих блейзерах и слаксах цвета хаки. Я же, ничуть не смущаясь, гордо вошел в дверь в попугайно-зеленой рубашке и желтеньких, точно подсолнух, брюках-клеш (в конце концов, это же были семидесятые). Все потешались надо мною, но я лишь добродушно посмеивался. Благодаря своей невозмутимости, говорил он, я всегда служил пресловутой палочкой-выручалочкой, когда кого-то требовалось подбодрить.

Слушая эти рассказы, я не мог не думать о своем прежнем «я» с завистью. Мне хотелось бы верить, что сравнительно легкий характер остался со мною даже сегодня, но должен признать, что с годами я стал менее «расслабленным».

Что же случилось с той личностью, которой я когда-то был? Когда и как я лишился своей «невинности»?

## **Счастье на протяжении всей жизни**

Раздумывая над этим вопросом, я осознал, что прошлое, возможно, виделось нам в более розовых тонах, чем было на самом деле. Если вы когда-нибудь достаточно долго вели дневник, то знаете, что прошлое ничуть не более замечательно, чем настоящее. Мы помним прошлое как более приятное время по двум главным причинам. Во-первых, мы обычно лучше справляемся с крупными негативными событиями, чем сами предполагаем; поэтому переживания из-за разрыва любовных отношений или неудачи с получением работы-мечты редко запоминаются нам так надолго, как мы того ждали. Во-вторых, мы склонны со временем придавать негативным событиям из своего прошлого позитивную окраску;



### Самооценка (которая тесно связана со счастьем) на протяжении жизни\*

\* Этот график из работы Robins et al. (2002) демонстрирует изменения самооценки, а не уровня счастья на протяжении жизненного срока. Я позволил себе некоторую поэтическую вольность, приравняв самооценку к счастью. Однако эта поэтическая вольность оправдывается в свете следующих трех причин. Прежде всего, исследования показывают, что самооценка тесно связана со счастьем<sup>1</sup> и как таковая является для него хорошей переменной. Далее, S-образный паттерн самооценки на протяжении жизненного пути, похоже, является заодно и наиболее распространенным паттерном счастья<sup>2</sup>. Наконец, я желал показать, что люди, как правило, счастливее в детстве, чем в отрочестве или взрослом возрасте; этот момент не выявляется в опросах по теме счастья, которые обычно исключают из выборки участников моложе 16 лет<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Steel et al. 2008.

<sup>2</sup> Напр., Deaton 2007; Blanchflower and Oswald 2008; Baird et al. 2010.

<sup>3</sup> B. M. Baird, R. E. Lucas, and M. B. Donnellan (2010), "Life Satisfaction Across the Life Span: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies," *Social Indicators Research* 99 (2): 183—203; D. G. Blanchflower and A. J. Oswald (2008), "Is Well-being U-shaped over the Life Cycle?" *Social Science & Medicine* 66 (8): 1733—49; A. Deaton (2007), *Income, Aging, Health and Well-being Around the World: Evidence from the Gallup World Poll* (no. w13317), National Bureau of Economic Research; с этой работой можно ознакомиться по адресу: <http://www.nber.org/papers/w13317>; P. Steel, J. Schmidt, and J. Shultz (2008), "Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-being," *Psychological Bulletin* 134 (1): 138—61.

таким образом, душевная травма из-за отказа девушки (или парня) пойти с тобой на школьный бал или стыд из-за того, что ты провалил важный экзамен, становятся в свое время историями, которые делают нашу жизнь более красочной, а вовсе не теми, которые бросают на нее темную тень. Именно потому, что прежние негативные события становятся в наших воспоминаниях более позитивными, женщины соглашаются пройти через вторые роды, а писатели — написать вторую книгу.

При всем при том действительно похоже, что большинство из нас были счастливее в детстве, чем достигнув взрослого возраста, как позволяет предположить график на стр 17.

Эта схема подтверждает, в числе прочего, что одним из самых непростых периодов в нашей жизни является отрочество: подростками мы не только выглядим и ведем себя неловко, но и относимся к себе хуже всего. Существует также кризис среднего возраста — наши самые несчастливые дни во взрослой жизни, как правило, приходятся на период между сорока и пятьюдесятью годами.

Тот факт, что мы были счастливее детьми, чем взрослыми, поднимает важный вопрос: какой секрет знали мы, будучи детьми, который забыли, став взрослыми? Или, точнее: что такого мы не знали в детстве, но знаем сейчас, что вредит нашему счастью?

Первые проблески ответа на этот вопрос забрезжили передо мной весной 2009 года.

## **Мой учебный курс о счастье**

К 2009 году я преподавал в школе бизнеса Маккомба в Техасском университете в Остине уже более восьми лет. С годами я начал все более сомневаться в полезности и релевантности курсов, ко-