

Как стать счастливее: 3 открытия датских ученых

22.10.2018 [Психология и отношения](#)

Счастье — вещь непростая и субъективная. Мы разные, и наши мечты тоже отличаются друг от друга. Но оказалось, что у счастливых людей есть нечто общее. Майк Викинг, основатель и директор Института исследования счастья в Копенгагене, вывел три главных компонента счастливой жизни. Расскажем о них в статье.

Принцип 1. Не много, а достаточно

Понятно, что бедные люди несчастливы, но и очень богатые редко радуются жизни. Они хотят все больше и больше, ставят все новые материальные цели и боятся выпасть из бесконечной гонки достижений. Но очередное достижение позволяет ощутить счастье лишь на короткий миг, а пятое по счету пирожное уже не приносит такого удовольствия, как первое.

Чтобы прекратить «бег в колесе», важно найти свое «достаточно». Богатство и достаток — в корне разные вещи. Об этом часто говорит Владимир Яковлев, основатель ИД «Коммерсант» и автор книги «Возраст счастья». Он признает, что только после того, как перестал быть богатым, а из вещей оставил себе только необходимое, он стал спокойнее и счастливее.

Принцип 2. Разнообразное общение

Для датчан крайне важны отношения с соседями. В Дании и других европейских странах популярна система проживания, когда несколько семей живут в отдельных домах, но при этом имеют общую территорию (двор, сад или большую общественную кухню), где могут проводить время вместе: устраивать ужины и пикники, организовывать различные мероприятия, выращивать растения и овощи. Все жильцы этого «мини-городка» настолько доверяют друг другу, что могут попросить соседей присмотреть за детьми и домашними животными, дать ключи от своей квартиры. По данным опросов, у 70% датчан есть как минимум 4 друга среди соседей — для них это важный фактор счастливой жизни. Познакомьтесь с соседями. Если стесняетесь зайти лично, опустите открытку в почтовый ящик. Устройте буккроссинг — обмен прочитанными книгами. Поставьте на подоконник лестничной клетки несколько книг, которыми вы хотели бы поделиться, и предложите соседям сделать то же самое.

Принцип 3. Баланс в работе и личной жизни

После 17-00 вы не найдете в датских офисах ни одного сотрудника — в этой стране принято, чтобы каждый вечер семья имела возможность ужинать вместе. У датчан оптимальное соотношение отдыха и работы (1457 часов в год, для сравнения, в США — 1790), при этом многие работодатели позволяют сотрудникам полностью или частично работать из дома.

Компании в других странах уже начали перенимать датский опыт в life and work balance. Например, в некоторых шведских офисах сократили рабочий день с 8 до 6 часов в день, и за это время, как

оказалось, люди работают даже более продуктивно, чем раньше. А в компании Volkswagen с 2011 года запрещено отправлять письма во внерабочее время – через 30 минут после окончания смены серверы прекращают работу.

Согласно исследованиям, люди, которые уходят с наемной работы в «свободное плавание», более счастливы, несмотря на трудности, с которыми приходится столкнуться – ведь они часто работают больше положенных 8 часов в офисе. У них лучше расставлены приоритеты, они более упорны в достижении целей и они обладают свободой, которой научились правильно распоряжаться.