|  |  |
| --- | --- |
| *Послание на холодильнике*  Исландия не раз входила в список самых счастливых стран мира. Однако когда Dora Gudrъn Gudmundsdottir начинала свое исследование 10 лет назад, она не смогла найти ни одной научной работы по изучению вопросов счастья в своей стране. Теперь результаты ее изысканий можно найти на каждом холодильнике в домах Исландии. Да, в Исландии есть холодильники.  Это не от хорошей жизни …  Является ли Исландия самой счастливой страной в мире - не самый главный вопрос. Гораздо важнее найти факторы, которые предопределяют состояние счастья.  Когда я приступила к анализу полученных данных, оказалось, что не важно, к какой группе принадлежит индивид: мальчик или девочка, мужчина или женщина, тинэйджер или пенсионер - ни одна группа не выделялась, по сравнению с остальными. Тем ни менее, есть широко распространенный миф о том, что деньги - это путь к счастливой жизни. На своих лекциях я часто задаю вопрос слушателям, насколько состояние счастья определяется доходом, и 70% респондентов видят прямую зависимость между этими категориями. Для того чтобы помочь людям отвернуться от такого заблуждения в поисках своего счастья, чрезвычайно важно исправить это неверное представление. Безусловно, далеко не каждый рассматривает свое стремление заработать, как путь достижения счастья; человек может просто желать иметь больше денег, чем его сосед. Все, что я хочу сказать: люди должны иметь четкое представление о том, что накопление капитала – не самый эффективный способ достижения личного счастья.  Если доход называется секретом счастья только в 4% случаев, остальные 96% - это какие-то иные вещи. Мои исследования (как и многие другие) демонстрируют, что секретом счастья являются межличностные отношения. Данные, полученные в Исландии, однозначно указывают на то, что люди, имеющие спутника жизни, счастливее, чем одиночки. Возможность общения со своими друзьями и семьей также имеет огромное значение. Другой важный фактор – здоровье, в том числе душевное здоровье.  Людям часто внушают неправильное представление об объекте нашего исследования: средства массовой информации, шоу-бизнес, а также общепринятая «житейская мудрость». Во время проведения своего исследования мне встречались результаты аналогичной работы, проводимой в 1960-х годах, в которых был сделан вывод о том, что чем проще жизнь, тем человек более счастлив. Этот постулат никак не подтверждается результатами моих исследований, напротив, наиболее счастливые люди переживали непростые времена, но смогли не сломаться. Счастливыми их, конечно, сделали не проблемы, а то, как эти люди смогли преодолеть невзгоды и оставить их позади.  С целью борьбы со стереотипами, зачастую навязываемыми нам обществом, мои коллеги и я разработали и запустили общественную компанию, призванную помочь людям обрести душевное здоровье и счастье. Мы просто выбрали несколько фраз, способных задать направление для всякого, кто стремится к душевному спокойствию и счастью. Эти фразы просты, но несут в себе смысл всего исследования.  Мы назвали их «Десять заповедей душевного спокойствия», и я с удовольствием поделюсь ими с надеждой, что это сможет помочь улучшить ваше мироощущение. Текст был напечатан на обычных магнитах для холодильника, чтобы иметь возможность постоянно держать их на виду. Национальный институт здоровья Исландии организовал доставку таких магнитов в каждый дом в стране в качестве Рождественских подарков. Кроме этого, была организована компания в средствах массовой информации о важности душевного спокойствия и заботы о нем. Если вам когда-нибудь придется побывать в гостях у исландца, зайдите на кухню, проверьте, на месте ли заповеди.  **Десять заповедей душевного спокойствия:**   * Сохраняйте доброе расположение духа * Проявляйте заботу о любимых * Учитесь на протяжении всей своей жизни * Учитесь на своих ошибках * Занимайтесь каждый день * Не усложняйте свою жизнь без надобности * Старайтесь понимать и ободрять окружающих * Не сдавайтесь; успех – это марафон, а не спринт * Ищите и развивайте свои таланты * Устанавливайте цели и стремитесь к ним   **Запомните**   * **Необходимо напоминать людям, что не стоит переоценивать важность денег. Данный фактор определяет, счастливы ли вы, лишь на 4%, а не на 70%, как думают многие.** * **Легкая жизнь не является залогом счастливой жизни. Имеет значение только то, как мы встречаем трудности на своем пути.** * **Находите простые способы для того, чтобы привнести мудрость в жизнь других людей. Магнит на холодильник уже может помочь!**   Dуra Guрrъn Guрmundsdуttir – психолог из Рейкьявика, директор Национального института здоровья Исландии. Предметом ее исследований являются вопросы, связанные с человеческим счастьем, душевным здоровьем, здоровьем общества и со взаимозависимостью данных аспектов. Ее цель – использование полученных результатов исследований в каждодневной жизни.  **Valerie Moeller**  *Живя в будущем*  «Изучать вопросы, связанные с качеством жизни в Южной Африке, было одновременно увлекательно и грустно» - рассказывает профессор Валери Мюллер. На протяжении тридцати лет она беседовала со многими тысячами южноафриканцев из всех слоев общества: об их жизни, надеждах и чаяниях.  Наши исследования, в которые были вовлечены люди из самых разных слоев общества, были очень увлекательными. При этом все это время приходилось также испытывать чувство разочарования тем, что за столько лет для большинства людей слишком мало изменилось в лучшую сторону. Наиболее волнительным и запоминающимся был период, когда мы зафиксировали единодушный порыв, с которым южноафриканцы приветствовали провозглашение демократии, свободы и политических реформ. На протяжении месяца после первых выборов 1994 года все южноафриканцы, черные и белые, переживали невероятный подъем и ощущение счастья. К сожалению, эта эйфория продлилась недолго, не смотря на то, что примирение в обществе, несомненно, послужило толчком к грядущим попыткам построения новой ЮАР.  Мы начали свою работу в конце 1970-х, вдохновленные пионерами, такими как Фрэнк Андрюс (Frank Andrews), и Ангус Кэмпбэл (Angus Campbell). Мы начали с изучения забот и стремлений рядовых южноафриканцев, у которых в то время не слишком часто спрашивали, что они думают о качестве жизни. Наш первый набор показателей был основан на изучении именно этих вопросов. К нашему удивлению, все показатели, начиная от бытовых, и заканчивая обобщенными, отражали неравенство во всех жизненных аспектах. Это коснулось как социально-экономических, так и политических условий, в которых оказались разные группы населения, разделенные по расовому признаку.  **Показатели черных южноафриканцев оказывались неизменно самыми низкими, в то время как белое население набирало максимальные значения. Метисы, мулаты и индийцы заняли четкое промежуточное положение.**  Реалии апартеида отбрасывали тень на все жизненные аспекты, включая очень личные, даже отношения в семье. Первый раз мы смогли наблюдать изменение этой печальной тенденции только через пятнадцать лет, в апреле 1994. Показатели счастья и самоудовлетворения оказались примерно на одном уровне, как для черных, так и для белых. Это был самый волнующий и долгожданный результат, которого только может пожелать исследователь.  На протяжении следующих нескольких десятилетий мы спрашивали людей, что делает их жизнь лучше – абсолютно ненужный вопрос, с точки зрения экономистов Всемирного банка.  Мы обнаружили, что после получения политических свобод на первый план вышли простые вопросы материального благополучия; люди желали пользоваться достижениями технического прогресса, в чем им было отказано при апартеиде. Естественно, новоизбранное демократическое правительство, для того, чтобы показать, что они знают потребности своего электората, провозгласило девиз: «Лучшая жизнь для всех». Для того чтобы этот слоган претворился в жизнь для 40 миллионов человек, потребуется много времени.    В тех случаях, когда имело место улучшение жизненного уровня, наши показатели благосостояния неизменно отражали данное изменение в положительном направлении. Люди ценили блага безопасности, возможности иметь приличное жилище, чистую воду, электроснабжение, шанс получения образования для детей – все то, что люди, живущие в развитых странах, принимают как должное. При этом в Южной Африке более высокий уровень жизни имеет гораздо большее значение, чем просто возможность приобщиться к достижениям технического прогресса. **Возможность пользоваться материальными благами – это мерило собственного достоинства** для людей, к которым в их собственной стране до недавнего времени относились, как к людям второго сорта.  15 лет демократии не принесли большинству южноафриканцев хорошей жизни, и они по-прежнему считают свою участь незавидной, по нашим стандартам. Я часто размышляю над тем, как люди, показывающие в результате наших исследований такие низкие показатели, умудряются сводить концы с концами. Ключом к пониманию этого может служить другая тенденция, которую мы обнаружили: люди, неудовлетворенные своим настоящим, верят, что все изменится в лучшую сторону. Сравнительно недавние результаты показали, что даже женщина больная СПИД, которую неотвратимо ждет преждевременная смерть, способна надеяться на лучшее, если не для себя, то для своих детей. Это, пожалуй, самый главный урок, который я усвоила из наших исследований качества жизни в ЮАР. Терпение и надежда на то, что жизнь поменяется, «вера в лучшее будущее», как это формулировали наши респонденты, помогла многим южноафриканцем пережить трудные времена. Иногда я даже начинала размышлять, не будут ли более точными показателями качества жизни в Южной Африке ожидаемые значения, чем настоящие!  Профессор Валери Мюллер возглавляет программу по изучению качества жизни в Институте социальных и экономических исследований в университете Родса, Грэхэмстаун, ЮАР. Она издала несколько книг и является основателем проекта по изучению концепции развития общества в ЮАР. *Среднестатистических людей не существует*  Является ли понятие «счастье» одинаковым для американского бизнесмена и японской медсестры? Что нужно для счастья швейцарскому пенсионеру и уличному мальчишке из индийских трущоб? Хейн Зигерс (Hein Zegers**)** просто навещает их и задает необходимые вопросы.  **Что вам необходимо для счастья?** Я задавал этот вопрос на семи языках в более чем 100 странах по всему миру. Вот некоторые результаты этого опроса:   * Во всем мире ответ на вопрос «что делает вас счастливым» приводит к упоминанию других людей. Семья, дети, друзья, домашние любимцы, улыбка прохожего, поцелуй, возможность кому-либо помочь, танец, совместный ужин, похлопывание коллеги по плечу. Многие жители некоторых стран даже не в состоянии дать прямой ответ на этот вопрос и начинают пространно говорить о своей семье, деревне, тесно связывая «мое счастье» со «счастьем других». * На первый взгляд это может выглядеть, как будто люди просто не знают что им необходимо для счастья. В действительности, у этого явления есть некоторые оттенки: возможно, понимание того, что необходимо для счастья, есть, но далеко не каждый двигается в этом направлении. Заядлый курильщик может сказать, что все, что ему необходимо для счастья – это здоровье. Карьерист, просиживающий днями на работе, способен говорить о том, как важно для него проводить больше времени с семьей. **Люди могут быть прекрасно осведомлены, что им необходимом для счастья, но действовать совершенно по-другому.** * **То, что приведет в восторг среднего человека, совершенно необязательно понравится вам**. Многие любят спаржу, что совсем не означает, что вам она тоже понравится. То же самое можно сказать об ощущении счастья. Опросы показывают, что в среднем бездетные пары счастливее, чем пары, имеющие детей. Но это совсем не означает, что вам без детей было бы лучше. Среднестатистических людей не существует.   **Что делает людей счастливыми?** После 20-летних исследований ответ мне по-прежнему не известен. Но я знаю, что необходимо для счастья Норико, Джиму, Ахмеду и Гертруде. Для меня было счастьем выслушать их истории.  **Помните**   * **Откуда бы вы ни были, близкие люди являются ключом к вашему счастью.** * **Знание того, что необходимо для счастья, не обязательно ведет к соответствующему поведению.** * **Среднестатистические мерила счастья вам не подходят.**   Хейн Зигерс (доктор философии и лингвист из Левенского католического университета, Бельгия) жил, путешествовал и работал в более чем 100 странах. Позднее он начал изучать психологию, уделяя особое внимание ее новому направлению, позитивной психологии, связанному с изучением положительных аспектов психики человека.  Сегодня он активно участвует в деятельности нескольких организациях по позитивной психологии.  **Graciela Tonon de Toscano**  *Без дружбы - никуда*  Во время кризиса начала века, который коснулся всех аспектов жизни: экономика, политика, социальная сфера, все мои исследования по позитивной психологии наглядно показали важность вопросов дружбы в обретении счастья и душевного равновесия. Как аргентинец, я прекрасно это понимаю. Наша страна была основана людьми из самых разных стран. Они приехали в Аргентину в поисках лучшей жизни, и дружба была для них одной из первостепенных ценностей. Многие приехали сюда, следуя за другом, и многие остались здесь, потому что друзья смогли приютить их.  В Аргентине люди встречаются с друзьями для того, чтобы чувствовать себя лучше. Это касается как детей в детском саду, так и пожилых людей в доме престарелых. Дружба – одна из ценностей нашего общества, она дает нам шанс поделиться своим счастьем и получить поддержку, когда мы страдаем. Дружба помогает людям стать более счастливыми, и не будет преувеличением сказать, что дружба является основным фактором для счастья.  Мой отец говорил, что хорошие друзья – одна из самых главных вещей в жизни. Он был прав. Я испытываю большую благодарность к своим друзьям: их преданность и расположение всегда помогали мне в трудные времена. Дружба – это уникальное явление, которое характеризуется преданностью, искренностью, благородством, заботой и поддержкой. Подобные отношения не подвластны времени и расстоянию. Если у вас нет семьи, или вы разлучены; если вы остались без средств к существованию; потеряли работу; заболели, поддержка друзей может сделать вас счастливым. Друзья всегда помогают нам надеяться на лучшее.  Грасьела Тонон де Тоскано (Graciela Tonon de Toscano) – председатель Южноамериканского Комитета Международного общества по изучению качества жизни. Она имеет профессорскую степень и работает в нескольких университетах Аргентины:  Universidad Palermo, Universidad Nacional de Lomas de Zamora, Universidad Nacional  de La Matanza. Основными направлениями ее изысканий являются качество жизни и общественное мнение.  *Движение за счастье*  «Люди все чаще интересуются: «Что есть прогресс?» На протяжении пятидесяти лет мы стремились к увеличению доходов и преуспели. Однако, исследования, проводимые в Великобритании и США не зафиксировали в этот период какого-то всплеска счастья. Напротив, мы наблюдаем шокирующие цифры по несчастным и потерявшим себя детям. Похоже, в нашем обществе неправильно расставлены приоритеты, и требуются радикальные перемены».  **Ричард Лаярд** является специалистом по экономике счастья, которая основывается на современных исследованиях счастья. Недавно с его помощью было организовано международное Движение за счастье.  Вызов  При рассмотрении разного подхода в определении счастья, как для индивида, так и для общества в целом, можно выделить семь основных факторов: доход, отношения в семье, отношения на работе (если у вас есть работа), отношения в обществе, здоровье, личные ценности и свобода личности. Фактор уровня дохода является необычайно важным для большинства людей, но следует отметить, что в развитых обществах с ростом благосостояния люди не становятся счастливее. На первую роль в объяснении этого парадокса выходит фактор межличностных отношений, и ключевым моментом при этом является доверие. Социологические исследования, проходящие на протяжении долгового времени в разных странах содержат вопрос: «Как вы думаете, можно ли доверять другим людям?» Это очень интересный вопрос. Результаты показывают: люди, склонные доверять другим, более счастливы. То же самое можно сказать и об обществе в целом, например, скандинавские страны.  Пятьдесят лет назад в Великобритании и США 60% респондентов отвечали на этот вопрос утвердительно. Теперь эта цифра составляет всего 30 %. Вот цена нашей одержимости в развитии конкуренции, а также стремления к большей эффективности в производстве благ. Для того чтобы быть счастливым, необходимо чувство товарищества и солидарность в обществе. Конкуренция между предприятиями – это хорошо, и даже необходимо, но излишнее рвение, проявляемое в этом вопросе между индивидами, может уничтожить ощущение счастья.  Стремление к счастливому обществу оказывает позитивное воздействие, как на каждого члена этого общества, так и на общественную жизнь в целом. Каждый из нас должен научиться выбирать работу, которая приносит пользу другим; если она направлена исключительно на обогащение, следует отказаться от такого вида деятельности. Также не следует жертвовать временем, проводимым со своей семьей ради карьеры. Необходимо всегда помнить о тех, чье счастье зависит от нас. Все вышесказанное можно выразить одним словом: гармония. Все приобретают что-то в таком подходе, в том числе мы сами.  Означает ли, что государство в своей деятельности по обеспечению более счастливого общества будет больше вмешиваться в частную жизнь людей? На самом деле, продвижение идеи счастливого общества уже давно является одной из приоритетных задач любого правительства. Однако после выхода моей книги на тему счастья среди рецензий нашлось место таким фразам, как «полиция счастья» и «бюрократы счастья». По мнению некоторых людей, стремление к счастью позволительно только на уровне личной этики; если попытаться сделать это приоритетом государственной политики, это может привести к «обществу нянек» и «дороге к крепостничеству». По моему мнению, это просто абсурдно. Безусловно, нам всем известно, что потеря личных свобод ведет к страданиям. Взять, к примеру, СССР: уровень счастья в республиках СССР был на самой низшей отметке, из имеющихся данных, этот уровень был даже ниже, чем показатели третьих стран. Политика счастья должна породить совершенно новые проекты, призванные сделать школы более гибкими в воспитании, привлекать внимание на необходимость поддержки стариков, заботиться об умственно больных и отсталых и т.п. Речь идет о некотором развороте в сторону воспитания чувств и коррекции поведения, за счет меньшего контроля над материальными составляющими нашей жизни. Политика, о которой я говорю, не означает усиление государственного аппарата. Необходимо перенаправить усердие, с которым чиновники регулируют экономические отношения, зачастую без оглядки на последствия для бизнеса (и повергают этим многих людей в отчаяние), в другое русло. Я не берусь сказать, будет ли государство, направленное на создание счастливого общества, проявлять большую или меньшую активность в участии в жизни людей. Нам не нужно большее государство; слишком много запретов и правил делают людей несчастливыми. Нам необходимо другое государство. Если приоритетом правительства действительно является счастье для каждого гражданина, это потребует огромных изменений в расстановке приоритетов.  **Школы.** Школы должны больше заботиться о развитии личности, чем о «вдалбливании» информации. Молодые люди должны научиться справляться со своими эмоциями и корректировать свое поведение, а также проявлять гибкость в сложных ситуациях. В то же самое время они должны учиться помогать ближним. Эти жизненные навыки достигаются благодаря хорошей атмосфере, основанной на уважении и гармонии. Но одного этого мало; всему необходимо обучать, прививать навыки, а это возможно только с помощью квалифицированной помощи со стороны преподавателя. Учители, особенно в старших классах, должны быть специалистами в этой области знаний. Одним из наших недавних открытий является важность согласия. Если нашей целью является сокращение курения, переедания, употребления наркотиков и алкоголя подростками, а также чрезмерного интереса к сексу, наиболее эффективными будут программы по развитию позитивных интересов. Говоря короче: более действенным подходом будет сконцентрироваться на том, что необходимо делать, а не на том, чего делать не следует.  **Душевное здоровье.** Здоровье, особенно душевное здоровье, является ключевым фактором к счастью. В Великобритании душевные расстройства составляет почти половину всех заболеваний, а влияние стресса повседневной жизни в полтора сильнее, чем влияние болезней тела, таких как артрит, ангина, астма и диабет. Душевные расстройства приносят больше несчастья, чем бедность. Поэтому, такие заболевания должны рассматриваться также серьезно, как и тяжелые заболевания тела. В Великобритании каждому десятому ребенку и каждому шестому взрослому можно поставить диагноз депрессии, фобии или кондуктивного расстройства. Только четверть этих людей проходят надлежащую терапию; сравните эту статистику с 90% людей, проходящих лечение от заболеваний тела, которые часто являются менее серьезными.  **Занятость.** Обеспечение занятости гораздо более насущный вопрос, чем достижение экономического роста. Молодые люди, заканчивающие учебные заведения, должны ощущать, что общество нуждается в них и предоставляет шансы проявить себя, как специалисту.  **Общество и равенство.** Мы стремимся к обществу доверия, в котором люди должны быть уверены в доброй воле своих сограждан. Исследования показывают, что степень доверия выше, а процент насилия, напротив, ниже в обществе равных. Исследования подтвердили, что бедняк гораздо более ценит дополнительный доход, чем человек, у которого есть деньги. Здоровое общество – это общество, в котором неравенство сведено к минимуму.  **Окружающая среда.** Сложно надеяться на счастливое общество в условиях засух, наводнений или массовых переселений. Поэтому, движение за счастливое общество очень гармонично сочетается с движением за мирное сосуществование человека и природы.  **Количественная оценка.** Последнее, правительство должно иметь возможность количественного определения качества жизни. На последней конференции «Что есть прогресс?» Джозеф Штиглиц сказал: «Неправильная оценка приводит к неправильному действию». Как же он прав! Правительство и региональные власти должны проводить регулярные социологические исследования на тему счастья, для того, чтобы иметь представление об имеющихся в обществе тенденциях и более полного понимания основных проблем, а также ключевых факторов, вносящих свою лепту в мироощущение личности.  Ключевой задачей социологии должно стать изучение вопросов, связанных со счастьем. Наше общество грубо, в нем полно насилия. Нам, несомненно, по силам достичь большего, сократить страдания и сделаться более счастливыми. Для этого необходимо две вещи. Первое: мы должны признать, что поиск счастья – это достойная и желанная цель. Второе: необходимо использовать все наши знания и духовные силы в этом направлении.  **Необходимо действовать**  Многие люди для улучшения качества жизни обращаются к самообразованию: штудируют литературу, изучают относительно молодую науку – позитивную психологию. Политики тоже понимают необходимость перемен. Однако большинство предпринимаемых мер спонтанны и нескоординированы. Именно поэтому мы организовали «Движение за счастье». Целью Движения является объединение единомышленников по всему миру, которые разделяют одни ценности и готовы организованно направить свои усилия на формирование счастливого общества. Мы все должны поставить перед собой задачу сократить страдания и стать счастливыми. Социальная политика государства должна сконцентрироваться на этих же задачах и использовать для этого все имеющиеся ресурсы.  Движение имеет научную базу для своей деятельности; мы не просто собираемся побуждать каждого «возделывать свой сад», мы стремимся к построению общества, в котором люди заботятся друг о друге. Имеются однозначные результаты исследований: помогая другим, человек чувствует себя более счастливым и, конечно, отдает часть счастья своему ближнему.  **Запомните**   * **Нам необходимо иное государство, которое будет основываться на доверии, солидарности, взаимовыручке и гармонии.** * **Правительство обязано обратить внимание на вопросы, связанные со счастьем: новые предметы в школе, повышенное внимание к душевным расстройствам, высокий уровень занятости, борьба с неравенством, защита окружающей среды…** * **Мы должны понимать, что сокращение страданий и повышение качества жизни являются нашими основными задачами. Нам следует использовать все имеющиеся знания и духовные силы для их решения.**   Барон Ричард Лаярд – директор программы по повышению качества жизни в Лондонской школе экономики (Великобритания). Он является специалистом в вопросах социальной политики и экономики счастья. На протяжении ряда лет он выступал экспертом по этим вопросам для многих организаций и государственных институтов. После окончания университета в 1969 году Лаярд опубликовал более 40 книг и множество статей. Его книга «Счастье: уроки новой науки» была переведена более чем на 20 языков. | *The refrigerator message*  Iceland has often been rated as the happiest country in the world. However, when **Dora Gudrъn Gudmundsdottir** started her research ten years ago, she could not even find a single study on happiness in her country. Now her results are to be found on all the refrigerators in Iceland. And yes, there are refrigerators in Iceland.  It’s not the easy life that does it …  Whether Iceland is the happiest country in the world may not be the most important question to ask. Finding out which factors predict happiness is much more useful.  When I began analysing the data, I found that it did not matter whether you were a boy or a girl, a man or a woman, a pensioner or a teenager. None of these groups were happier than the others. Money didn’t seem to matter much, either. In fact, income explained only 1 to 4% of happiness in Iceland. These results may not be surprising to those knowledgeable in the field of happiness studies. However, there is a common belief that money is the key to happiness. When I give lectures I often ask people to guess how much of people’s happiness is predicted by their income, and the estimates are always too high. It is actually not unusual for lay people to suggest that income predicts up to 70% of happiness.  This misconception is important to correct, in order to avoid people taking ineffective paths in their quest for personal happiness. Of course, some individuals may not seek money for the purpose of gaining happiness. Their goal may simply be to earn more money than the next person. However, they should be properly informed that such an endeavor is not the most effective way towards a happy life.  If monetary income predicts only 4% of happiness, then at least 96% is explained by other factors. According to my (and numerous other) studies, the best predictor for happiness is social relationships. Findings from the Icelandic data demonstrate that living with a partner is more likely to result in a happier life than living alone, and spending time with friends and family also increases happiness. Another important factor for happiness is health, and in particular a person’s mental health.  There are many misconceptions about happiness and people are misinformed on this issue by the media, the entertainment world and by commonly accepted ‘wisdom’. During my research I came across a study from the 1960’s, which suggested that that the happiest people would be those who had the easiest life. This hypothesis was *not* supported by the findings. Those who reported the highest level of happiness had all been through some difficult times in their lives, which they had overcome. It was not the difficulties which made them happy. What mattered most was their attitude towards their adversities, how they coped with them and how they finally triumphed over them.  As a response to these misconceptions, my colleagues and I developed and launched a public campaign for better mental health and greater happiness. We created a simple device in the form of a series of phrases intended to remind people of simple strategies to stay mentally healthy – and so increase their happiness. These phrases were chosen by searching through the research literature for the characteristics of happy and successful people, supported by our own research findings.  The result of this work was the ‘Ten Commandments of Mental Health’ which I would like to share with you, in the hope that they might help you to enjoy your life even more.  They were printed on a refrigerator magnet, so that they could act as a visible reminder in people’s daily lives. The Public Health Institute of Iceland sent a magnet to every home in the country as a Christmas gift. This gift was followed up with lectures and a media campaign on the importance of thinking and caring about mental health.  If you ever visit an Icelandic home, I encourage you to go into the kitchen and see if you can find the Ten Commandments of Mental Health. They still have a place on many refrigerator doors.  **The Ten Commandments of Mental Health are :**   * Think positively * Cherish the ones you love * Continue learning as long as you live * Learn from your mistakes * Exercise daily * Do not complicate your life unnecessarily * Try to understand and encourage those around you * Do not give up ; success in life is a marathon, not a sprint * Discover and nurture your talents * Set goals for yourself and pursue your dreams   **The keys**   * **Show people how they overestimate the importance of money. It only predicts 4% of happiness, not the 70% that some people think.** * **It is not an ‘easy’ life that makes us happy. What matters most is our attitude towards adversities and how we cope with them.** * **Find easy methods to bring the wisdom of happiness research into the lives of all people. Refrigerator magnets might help !**   Dуra Guрrъn Guрmundsdуttir is a psychologist in Reykjavik and has served  as the director-general of the Public Health Institute of Iceland. Her main research topics  are happiness, mental well-being, and the interplay between mental, physical and social  well-being. Her passion lies in translating the results obtained from quality research  into everyday language.  **Valerie Moeller**  *Living in the future*  ‘Engaging in quality of life studies in South Africa has been both rewarding and disappointing,’ says Professor Valerie Mшller. Over the course of some thirty years she has interviewed many thousands of South Africans from all walks of life about their personal circumstances, hopes and fears.  Our research over the years has been rewarding, in that people from many social strata have been willing to share their experiences. It has also been disappointing, in that so little seems to have changed to meet ordinary people’s expectations of the good life. The most exhilarating and humbling moment was without doubt when our research recorded the joy with which South Africans greeted the advent of democracy and new-found political freedom. All South Africans, black and white, registered increased happiness and life satisfaction in the month following the country’s first open elections, held in April 1994. Sadly, post-election euphoria did not last, although the goodwill created between all the citizens of the new South Africa contributed to the nation-building effort which followed.  We embarked on quality of life studies in the late 1970s, inspired by the work of pioneers such as Frank Andrews and Angus Campbell. We started by first inquiring into the everyday concerns of ordinary South Africans, who at that time were not often consulted about what would constitute a life of quality. Our first sets of indicators were based on these concerns. To our surprise, every subjective indicator we applied, in both domain-specific and overall life satisfaction assessments, perfectly reflected the unequal socio-economic and political situation in which the different racially classified groupings found themselves.  **Black South**  **Africans always scored worst, white South Africans best, with Indian and colored South Africans somewhere in between.** The reality of apartheid seemed to cast a shadow over all aspects of life, including the most personal: even satisfaction with domains related to the self and the family were significantly lower for black South Africans. A decade and a half later, one month after the first democratic elections were held in April 1994, this pattern was broken for the first time. All South Africans were satisfied and happy at approximately the same level as most people in developed countries. This was the most exciting result any researcher could wish for.  Over the course of the next few decades, we asked people what would make their lives better – a totally unnecessary question according to World Bank economists. We learned that material factors, the bread-and-butter issues that had been denied to people under apartheid, dominated the wish list now that political freedom had been achieved. Tellingly, the newly elected democratic government, perfectly attuned to the hearts and minds of the people, had chosen ‘a better life for all’ as its election slogan. However, translating that slogan into reality for over 40 million people would take time.  In those cases where the good life has been achieved, our subjective well-being scores have consistently reflected these improvements. People seem to appreciate the comforts and security of a solid roof over their head, clean water and electricity, and education for their children – things that are taken for granted by many in developed countries. However, in South Africa a higher standard of living may symbolize more than simple material progress. **A good material life is a badge of dignity** for people who in the past have been treated as second-class citizens in their own country.  After 15 years of democracy the good life has not still materialised for many South Africans, who continue to be dissatisfied with their lot, according to our quality of life measures. I have often wondered how the many South Africans who still score so low on our various indicators of personal well-being have managed to keep going. A clue may be another consistent trend we have found in our research.  Namely, that the South Africans who are currently dissatisfied with their lives almost always tell us that they expect things to get better. In more recent times, even hiv-positive women contemplating a premature death seem to be capable of imagining a brighter future, if not for themselves then at least for the children they have brought into the world. This is probably the most important lesson that I have learnt while conducting quality of life studies in South Africa. Patience and hope that life will improve, and faith in a ‘brighter future’ (as many of our respondents put it) have helped to sustain many South Africans through the difficult times.  Sometimes I have even speculated whether a more revealing indicator of South  African well-being might be *prospective* rather than *present* happiness !  Professor Valerie Moeller is head of the Quality of Life Research Programme at the  Institute of Social and Economic Research at Rhodes University in Grahamstown,  South Africa. She has published several books and is the initiator of the South  African Quality of Life Trends Project. *A person is no average*  Does happiness mean the same thing for an American  businessman and a Japanese nurse ? Do the same things make  a Swiss retiree and a street child from an Indian slum happy ? **Hein Zegers** pays them a visit and just asks them.  **What makes you happy ?** I have been asking this question for twenty years in seven  languages in more than 100 countries all over the world. Some findings:   * All over the world, the answer to “what makes you happy” tends to revolve around **other living beings**. Family. Children. Friends. Pets. Neighbours. A smile from a random passer-by. A kiss. Being able to help somebody. Dancing together. Eating together. A pat on the back from a co-worker. Many inhabitants from certain countries are even unable to answer the question “what makes you happy”, and automatically start talking about their family or village: for them, “my happiness” overlaps with “our happiness”. * At first glance, it may look like people do not know what makes them happy. The truth may be somewhat more nuanced: possibly people do know what makes them happy but don’t necessarily act that way. A chain smoker may tell you that “good health” makes him happy. A career-focused manager will explain that “leisure time with the family” makes him happy. **People may very well know what makes them happy, yet do** **something utterly different.** * **What makes the average person happy doesn’t necessarily make you happy.** Asparagus may be a delicacy for many people, yet this doesn’t prove that you like it.The same applies to happiness. A study found for instance that on average, childlesscouples tend to be happier than couples with children. This does not mean that youwill personally be happier without children. A person is no average.   **What makes people happy ?** After 20 years of research, I still don’t know. But I do know what makes Noriko, Jim, Ahmed and Gertrude happy. And that listening to their story makes me happy…  **The keys**   * **Wherever you come from, other people are essential to your happiness.** * **Knowing and doing what makes you happy don’t necessarily go together.** * **Averages from happiness studies may not apply to you.**   Hein Zegers (master in philosophy and languages, KULeuven, Belgium) lived, travelled and worked in more than 100 countries in a variety of international jobs. Later in life, he started studying psychology, focusing on positive psychology and the science of happiness. At this moment, he is actively involved in several positive psychology organizations  **Graciela Tonon de Toscano**  *The key called friendship*  During the economical-political-social-national crisis at the beginning of this century, whenever I studied the latest measures of happiness I always noticed  the high value people gave to the importance of having friends as a means to increase their quality of life and happiness. As an Argentine, I can understand this. Our country was constructed and our history was written by people who came to Argentina all over the world. They, too, were trying to find a better quality of life, and for them, too, friendship was an important value. Many only arrived here because a friend took their hand, and many only stayed here because other friends gave them shelter in their home.  In Argentina we meet our friends to feel better. This is as true for children in the kindergarten as for elderly people in their retirement homes. Friendship is one of the more important values of our society. It offers the possibility to share our happiness and to benefit from the support of others when we are suffering.  Friendship helps people to feel happier and so it is no exaggeration to say that friendship is one of the crucial keys to happiness.  My father told me that having good friends is one of the most important things in your life. He was right. I feel constant gratitude towards them : their loyalty and affection have always given me faith and courage when things were not going well. Friendship is a unique relation between persons, characterised by loyalty, sincerity, generosity, care and support. This means that it is a relation that persists in time and in space. When you don’t have a family, or when your family is faraway ; when you don’t have money, a job or good health, the support of good friends is one of the few possibilities you have to be happy. Friends always give us the hope of a better future.  Graciela Tonon de Toscano is Chairperson of the South America Regional  Committee of the International Society for Quality of Life Studies. She works  in Argentina as a professor and researcher at the Universidad Palermo,  the Universidad Nacional de Lomas de Zamora and the Universidad Nacional  de La Matanza. Her main research interests are quality of life and public policies.  *The movement for happiness*  ‘Increasingly people ask : “what is progress ?” For fifty years we have aimed at higher incomes – and got them. Yet over the same period there has been no increase in happiness (in Britain or the u.s.), as measured by surveys. And there has been a shocking rise in the number of unhappy and disturbed children. Clearly we have got our priorities wrong and our society needs a radical change of tack.’  **Richard Layard** is a specialist on happiness economics, based on modern happiness research. He has recently helped to launch a new international Movement for Happiness.  The challenge  When we look at what causes differences in happiness between individuals and societies, seven main factors emerge : income ; relationships at home ; relationships at work (if you have work) ; relationships in the community ; health ; personal values ; and personal freedom.  Income is enormously important to people. But over time, as an advanced society gets richer, its people become no happier. The most important factor in explaining the variation of happiness is the quality of personal relationships. And a key element in any relationship is trust. For many years and in many countries surveys have asked the question ‘Do you  think that most other people can be trusted ?’ This is a very interesting question. More trusting people are happier – and so are more trusting societies, like those in Scandinavia.  In Britain and the u.s. fifty years ago, 60% said ‘yes’ in answer to this question. Now the figure is down to 30%. That is a measure of what we have lost through the excessive emphasis we have put upon competition between people – all in the name of greater efficiency and wealth-creation. But solidarity and fellow-feeling are also crucial to the enjoyment of life. Competition between organisations is good and necessary, but exaggerated competition between individuals can destroy happiness.  Commitment to a happier society has major implications both for our individual lives and for the construction of public policy. As individuals, we should clearly choose work which  we believe is beneficial to others – if it raises the bottom line but brings no serious benefits to society, we should not do it. And we should not by overwork impair the quality of our  domestic life. In our private lives we should take into account all those whose happiness we affect. A good word to describe this aspiration is ‘harmony’, since it brings out the fact that all parties gain, including ourselves.  If governments seek to promote happiness, does this mean that they will interfere more and more in people’s lives ? In fact, governments have long sought to promote happiness as one of their objectives. But when I published my book on happiness, one review was headed ‘The Happiness Police’ and another ‘The Bureaucrats of Bliss’. Thus, according to some people, it is perfectly acceptable for private ethics to follow the ‘greatest happiness’ principle, but not for public policy, because that would lead to the ‘Nanny State’ or even the ‘road to serfdom’. In its extreme form, this argument is absurd. Everyone knows and the evidence clearly shows – how loss of freedom generates misery : the countries of the former Soviet Union were the least happy countries for which we have evidence – less happy even than the Third World. As we shall see, a happiness-based policy would lead to some new state-sponsored activity – schools would build resilience, parents would be offered more support, there would be more help for mental illness, and so on. The state would also have greater regard to feelings and behavior, relative to the material and income-generating aspects of life. But it would not necessarily do more things ; instead, it would perhaps do different things. It might actually have less regard to some of the material aspects of life – because the detailed regulation of economic life drives many people to distraction, as do reorganisations and other forms of behaviour which bureaucrats gaily initiate with no regard to their impact on happiness. Overall, there is no a priori way to say whether a happiness-oriented state would be more or less active in people’s lives.  We do not necessarily need a bigger state – too much regulation reduces happiness. But we do need a different state. If the chief objective of government is really the happiness of the people, we shall require a huge change in government priorities.  **Schools.** Schools must be as much concerned with developing character as with imparting  knowledge. Young people must learn to regulate their emotions and behaviour, and must  acquire the resilience to withstand adversity. At the same time, they must learn to care for  other people. These life skills can be acquired partly through a good school ethos, based  strongly on the values of respect and harmonious living. But they also need to be developed  through the specific teaching of life skills. This can only be provided through well-trained  teachers, who in secondary schools need to be mainly specialists in the subject.  One unsurprising finding of recent research illustrates the importance of positivity.  If one of our aims for adolescents is to reduce drugs, overeating, smoking, drunkenness  and loveless sex, it turns out that the most effective programmes are those that develop  positive interests – concentrating on what you should do, rather than what you should  not do. This type of finding is a regular feature of happiness research.  **Mental health.** Health, and especially mental health, is vital for happiness. In Britain,  mental illness accounts for nearly half of all disability, and the effect of depression on  ordinary life is 50% higher than the effect of common chronic physical illnesses like  arthritis, angina, asthma and diabetes. Within Britain a record of mental health explains  more of today’s misery than is explained by family poverty. Mental illness should be  taken as seriously as physical illness. In Britain 1 in 10 children and 1 in 6 adults could be  diagnosed as suffering from depression, or from an anxiety or conduct disorder. However,  only a quarter of these are in treatment, compared with over 90% of people suffering from  physical illnesses (which are in many cases less serious).  **Employment.** It is far more important to provide employment for all than it is to raise  the long-term rate of economic growth. Young people leaving school need to feel  that society wants them, because it offers them meaningful job opportunities.  **Community and equality.** We want a high-trust society in which people have confidence  in the good will of their fellow citizens. Research confirms that higher trust and less  violence are more common where societies are more equal. And happiness research also  confirms that extra money is more valuable to poorer people than to those who already  have more. So a healthy community is one in which there is not excessive inequality.  **Environment.** There will be little future happiness in a world beset by droughts, floods  and mass migration. There is thus complete congruence between a movement which aims  at a more humane society and one which aims at a more harmonious relationship between  man and the planet.  **Measurement.** In the end, governments will only take happiness seriously if they also measure it. At a recent oecd Conference on ‘What is progress ?’, Joseph Stiglitz said :  ‘If you measure the wrong thing, you will do the wrong thing.’ How right he is ! National governments and local governments need to make regular surveys of the happiness of their people in order to monitor trends, to identify the main pockets of distress, and to have an information base for deepening our understanding of the causes of happiness.  And social science should become largely the study of how happiness is determined.  Our society is unnecessarily harsh and it is full of unnecessary suffering. We can surely  move onto a higher plateau, with more happiness and less misery. But two things are  needed for this to happen. First, we have to agree that this is the objective. And then  we have to use all available knowledge and all our spiritual strength to get there.  **Let’s move**  To improve their personal quality of life, many turn to the burgeoning literature on self-help and to the new science of positive psychology.  Policy-makers too sense the need for a change of direction. But much of this activity is sporadic and uncoordinated. That is why we are creating a Movement for Happiness. The aim is to develop world-wide a group of like-minded people who share common values and can organize themselves in ways that advance their personal happiness and the happiness of the communities where they live. The movement will be based on three principles, to which its supporters will commit themselves.  We should each aim to produce more happiness in the world and, above all, to reduce misery. Public policy should have these same objectives, and we should use new knowledge to promote these ends.  This is an ethical movement, based on scientific evidence. It is not about helping people to ‘cultivate their garden’ ; it is about building a society where people care more for each other. That will be good for everybody.  For the evidence shows that helping others generally makes you happier, and it certainly makes the others happier.  **The keys**   * **We need a different kind of state, based on trust, solidarity, fellow-feeling and harmony.** * **Governments should actively promote happiness : teaching life skills in schools, taking mental illness seriously, providing employment for all, promoting equality, protecting the environment…** * **We have to agree that more happiness and less misery is our common objective. And then we have to use all available knowledge and all our spiritual strength to get there.**   Baron Richard Layard is the director of the Well-being Programme at the London School  of Economics (United Kingdom). He is an authority on policy-making and happiness  economics. He has been advising important policy-makers and organisations throughout  the world for many years. Layard graduated in 1967 and has published more than  40 books and numerous articles. His book ‘Happiness : lessons from a new science’  has been translated into more than 20 languages. |