

УДК 159.947.2

ББК 88.3

Д64

Переводчик Константин Волков

Редактор Наталья Хаметшина

**Долан П.**

Д64      Счастливы когда-нибудь: Почему не надо верить мифам об идеальной жизни / Пол Долан ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 325 с.

ISBN 978-5-9614-2540-6

Получить достойное воспитание, высшее образование, хорошую работу, вступить в брак с тем, кто ни в коем случае не хуже вас, иметь большую зарплату, машину, собственную квартиру или дом, общаться с нужными людьми, дать своим детям всё самое лучшее, стать уважаемым человеком... Почему многие мечтают об этом и из всех сил пытаются воплотить мечты? Потому, что в нашем обществе существует ряд устоявшихся представлений об идеальной жизни, к которой все обязаны стремиться. Но в ней ли настоящее счастье?

Профессор Пол Долан, занимающийся изучением феномена счастья с 2012 г., утверждает, что мы не достигаем успеха и душевного равновесия потому, что следуем устаревшим социальным шаблонам, навязываемым нам в течение всей жизни близкими, коллегами и СМИ. По большей части мы стремимся к тем же целям, что и наши родители, хотя мир со времен их молодости сильно изменился.

Автор книги предлагает ответить на простые вопросы, показывающие, насколько вы привязаны к чужим установкам и насколько готовы быть счастливыми. Вас ждут верные, порой обескураживающие выводы, разрушающие мифы об идеальной жизни. В своих рассуждениях Пол Долан опирается на результаты актуальных исследований и яркие примеры из жизни и собственной практики.

УДК 159.947.2

ББК 88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-9614-2540-6 (рус.)

ISBN 978-0-241-28 444-5 (англ.)

© Whitespecs Ltd., 2018

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2020

# Содержание

Введение	7
----------	---

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ДОСТИЖЕНИЯ

Глава 1. Богатство	30
Глава 2. Успех	54
Глава 3. Образование	79
Завершающее слово о достижениях	105

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ ОТНОШЕНИЯ

Глава 4. Брак	113
Глава 5. Моногамия	141
Глава 6. Дети	163
Завершающее слово об отношениях	189

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Глава 7. Альтруизм	197
Глава 8. Здоровье	222
Глава 9. Воля	250
Завершающее слово об ответственности	274

Заключение	277
Примечания	292