|  |  |
| --- | --- |
| **Universal Happiness** | **Всеобщее счастье** |
|  |  |
| ‘When I ask my Chinese patients if they are happy or not, many of them look at me with empty eyes, not knowing how to respond,’ says Dr. Samuel Ho, who set up the first Positive Psychology Laboratory in China. He says that it is now time to bring the eastern and western views together in a universal model of happiness. | «Когда я спрашиваю у своих пациентов из Китая, счастливы они или нет, многие из них смотрят на меня пустыми глазами, не зная, что ответить», — говорит доктор Самуэль Хо, основавший первую Лабораторию позитивной психологии в Китае. Он говорит, что пришло время объединить мышление Востока и Запада воедино в мировую модель счастья. |
|  |  |
| Yin & Yang | Инь и Янь |
|  |  |
| If it is odd for people in academia to talk about happiness in America, it is even more so in Chinese societies. The Chinese conceptualisation of happiness is a view of dialectical balance. Ultimately tracing back to the ancient Yin-Yang philosophy, everything from the cosmos to human life is a never-ending, cyclic process of change between good and bad, happiness and misery, and so on. In other words, happiness is dependent on unhappiness, and unhappiness is hidden in happiness. Placing too much importance on happiness may disrupt the balance of life. The ancient Chinese thinking of Taoism believes that good things are inevitably followed by bad things. Accordingly, one should not focus too much on happiness, in order not to attract unhappiness into one’s life. In fact, when I set up the Positive Psychology Laboratory in my department about ten years ago, some people suggested (sarcastically) that I should set up another ‘negative psychology laboratory’ on the other side of the building, in order to keep the department’s feng-shui in balance. Since then, ten years have passed and positive psychology and happiness are now thriving concepts in academia, in the community, in Hong Kong and in other cities of China. In my early work in the area of positive psychology, I was fascinated by a study of Ed Diener on subjective well-being, which showed that the Chinese considered happiness to be less important and thought less frequently about it than the peoples of other nations. However, the overall happiness level of Chinese people was not particularly low, in spite of the fact that their purchasing power parity was amongst the lowest of all the nations included in the study. These findings are consistent with my practices as a clinical psychologist. When I ask my Chinese patients if they are happy or not, many of them look at me with empty eyes, not knowing how to respond. My question at that time was this : if Chinese people are less inclined to think about their own happiness, might there not be some other indigenous dimensions of happiness which would better indicate their true levels of well-being ? Like many of my predecessors, I began to search for answers along the interdependent construal dimension of the Chinese. | Если даже американцам в академии несвойственно говорить о счастье, то китайцам тем более. В Китае концептуальное представление счастья — точка зрения диалектического баланса. В конце концов обратимся к древней философии Инь и Янь, всё посланное из космоса человеку никогда не закончится, цикличный процесс обмена между добром и злом, счастьем и горем и так далее. Другими словами, счастье зависит от несчастья, и несчастье скрыто в счастье. Придание радости слишком большого значения может прервать баланс жизни. Древние китайцы, приверженцы даосизма верили, что за всем хорошим неизбежно следует плохим. Таким образом, не следует сильно сосредотачиваться на счастье, но и не надо привлекать несчастье в свою жизнь. Действительно, когда я основал Лабораторию позитивной психологии в своём управлении около 10 лет назад, некоторые саркастически предлагали открыть и Лабораторию негативной психологии на другом конце здании, чтобы поддерживать баланс управления по фен-шую. С тех пор прошло 10 лет и позитивная психология и счастье — сейчас популярные идеи в академии, обществе, Гонг-Конге и других городах Китая. В начале моей работы в области позитивной психологии я восхищался исследованиями Эда Динэра о личностном благоденствии, которые доказали, что китайцы рассматривают счастье не таким важным и думают об этом не так часто, нежели представители других наций. Однако общий уровень счастья китайцев не был особенно низким, несмотря на факт того, что их паритет покупательной силы был среди самых низких из всех стран, учтённых в исследовании. Полученные данные совпадают с моей практикой как больничного психолога. Когда я спрашиваю у своих пациентов из Китая, счастливы они или нет, многие из них смотрят на меня пустыми глазами, не зная, что ответить. Мой вопрос в то время был следующим: если китайцы менее склонны думать о личном счастье, нет ли ещё врождённых показателей счастья, которые могли бы лучше описать истинный уровень их внутреннего благосостояния? Как и многие мои предшественники, я начал искать ответы во взаимозависимых сторонах жизни китайцев. |
|  |  |
| As mentioned above, cultivating a balance in life and maintaining good human relationships are the essence of the Chinese philosophy. For this reason, it is understandable that the Chinese understanding of happiness is more interpersonal, in contrast to the more intra-individual western model of happiness. The Chinese often believe that personal happiness may damage social relationships. For instance, individual success may lead to jealousy or envy by others. Chinese collective culture emphasizes the well-being of significant others or groups more than that of individuals. Mere self-appraisal of one’s own well-being may not be enough to unfold the total experience of happiness among the people of such a culture. The patients who have difficulty in answering the question of whether or not they are happy would find it much easier if I simply changed the question, and asked them instead whether or not their wife and children are happy. Their answers are usually a valid indicator of their own happiness levels. I first thought that this interpersonal dimension of happiness was unique to the Chinese people, or, at most, applied only to the peoples of Asia. But when I shared this view in international meetings and conferences, many colleagues from other countries told me that this interpersonal dimension of happiness also reflects to their own experiences at home. This suggested to me that our globalised world may have already moved beyond the era of ‘cross-cultural psychology’, so that we can now work together to build a universal model of happiness. This World Book of Happiness is certainly one of the milestones towards the construction of such a universal model. | Как и описано выше, способствование жизненному балансу и поддержание хороших человеческих отношений — суть философии Китая. На этом основании ясно, что представление о счастье китайцев более межличностное, в отличие от межличностной западной модели счастья. Китайцы в основном верят, что лично счастье может вредить отношениям в обществе. Например, личный успех может побудить зависть и ревность других. Общественная культура китайцев делает акцент на благоденствии других или вообще групп людей гораздо больше, чем отдельных лиц. Самой по себе самооценки внутреннего состояния человека может не хватить, чтобы раскрыть весь потенциал счастья среди людей такой культуры. Пациенты, затрудняющиеся ответить на вопрос, счастливы ли они, без размышления отвечают на вопрос, счастливы ли их жена и дети. Их ответы обычно являются хорошим индикатором их личного уровня счастья. Поначалу я думал, что этот межличностное определение счастья присуще исключительно для китайцев или от силы применимо к азиатам. Но когда я начал обсуждать это на международных встречах и конференциях, многие коллеги из других стран говорили мне, что это отражается на их личном опыте и дома. Это навело меня на мысль, что наш транснациональный мир возможно уже перешёл в эпоху «кросс-культурной психологии», так что теперь мы можем работать над универсальной моделью счастья вместе. Эта Мировая книга счастья безусловно одна из вех, ведущая к созданию подобной глобальной модели. |
|  |  |
| Finally, I would like to offer the following ways to happiness, taken from I Ching (the Book of Changes), an ancient Chinese book on philosophy. According to I Ching, you can nurture your own happiness by sharing your happiness with other people, by making others happier, by forming harmonious relationships and by freeing others from constraints. I trust that these ways of happiness are not only applicable to the Chinese, but to people in other cultures as well. | Наконец, я хотел бы предложить следующие пути к счастью, заимствованные в «И Цзин» («Книге перемен»), древней китайской книге по философии. Согласно И Цзинь Вы можете взрастить своё собственное счастье, разделяя его с остальными, делая других счастливее, устанавливая гармоничные отношения и освобождая людей от принуждённости. Я уверен, эти пути к счастью применимы не только к жителям Китая, но и всех остальных народов планеты. |
|  |  |
| The keys | Ключевые моменты |
|  |  |
| Yin and Yang : happiness is dependent on unhappiness, and unhappiness is hidden in happiness. The interpersonal dimension of happiness seems to be universal. We may have already moved beyond the era of cross-cultural psychology, so that we can now work together to build a universal model of happiness. | Инь и Янь: счастье зависимо от несчастья, а несчастье скрыто в счастье. Межличностное определение счастья скорее всего универсально. Мы возможно уже перешли в эпохе «кросс-культурной психологии», так что теперь мы можем работать над универсальной моделью счастья вместе. |
|  |  |
| Dr. Samuel Ho is an associate professor in the Department of Psychology at the University of Hong Kong (China). In 2000, he established the first Positive Psychology Laboratory in China, since when he has been actively engaged in research and clinical work in the positive psychology field. According to Ho, his involvement in the positive psychology movement was one of the most risky yet most satisfying things he has ever done in his life. | Доктор Самуэль Хо — профессор, член-корреспондент в Департаменте психологии при университете Гонг-Конга (Китай). В 2000-ом году он основал первую Лабораторию позитивной психологии в Китае, с тех пор он активно привлекается к исследовательской и клинической работе в сфере позитивной психологии. According to Ho, его участие в развитии позитивной психологии было одним из самых рискованных среди самых интересных целей, которые он достиг в своей жизни. |