detkityumen.ru

Как отказаться от стремления к идеалу и быть счастливым здесь и сейчас

Лучшее — враг хорошего: как отказаться от стремления к идеалу и быть счастливым здесь и сейчас.

Учитесь по-новому воспринимать успех и не бояться уязвимости. Мы привыкли к мысли, что вечное стремление к лучшему и постоянная неудовлетворённость необходимы для успеха. Но что вообще такое успех? Всё больше людей страдают от депрессии и тревожности. Одиночество и социальная изоляция достигли размеров эпидемии. По данным опросов, две трети сотрудников испытывают эмоциональное выгорание. Не похоже на успех.

Есть и другой подход. Как говорит вьетнамский дзен-буддийский монах Тит Нат Хан, настоящий успех означает удовлетворение тем, как разворачивается ваша жизнь. Это "умение находить счастье в работе и жизни здесь и сейчас". Суть такого успеха не в том, чтобы достичь идеала. Она в другом: принимать то, что есть, то, что "достаточно хорошо". Интересно вот что: когда мы перестаём каждую минуту стремиться к идеалу, то не только становимся счастливее, но и развиваемся.

С таким взглядом на жизнь повышается уверенность и снижается стресс, так как исчезает постоянное ощущение, что ты недостаточно хорош.

А ещё уменьшается риск подорвать эмоциональное или физическое здоровье, ведь вам не нужно каждый день прикладывать героические усилия, чтобы стать лучше кого-то. Нужно просто снова и снова выполнять своё дело достаточно хорошо. В результате мы наблюдаем устойчивый прогресс.

Отличный пример этой философии — Элиуд Кипчоге, мировой рекордсмен в марафонском беге. Он в буквальном смысле лучше всех в своём деле. Однако говорит, что его ключ к успеху — не изматывать себя на тренировках. Он свободен от фанатичного стремления всегда быть лучше других. Вместо этого просто неуклонно старается показывать хорошие результаты. По его словам, на тренировках он крайне редко использует больше 80–90% от максимума своих возможностей. Это позволяет ему регулярно заниматься неделю за неделей. "Я хочу бежать с расслабленным сознанием", — говорит Элиуд.

В отличие от множества других спортсменов, которые пытались и не смогли побить мировой рекорд по марафонскому бегу, Кипчоге никогда не был одержим этой целью. Для него бег — это "здесь и сейчас", а не стремление оправдать постоянно растущие ожидания. "Когда я бегаю, я чувствую себя хорошо. Моё сознание чувствует себя хорошо. Я спокойно сплю и наслаждаюсь жизнью", — делится спортсмен.

Чем меньше мы стремимся быть счастливыми, тем счастливее себя чувствуем. Чем меньше стараемся показать лучший результат, тем лучше у нас получается.

Вспомните собственный опыт. В моменты, когда вы были счастливее всего и показывали свои лучшие результаты, вы гнались за чем-то или, как Кипчоге, были спокойны и довольны тем, что у вас получается? Конечно, это не значит, что вообще не нужно стараться стать лучше. Наоборот. Просто используйте для этого другие принципы.

1. Примите свою точку отсчёта

"Тренируйтесь, исходя из того, в какой форме вы сейчас. Не из того, в какой форме, вам кажется, вы должны быть, или в какой вы хотите быть, или в какой вы были раньше", — советует ультрамарафонец Рич Ролл.

Мы часто убеждаем себя, что наше состояние лучше, чем на самом деле. Отвлекаем себя другими вещами и игнорируем настоящее положение дел. Это защищает от боли в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной не приводит ни к чему хорошему, ведь мы не решаем проблему, а избегаем её. Проблемой может быть недостаточная спортивная подготовка, чувство одиночества в отношениях или выгорание на работе. В любой сфере для прогресса требуется увидеть и принять свою точку отсчёта.

"Принятие не означает пассивность и безропотность, — пишет Джон Кабат-Зинн, профессор медицины и автор книг о медитации. — Вовсе нет. Это значит, что нужно осознать ситуацию и принять её настолько полно, насколько получается, какой бы сложной или ужасной она ни была. И понимать, что события такие, какие есть, независимо от того, нравятся они нам или нет". По его словам, только тогда можно улучшить своё положение.

2. Будьте терпеливым

Нам хочется получить результаты прямо сейчас, но обычно так не бывает. Возьмём похудение. Многие меняют одну модную диету на другую, пробуют то высокоуглеводное питание, то палеодиету, то интервальное голодание. Но это не помогает, а только мешает сбросить вес. Исследователи сравнили диеты с низким содержанием жиров и с низким содержанием углеводов, наблюдая за участниками эксперимента в течение года. Важнее оказалось не то, какая у человека диета, а то, насколько он её придерживается.

В долгосрочной перспективе успех зависит от небольших, но постепенных перемен.

То же самое можно сказать о других жизненных сферах, будь то спортивные показатели или счастье. Если слишком торопиться или слишком рано ждать результатов, вы снова и снова будете испытывать разочарование.

3. Будьте в настоящем

Сегодняшнее общество воспевает оптимизацию. Естественно, нам хочется оптимизировать и самих себя. Но наш мозг не работает так же, как компьютер. Когда мы пытаемся выполнить несколько задач одновременно, он либо быстро переключается с одного дела на другое, либо пытается обработать несколько дел сразу, направляя на каждое небольшое количество умственных способностей. И хотя нам кажется, что мы делаем вдвое больше, на деле наша эффективность снижается почти наполовину.

Более того, мы чувствуем себя менее счастливыми. Учёные доказали , что мы счастливее, когда полностью погружены в то, что делаем, и не отвлекаемся на посторонние мысли.

К сожалению, сейчас нас постоянно что-нибудь отвлекает. Нам кажется, что мы пропустим что-то важное, если не будем онлайн 24 часа в сутки — и вот мы заходим в соцсети, проверяем почту, открываем новости. Но, возможно, всё ровно наоборот: постоянно находясь в Сети, мы пропускаем реальную жизнь.

4. Будьте уязвимым

В социальных сетях люди стараются представить свою жизнь идеальной. Но эта иллюзия далеко не безобидна. В результате большинству кажется, что только они испытывают проблемы — а значит, с ними что-то не так. Такое заблуждение приводит к дополнительному стрессу. Более того, попытки соответствовать тому образу, который мы культивируем в соцсетях, вызывают тревожность и когнитивный диссонанс — противоречие между двумя представлениями о себе, публичном и личном.

Перестаньте так упорно стремиться к неуязвимости и будьте собой.

Как говорит социолог Брене Браун, когда мы вкладываем всего себя в то, что делаем, то чувствуем себя лучше. Мы не только избавляемся от изматывающего диссонанса, но и создаём более искренние связи с людьми, получаем больше поддержки. Доверие возникает, когда вы расслабляетесь и не боитесь показаться уязвимым.

Тогда и окружающие могут сделать то же самое.

5. Поддерживайте круг друзей офлайн

Пожалуй, одно из самых вредных последствий распространения цифровых технологий — это иллюзия связи с другими людьми. Кажется, раз можно быстро написать твит, сообщение в мессенджере или пост в блоге, значит, всё в порядке. Цифровое общение экономит время и усилия, которые нужно было бы потратить, чтобы устроить реальную встречу в удобное для всех время. А это позволяет нам быть гиперпродуктивными — по крайней мере, так мы себе говорим.

Но ничто не заменит личное общение, и, отказываясь от него, мы сами себе вредим. Как пишут психиатры Жаклин Олдс (Jacqueline Olds) и Ричард Шварц (Richard Schwartz) в книге "Одинокий американец" (The Lonely American), растущая зацикленность на "продуктивности и культе занятости" привела к резкому сокращению сообществ, росту социальной изоляции и связанных с ней аффективных расстройств. Нам необходимы личное общение и прикосновения, они влияют на ощущение счастья, спокойствия и даже снимают боль.

Личное общение положительно сказывается и на нашей эффективности. Когда нужно изменить привычки, технологии не сравнятся с помощью реальных друзей. Например, прошлая чемпионка Нью-Йоркского марафона Шалан Флэнаган не раз говорила, что её успеху способствуют люди, с которыми она вместе тренируется. "Не думаю, что я продолжала бы бегать, если бы не мои партнёры по тренировкам, — рассказала она. — Они поддерживают меня во время взлётов и падений". Так что усилия, необходимые для регулярного живого общения, стоят того.

https://lifehacker.ru/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5095/