

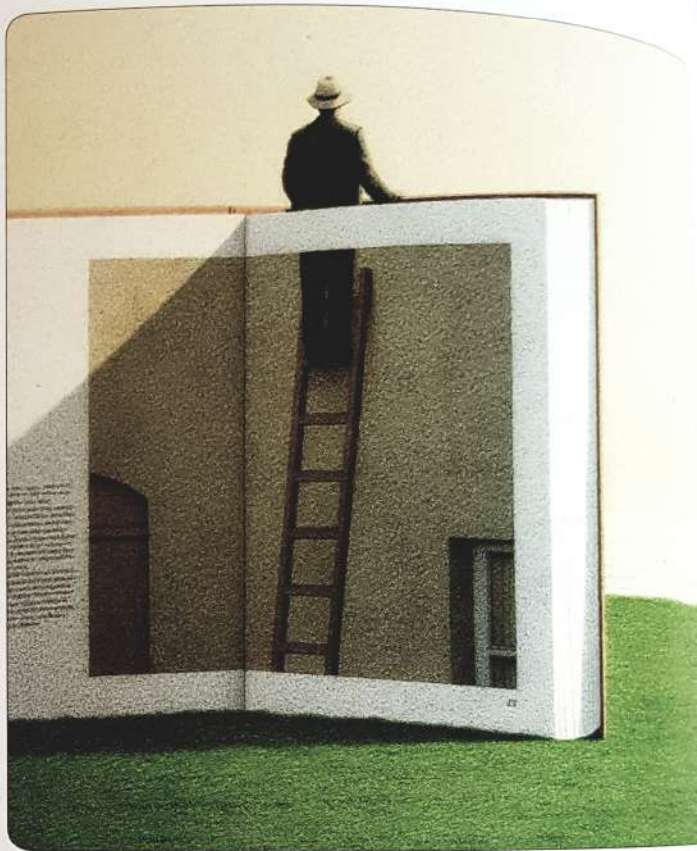
Андрей Данилов
Формула
счастья



АММ | 2014
ПРЕСС | МОСКВА

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕЙТЕ ЦЕЛЬ

Без цели все теряет смысл. Вы можете работать по сорок часов в неделю, вести хозяйство, играть с детьми, развлекаться, строить планы на будущее. Однако, если за всем этим не стоит определенной, конкретной цели, ничто из перечисленного не будет иметь подлинного смысла.



Допустим, вы – студент. Зачем готовиться к экзамену? Чтобы успешно кончить курс. А почему важно успешно закончить курс? Это важно, чтобы получить диплом. А для чего нужен диплом? Он поможет найти хорошую работу. Правда, вопрос о работе встанет только через несколько лет, но именно он стимулирует все ваши усилия. Без конечной цели все промежуточные шаги, которые вы делаете, становятся пустой тратой времени и теряют смысл. Зачем заставлять себя делать какие-то вещи, если они не приведут к желаемому? Если нет цели, лучше вообще ничего не делать, чем «пыхтеть» над учебниками, готовясь к экзамену.

Очень легко посвятить себя какой-либо деятельности, как в семье, так и на работе, если мы четко знаем, чего хотим. В противном случае мы превращаемся в роботов, монотонно повторяющих одни и те же действия. Знание цели, которую мы хотим достигнуть благодаря тем или иным усилиям, позволяет нам понять, движемся ли мы в направлении желаемого, и дает возможность, в случае необходимости, изменить курс.



Однажды было проведено исследование среди студентов, довольных своей учебной жизнью, и студентов, не удовлетворенных тем и другим. Выявилось очень существенное различие: студенты первой группы четко осознавали, чего хотели от жизни, в то время как другие попросту плыли по течению.



БУДЬТЕ ГИБКИМИ

Очень часто, когда мы находимся в окружении друзей или родственников, мы хотим, чтобы все происходило так, как *нам* хочется. Если бы все строили отношения по этому принципу, никто не ощущал бы себя счастливым. Вместо того, чтобы думать только о том, чего хотите именно вы, принимайте во внимание и то, чего хотят другие.

Поймите, что всегда будут существовать различия между желаниями разных людей. Если вы научитесь проявлять гибкость, это поможет улучшить отношения с окружающими и укрепит чувство привязанности к близким.



Особенно важно следовать этому принципу в семейной жизни. Чтобы она была счастливой, самое главное – проявлять гибкость с обеих сторон относительно своих желаний. Ведь в браке встречаются два разных человека, каждый со своим прошлым и своим характером, которые стремятся быть счастливыми в совместной жизни. Поймите, что речь идет не о соревновании, в котором один должен победить, а о совместном достижении благополучия в самом широком смысле. А для этого абсолютно необходимо уметь слушать других и проявлять «гибкость» в отношении их желаний.



С течением времени все мы подвергаемся серьезным изменениям. Те, кто расценивают такие изменения как неизбежные и полагают, что они могут быть позитивными, имеют на 35% больше шансов быть удовлетворенными жизнью, чем те, кто пытается противостоять этим изменениям, рассматривая их как поражения.

НЕКОТОРЫЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ВИДЕТЬ КАРТИНУ В ЦЕЛОМ, ДРУГИЕ – В ДЕТАЛЯХ



Когда вам приносят счет в ресторане, вы можете сразу посмотреть на общую сумму или обратить внимание на каждый из пунктов счета. То же самое происходит в жизни. Вы можете думать о сумме достигнутых вами в жизни успехов или же концентрироваться на отдельных ее сторонах. Выберите тот подход, который приносит вам больше удовлетворения. Если вы чувствуете, что достойно вышли из трудной ситуации, думайте о «картине» в целом. Если же вы переживаете момент уныния и неуверенности, зная, что в вашей жизни в целом бывает немало моментов счастья и удовольствия, постарайтесь сконцентрироваться на этих приятных «деталях».



Представьте себе картину. Субботним вечером двое мужчин, живущих в соседних домах, очень похожих друг на друга, выходят на свои участки. Один беззаботно покачивается в гамаке, в то время как другой, потный от жары, красит забор. Человек, лежащий в гамаке, испытывает удовольствие и комфорт, наслаждаясь мыслью о том, что у него уютный дом и дружная семья. Его сосед тоже счастлив, потому что видит, как забор «хорошеет» по мере его окрашивания, как быстро растут посаженные им деревья и помнит, что скоро его приедет навестить внук. Первый человек счастлив картиной в целом, второй – благодаря деталям. Главное, что оба довольны.

Ученые установили, что для счастья в равной степени важно чувствовать радость от каждого события или же получать удовольствие от целостного ощущения благополучия, не вдаваясь в детали. При этом одно ощущение питает другое.

ЕЖЕДНЕВНО ЧТО-НИБУДЬ ДЕЛАЙТЕ



Порой проходят дни, и мы не способны дать себе отчет, о чем мы думали, и что мы делали. Создается впечатление, что время нас «несет», и мы не являемся хозяевами самих себя. Чтобы этого не происходило, необходимо каждый день намечать себе что-то сделать, пусть даже самые незначительные вещи. Таким образом, у вас всегда будет цель.



Все мы слышали поговорку: «Даже самый длинный путь начинается с первого шага».

Определение цели придает смысл нашим повседневным действиям. Это не означает, что мы не можем ее поменять, когда это необходимо. Однако само существование цели направляет наше внимание на достижение успехов, пусть даже весьма скромных.

Очень хорошо, если вы постоянно следите за вашим прогрессом. Он может выражаться даже в одном сказанном или несказанном слове, в одной инициативе, в одном открытии. Спрашивайте себя: чего я достиг сегодня? Если у вас будет ответ на этот вопрос, если вы отметите какой-то прогресс, которому можно порадоваться, тогда вы прожили день не зря.

Исследование, проведенное среди сотен студентов, выявило, что они становились счастливее по мере приближения к поставленной цели. Те, кто не ощущал никакого прогресса, обладали в три раза меньшими шансами чувствовать себя удовлетворенными жизнью по сравнению с теми, кто такой прогресс ощущал.



ДАНИЛОВ АНДРЕЙ БОРИСОВИЧ – доктор медицинских наук, профессор кафедры нервных болезней ИПО 1 МГМУ им. И.М. Сеченова, председатель Совета экспертов Ассоциации междисциплинарной медицины, член Американской Академии Неврологии.

В чем секрет счастья? Что делает человека счастливым? Исследования показывают, что материальные блага в 9 раз меньше влияют на ощущение счастья, чем теплые отношения с друзьями и любовь в семье. Но это лишь небольшая составляющая «формулы счастья». В этой книге автор, профессор Андрей Борисович Данилов, опираясь на анализ личных наблюдений и результаты последних научных исследований, предлагает алгоритм, следуя которому каждый из нас может найти дорогу к счастью. Ведь «цель и путь нашей жизни должны быть начертаны на карте, созданной нами самими».

ISBN 978-5-4253-0661-6



9 785425 306616 >