

Содержание

Введение	7
Раздел I. Позитивный тайм-менеджмент	9
Глава 1. Почему тайм-менеджмент не делает человека счастливым	11
Глава 2. Новый секрет успеха и процветания.....	19
Глава 3. Почему и как мы испытываем счастье.....	27
Глава 4. Основные направления позитивного тайм-менеджмента	33
Раздел II. Счастье на всю жизнь	39
Глава 5. Где искать настоящее счастье.....	41
Глава 6. Как найти свое призвание	49
Глава 7. Как правильно ставить цели	57
Глава 8. Торопись не спеша	71
Глава 9. Правильный угол зрения.....	79

Раздел III. Как быть счастливым и эффективным каждый день.....	83
Глава 10. «Серотониновое» счастье	85
Глава 11. Как планировать свой день, чтобы сил хватило на все	103
Глава 12. Плохое сильнее хорошего, но нет ничего сильнее нас.....	111
Глава 13. Как научиться управлять негативными эмоциями	119
Заключение	125

Посвящается моим родителям, которые научили меня быть эффективной; родителям мужа, которые показали, как быть счастливой; и любимому мужу, который дал возможность это объединить

Введение

«Основная цель человеческой жизни — счастье, — говорил далай-лама. — Независимо от того, кто мы — атеисты или верующие, буддисты или христиане, — все мы ищем чего-то лучшего в жизни. Таким образом, по моему мнению, основное движение в нашей жизни — это движение к счастью...»
И все же немногие могут назвать себя безоговорочно счастливыми людьми.

На вопрос, почему так происходит, недавно попыталась ответить позитивная психология — наука по изучению потенциала человека и условий счастливой жизни. Генетически заложенный в нас механизм выживания заставляет уделять больше внимания разным проблемам. Негативное притягивает наше внимание примерно в пять раз сильнее, чем позитивное. Когда-то это спасало наших предков от гибели, но сегодня служит нам не лучшую службу.

Вот и тайм-менеджмент в первую очередь концентрируется на негативных вещах. Сначала нужно решить все проблемы и задачи, достичь цели, и только потом придут успех и счастье. Но счастье если и наступает, то совсем ненадолго.

У него другая логика. До сих пор она была мало совместима с теорией успеха и тайм-менеджментом.

В этой книге я попыталась объединить лучшее из того, что есть в позитивной психологии и тайм-менеджменте, чтобы дать занятым людям инструмент для более счастливой жизни. Уверена, тайм-менеджмент станет от этого менее скучным, а вы — более продуктивными и позитивными людьми.

Раздел I

Позитивный тайм-менеджмент

Глава 1

Почему тайм-менеджмент не делает человека счастливым

Причина № 1. Цель тайм-менеджмента — повышение личной эффективности, а не достижение счастья

Почему тайм-менеджмент не делает нас счастливыми? Ответ прост: никто никогда перед ним такой задачи не ставил. Цель тайм-менеджмента — повышение личной эффективности. Кажется, что если человек будет успевать больше и концентрироваться на важных для него целях, то автоматически станет счастливее. Когда будут достигнуты все цели и решены все проблемы, тогда человек наконец достигнет абсолютного счастья. Но этого, к сожалению, не происходит. Мы знаем яркие примеры, как люди добивались, кажется, всего, что только способен пожелать творческий человек (Мэрилин Монро, Элвис Пресли), но счастливыми их можно назвать с большой натяжкой.

Даже в жизни людей, которые достаточно точно ставят цели и стараются, чтобы те соответствовали их внутренним ценностям, не так просто все складывается со счастьем (вспомним Стива Джобса). За одним выполненным

заданием следует другое, за вторым — третье, и эта гонка не прекращается никогда. Когда основные цели достигнуты, появляются новые желания. Человек никогда не перестает хотеть — такова наша природа. «Механизм желания» — составляющая счастья, поскольку поддерживается гормонами, приносящими удовольствие. Однако при постановке целей и их достижении мы зачастую не учитываем ни свое настроение, ни самочувствие, ни приложенные усилия и влияние этого процесса на другие сферы жизни. И таким образом мы жертвуем счастьем в настоящем ради счастья в будущем. У людей, ничего не планирующих и живущих спонтанно, зачастую наблюдается обратное: они счастливы в настоящем, но вряд ли достигнут больших высот в будущем.

Позитивный тайм-менеджмент ставит в центр внимания счастье — и настоящее, и будущее. И счастье будет как целью, так и средством. Оно становится компасом в пути по жизни. Подробнее вы узнаете об этом из второго и третьего разделов книги.

Причина № 2. Мы убеждены, что успешнее всех те, кто ставит перед собой цели и добивается их любой ценой

У каждого человека есть насущные задачи: нужно покупать продукты, оплачивать счета. А для этого требуются деньги — и значит, нам необходимо работать. Часто мы начинаем путь к счастью со стремления к материальному успеху. Для этого нужно ставить цели и добиваться их. Это реальность, и с ней не поспоришь. Но задумывались ли вы, как можно быстрее достичь успеха и финансового благополучия — с негативными или позитивными эмоциями?

Современный тайм-менеджмент этот вопрос подробно не рассматривает, исходя из позиции «ставь цели и добивайся их любой ценой». И «любая цена» превращается в самокритику, постоянное напряжение, срывы и болезни. Нам кажется, что негативные эмоции более эффективны. Если не заставить себя, не накричать на других, ничего не получишь. Однако последние исследования в сфере позитивной психологии доказывают обратное: если принимать в расчет долгосрочную перспективу, то наиболее эффективны положительные эмоции. Позитивное состояние, внутренний драйв — показатели верного пути и корректно выбранного способа передвижения по нему. Положительные эмоции (радость, интерес, надежда, гордость, благодарность, вдохновение и т. д.) «выносят» человека на пик продуктивности и эффективности. При этом негативные эмоции не должны исключаться полностью. Им в позитивной психологии предусмотрена важная роль.

О новых исследованиях, которые показывают, что по дороге к успеху быстрее идет тот, у кого в жизни преобладают позитивные эмоции и счастье, вы узнаете из второй главы.

Причина № 3. Мы не разбираемся в своем счастье так хорошо, как в целях и желаниях

Когда нас спрашивают: «Что такое счастье?», на память приходят вспышки-мгновения, когда мы ощущали себя будто на вершине мира, когда нам было очень-очень хорошо: моменты первой любви, рождение ребенка, свадьба, сдача трудного экзамена. Эти ощущения очень яркие и красочные, но недолгие. Для кого-то счастье более приземленное:

кусочек любимого торта, секс, спорт — все, что наполняет радостью. Эти события и ситуации разнообразны и часто зависят от настроения и внутренней оценки. Случайная встреча с лучшей подругой — это радостное событие, но не тогда, когда опаздываешь на важное совещание. Именно из-за этой изменчивости и относительности счастье многим представляется чем-то непонятным и неуловимым. А вот цели и желания — понятны и достижимы. При этом никто из нас, наверное, не будет спорить с утверждением, что цели и желания, которые в конечном итоге не приносят счастья нам или важным для нас людям, не имеют большого смысла. Поэтому с вопросом о счастье когда-нибудь все равно придется разобраться.

Из третьей главы вы узнаете, как именно мы испытываем счастье на физическом уровне и почему у него так много оттенков.

Причина № 4. Тайм-менеджмент не дает почувствовать глубокое удовлетворение от жизни

Один из ведущих исследователей понятия счастья XX века, польский философ Владислав Татаркевич сказал, что счастье — это полное, целостное, постоянное удовлетворение жизнью. Современные исследователи соглашаются с тем, что основная составляющая счастья — именно глубокое удовлетворение жизнью.

Почему привычный тайм-менеджмент не дает его ощутить? Почему не дает понимания того, что есть счастье, что представляет для нас высшую ценность в жизни? Мы идем на поводу желаний и внутренних устремлений, ставим одну

цель за другой, нас подталкивают гормоны (но не всегда в правильном направлении). Мы идем — зачастую влепую — туда, где можем получить что-то новое, яркое, необычное, приятное. Но это не всегда оказывается истинным счастьем.

Как понять, что именно относится к настоящему счастью и какую роль в этом играет реализация предназначения, вы узнаете из пятой и шестой глав.

Причина № 5. Цели поставлены, а желание выполнять их постепенно пропадает

Многие из нас охотно ставят цели на год, мечтают об их достижении и даже что-то начинают делать. Но постепенно энтузиазм пропадает и желание достичь цели превращается в обязательство. Дело в том, что мотивация связана с гормонами — особыми веществами, которые дают нам ощущение бодрости, желание действовать. Когда у нас рождается новая идея, когда перед нами стоит интересная задача, мы чувствуем воодушевление. Организм вырабатывает подходящий гормональный коктейль для совершения первых шагов. И этот коктейль делает нас активными, помогает в достижении цели. Проблема в том, что гормоны в таких случаях действуют недолго — буквально несколько часов. Можно подстегивать себя мыслями о цели, визуализацией успеха, но организм трудно обмануть. Он быстро привыкает к однородным стимулам, и нужные гормоны не выделяются — или выделяются в гораздо меньших количествах. Поэтому так трудно достигать глобальных целей. Приходится мотивировать себя отдыхом или призывом съесть

«лягушку» с утра, попросту заставляя, подключать силу воли... Но большинство людей занимается прокрастинацией и выполняет тысячу неважных, но срочных дел вместо того, чтобы достигать своих главных целей.

О том, как ставить цели и планировать свою деятельность, чтобы мотивация не пропадала, пойдет речь в седьмой главе.

Причина № 6. Мы быстро привыкаем к счастью

Вспомните, как вы радовались, например, первой машине. Вначале счастье буквально переполняет. Уже через день эйфория уступает место воспоминанию о ней и превращается в радость, а через неделю эмоциональная жизнь становится такой же, какой была до волнующего события. Что бы ни случилось, психика неумолимо стремится к «нулю» — нейтральному состоянию, в котором мы пребываем большую часть времени. Именно поэтому достижение поставленных целей не гарантирует счастья. Нам все время хочется большего.

О том, как вовремя остановиться, читайте в восьмой и девятой главах.

Причина № 7. В тайм-менеджменте не ставится вопрос, где взять силы для достижения целей

В тайм-менеджменте не рассматривается вопрос о том, где мы найдем силы для достижения поставленных целей. Но именно тут кроется секрет высокой эффективности и работоспособности. У любого человека в сутках 24 часа, но у каждого — свой уровень выносливости и энергичности.

Один пробежит за час 20 км, а другой не пройдет за это время и километра. Очень многое зависит от того, как мы распределяем силы, как готовимся к прохождению дистанции.

Энергичность зависит от многих факторов, в том числе от гормонов счастья. Очень важен серотонин — он вырабатывается в нужном количестве, когда тело в полном порядке (мы достаточно спим, двигаемся, питаемся). Дофамин дает силы для достижения поставленных целей, а эндорфины помогают не сойти с дистанции. Новое направление повышения эффективности человека — энеджи-менеджмент — рассматривает вопрос, как всегда быть энергичным, а значит — и счастливым. В рамках позитивного тайм-менеджмента эту тему тоже нельзя обойти стороной, и в десятой главе речь пойдет о «серотониновом» счастье, а в одиннадцатой — о том, как планировать день, чтобы быть энергичным до захода солнца.

Причина № 8. Плохое сильнее хорошего

Любой человек примерно в пять раз сильнее обращает внимание на негатив (проблемы, тревоги, критику), чем на позитив. И это касается и тайм-менеджмента: мы концентрируемся на том, что не сделано, что тревожит, на проблемах, которые нужно решить. В этом нет ничего плохого, напротив — так мы действуем эффективнее. Данная особенность генетически в нас заложена. Когда-то выживали осторожные, те, кто быстро реагировал на опасность. Окружающие условия изменились, но не наши гены. Склонность обращать внимание на негатив однозначно мешает быть

счастливыми. Можно ли что-то изменить? На генетическом уровне — нет, а на уровне поведения — да.

Из двенадцатой главы вы узнаете о самых простых и эффективных способах обращать больше внимания на позитивные события, а в тринадцатой главе речь пойдет о том, как научиться управлять негативными эмоциями.

Глава 2

Новый секрет успеха и процветания

Возьмем простой пример. Два молодых человека, Андрей и Иван, имеют одинаковое образование, на собеседовании показали примерно равный уровень IQ и сейчас занимают позиции менеджеров. Андрей много шутит, оптимистичен, подбадривает себя и остальных. Иван сдержан на похвалу, критичен, легче замечает ошибки, а не достижения. Он сконцентрирован на результате и часто быстрее достигает поставленных целей. Коллегам, однако, больше нравится работать с Андреем (который чувствует себя куда счастливее Ивана). А кто из них будет успешнее? Статистика, с которой не поспоришь, и последние исследования в сфере позитивной психологии показывают, что в долгосрочной перспективе именно Андрей добьется большего успеха в жизни.

Как можно проверить, что счастье — «помощник» успеха? Кажется, что все наоборот: позитивные люди беспечны и не направлены на успех. Им не к чему стремиться — они и так счастливы!

Новейшие исследования показывают обратное. Так, в США ученые-психологи изучили связь между жизнерадостностью и успехом у группы добровольцев. В исследовании приняли участие первокурсники колледжа, у которых оценили уровень жизнерадостности. Через 16 лет те, у кого были высокие показатели жизнерадостности, оказались состоятельнее, чем их менее радостные бывшие сокурсники. Более того, у них было гораздо меньше проблем с трудоустройством после окончания колледжа¹. И это не единственный факт в пользу позитивного настроения.

Позитивный настрой имеет преимущества перед негативным не только в сфере работы, но и здоровья, а также отношений с другими людьми. И то и другое влияет на продуктивность. Судите сами: болезни и конфликты с близкими и коллегами отнимают время и силы, что не может не сказаться на работе.

Еще одно исследование показало: вероятность смерти от болезней сердечно-сосудистой системы почти в пять раз выше у тех, кто часто проявляет негативные эмоции: гнев, злобу, ярость. Вероятность смерти в возрасте до 50 лет по любым причинам (включая сердечно-сосудистые заболевания) у таких людей в семь раз выше, чем у более миролюбивых².

Как видим, негативные эмоции вредны для здоровья в долгосрочной перспективе — они сокращают жизнь. А как влияют на нас эмоции позитивные?

¹ Diener, Nickerson, Lukas & Sandvik. Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 2002, № 59. P. 229–259. — *Здесь и далее прим. авт.*

² Кольберт Д. Смертельные эмоции. — М.: Триада, 2010.

Исследование Барбары Фредриксон

В лаборатории добровольцев разделили на три группы. Первая смотрела позитивные фильмы, вторая — страшные или грустные, третья — с нейтральной эмоциональной окраской. Все участники прошли тесты, по итогам которых члены первой группы показали более высокий уровень креативности, предприимчивости и видения проблемы.

Именно Барбара Фредриксон, профессор Университета Северной Каролины, одна из первых дала исчерпывающий ответ на вопрос, в чем состоит эволюционный смысл позитивных эмоций и как их использовать для повышения эффективности человека.

По поводу негативных эмоций в психологии практически не было споров. Известно, что такие эмоции издревле сообщали организму информацию об опасности, подготавливая его к борьбе, помогая человеку выжить. Негативные эмоции позволяют не терять связь с реальностью и заботиться о выживании. Они «подсказывают» нам, чего лучше не делать.

Зачем тогда нужны позитивные эмоции? Всего лишь для того, чтобы сообщить, что опасность миновала? Исследования показали, что они дают возможность «оторваться» от уровня «выживания», расширяют кругозор, помогают находить новые, более выгодные варианты поведения и оригинальные решения. Позитивное состояние идеально для реализации внутреннего потенциала, для занятий творческой деятельностью. Положительные эмоции «подсказывают» нам, что нужно делать.

Когда мы ощущаем ярость или страх, силы многократно возрастают, но при этом теряется способность спокойно и взвешенно анализировать информацию. Зачем думать, если нужно бежать или драться? Все, что требуется в этот момент, — быстро найти выход, без творческих отступлений, без перспективы. Важно выжить! Эта реакция организма совершенно оправданна с эволюционной точки зрения. Но сейчас, когда уже не нужно убегать от гепардов по дороге на работу, склонность впадать в негативные (стрессовые) состояния играет с нами злую шутку. Мы становимся неэффективными в умственной деятельности. Чем сильнее мы погружаемся в негатив, тем глупее становимся: можем даже ударить ногой в дверь, которая не открывается, и сломать ее (ногу). Можем наговорить шефу или супругу кучу гадостей. И все оттого, что пытаемся «думать» в состоянии эмоционального возбуждения, а мозг в это время занят более важными задачами: следит за тем, чтобы возрастал уровень адреналина, приводит мышцы в состояние боевой готовности. Ему не до глубоких размышлений: он озабочен выживанием, готовит самые простые и действенные решения.

Даже если опасность не особенно велика, в состоянии тревоги или озабоченности (ссорой с супругом, например) мы не способны сконцентрироваться на работе. Когда мы постоянно испытываем негативные эмоции, наше внимание автоматически направляется на решение насущных проблем, отвлекая нас от запланированных дел. А при наличии позитивных эмоций лучше работают память, внимание и мышление.

Положительные эмоции очень важны для долговременного счастья. Людей, которые нашли дело своей жизни

и занимаются им, можно заметить издалека — их лица будто светятся от счастья. Счастье в этом случае — показатель правильно выбранного пути. Однако путь — это еще не все. Очень важно, как вы по нему двигаетесь.

Тони Шварц, один из основателей нового направления повышения личной эффективности — энерджи-менеджмента, — указал в своей книге «То, как мы работаем, не работает»³, что именно такие положительные эмоции, как спокойствие, оптимизм, воодушевление необходимы для достижения самых высоких результатов. В то же время беспокойство, страх, раздражение, гнев относятся к «зоне выживания» и не способствуют росту производительности на долговременной основе. Более быстрое и эффективное восстановление сил человека также происходит в зоне позитивных эмоций, в то время как негативные (грусть, безнадежность, тоска) — показатель «профессионального выгорания».

Исследования Барбары Фредриксон показали, что позитивные эмоции положительно влияют на формирование эмоциональной устойчивости и преуспевание в жизни. Причем происходит это при определенном сочетании с эмоциями негативными. Если человек испытывает только позитивные эмоции, особенно наиболее интенсивные (ощущение эйфории), они его расслабляют, и большую часть времени он проводит в «розовых очках». Негативные эмоции стимулируют и «приземляют» полет мысли, помогают взглянуть на идеи более здраво. Для решения аналитических задач лучше подходит нейтральное эмоциональное

³ Шварц Т., Гомес Ж., Маккарти К. То, как мы работаем, — не работает. Проверенные способы управления жизненной энергией. — М.: Альпина Паблшер, 2014.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru