Что ты выберешь?

Автор:
Тал Бен-Шахар

Что ты выберешь? Решения, от которых зависит твоя жизнь

Тал Бен-Шахар

Тал Бен-Шахар, специалист по позитивной психологии, более 10 лет посвятивший изучению и преподаванию темы счастья, собрал в одной книге все те мелочи, которые прокладывают путь к подлинно счастливой и насыщенной жизни. 101 «урок» раскрывает типичные сложности и препятствия, с которыми сталкивается каждый из нас, и обучает тому, как с ними справиться, чтобы жить счастливо и в гармонии с собой.

Это книга для тех, кто хочет навсегда привести свою жизнь в порядок.

На русском языке публикуется впервые.

Тал Бен-Шахар

Что ты выберешь? Решения, от которых зависит твоя жизнь

Tal Ben-Shahar

Choose the Life You Want

101 Ways to Create Your Own Road to Happiness

Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Tal Ben-Shahar, 2012

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Осознанность (http://litres.ru/7265037)

Марк Уильямс и Денни Пенман

Быть счастливее (http://litres.ru/3118245)

Тал Бен-Шахар

Будь лучшей версией себя (http://litres.ru/8904006)

Дэн Вальдшмидт

Проактивное мышление (http://litres.ru/6561873)

Джон Миллер

Предисловие партнера

То, как мы проводим один день, – это то, как мы проводим всю жизнь.

Энни Диллард

В жизни есть место не только действиям и поступкам, но также мыслям и чувствам. Этим четверым очень сложно ужиться вместе – так и хочется развести их по разным углам и сказать: «Подумайте о своем поведении». «Подумать и сделать» – на этом строится наша жизнь, а что идет за чем – вопрос покруче шекспировского «Быть или не быть».

Современный мир диктует правила, и человек невольно перестает работать со своими эмоциями и внутренними ощущениями. Но случайности не случаются, и даже такие проблемы, как семейная ссора, неинтересная работа, неудавшиеся выходные или лишний вес, – это результат нашего выбора, пусть даже эмоционального и порой неосознанного.

Книга Бен-Шахара – о том, как научиться слышать свое сердце и включать голову. Герой одного американского фильма, давая наставления сыну, раздраженно повторял: «Путь к счастливой жизни – колледж, работа, семья!» Но в этой «мировой деревне» не всё так просто, так что универсальных решений не ждите – тренируйте эмоциональный интеллект как мышцу. Мастерство пилота и его стремление выжить проявляются только тогда, когда автопилот выключен. Поэтому попробуйте взять штурвал и поуправлять своей жизнью. Так намного интереснее.

«Что ты выберешь?» – это не задачник с ответами в конце главы, не заповеди и даже не лайфхак. Это сборник притч, мудрых мыслей и кейсов на каждый день, который идеально впишется как в домашнюю, так и в офисную библиотеку. Но в отличие от других поп-психологов, зацикленных на мотивации, силе воли и лидерских качествах, Бен-Шахар основательно ухватился за тему счастья. В каждом из 101 пункта вы найдете себя, свои действия в отношениях

с семьей, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.

Есть масса вещей, о которых нам не рассказывали в школе, но зато так живо, трогательно и вдумчиво сумел поведать профессор Гарварда. За что ему большое спасибо. А истории из жизни, цитаты успешных людей, восточные мудрости, научные доводы и философские размышления сделают этот экземпляр вашей настольной книгой и укрепят веру в себя и в других.

Татьяна Бусаргина,

StudyLab – Обучение за рубежом.

Языковая школа в Москве.

Посвящается моим родителям

Введение

Личная философия человека лучше всего выражается не словами, а решениями, которые он принимает. В долгосрочной перспективе мы сами формируем свою жизнь и самих себя. Этот процесс не заканчивается до самой смерти. И выбор, который делает каждый из нас, – это вопрос исключительно нашей личной ответственности.

Элеонора Рузвельт

Более 10 лет я пишу и читаю лекции о позитивной психологии, делюсь идеями «науки о счастье» со студентами колледжа, с людьми из неблагополучных слоев общества, с корпоративными менеджерами и членами правительства. С тех пор как я вступил на этот путь, целью моей работы было преобразовать сухой язык научных исследований в доступные и реализуемые идеи, которые могли бы помочь отдельным людям, а также организациям и сообществам на пути

к процветанию.

Мой интерес к позитивной психологии начался с личного стремления жить более счастливо и полноценно. При этом ключевой составляющей счастья для меня всегда был разумный баланс между работой и личной жизнью. С течением лет я вроде бы нашел способ этого добиться. А затем начался экономический кризис.

Рушились банки, некогда процветавшие компании еле-еле выживали, финансирование программ иссякло, люди теряли свои дома и средства к существованию. Даже среди тех, кто был достаточно везуч и избежал серьезных потрясений, многие потеряли доверие к миру, который больше не был для них стабильным и безопасным. Более чем когда-либо моим клиентам понадобились идеи позитивной психологии – чтобы помочь повысить жизнестойкость, сохранить мотивацию, которая могла бы поддержать людей или компании в непростое время, и везде, где только возможно, найти скрытые до этого ресурсы.

Я обнаружил, что не могу отказывать клиентам в помощи во время кризиса. И тот баланс между личной жизнью и профессиональной деятельностью, который я до тех пор успешно поддерживал, был потерян. Я консультировал компании в Париже, проводил семинар для врачей в Гонконге, читал лекции в Нью-Йоркской высшей школе, участвовал в мозговом штурме по поводу экономической ситуации в Тель-Авиве – короче говоря, появлялся везде и всюду, где, как мне казалось, позитивная психология могла бы помочь преодолеть последствия кризиса. Даже когда я был дома, я регулярно беседовал с людьми из других часовых поясов, работая далеко за полночь. Через год такой более-менее непрерывной активности я был выжат как лимон и выгорел дотла. Я понял, насколько далеко все зашло, только однажды ночью, когда готовился вести интенсивную трехдневную программу. Мне предстояло подталкивать клиентов к тому, чтобы они нашли непростой баланс между реализмом и оптимизмом, между болезненным признанием настоящего и перспективой светлого будущего. Обычно я испытываю эмоциональный подъем, когда передо мной стоят новые интересные задачи вроде этой, но на этот раз мне совершенно не хотелось ничего предвкушать. Я просто не мог себе представить, как выживу в последующие несколько дней. Я попытался как-то уговорить себя, но на сей раз убеждение не сработало, как не сработали и все прочие методы и приемы, которые помогали мне раньше. У меня не было ни энергии, ни мотивации. Казалось, если я возьмусь за эту программу, мне придется насильно тащиться на работу и механически выполнять свои обязанности. В общем-то, такое уже

бывало со мной раньше и я мог бы сделать это снова. У меня были обязательства перед заказчиками. У меня не было выбора. С этими грустными мыслями я отправился спать, чувствуя себя еще хуже, чем прежде. Я не только не был рад тому, что ждет меня завтра, – я был очень расстроен, поскольку не смог придумать ни одного удачного решения этой проблемы. Я не видел никаких альтернатив и смирился с тем, что все предстоящее нужно просто пережить. И тогда, как раз в момент засыпания, я вдруг подумал: «Это неправда, что мне придется просто промучиться эти несколько дней! У меня есть выбор!»

И в этот момент я осознал, что только от меня, в общем-то, зависит, как прожить эти несколько дней. Я могу выбрать путь страданий и мучений – или альтернативный путь, где я почерпну энергию от участников программы, от включения в материал, в который я так страстно верю, от удовольствия делать мир лучше. Причем выбор между страданием и энтузиазмом происходил помимо моего сознания.

Как только выбор был сделан, я сместил точку фокуса. Сместив фокус, я изменил свои ощущения. Пять минут назад я чувствовал себя загнанным в тупик, а теперь и вправду испытывал радость и воодушевление в преддверии предстоящей работы. Я загорелся энтузиазмом и в результате провел семинар с наибольшей отдачей.

Как только я осознал имеющиеся альтернативы, я принял решение в доли секунды. Значительно труднее было дойти до этого осознания. Другими словами, выбор стал возможен – и очевиден, – только когда я понял, что у меня вообще есть этот выбор. Мы привыкли думать, что принятие решений – очень сложная задача. При этом в реальности куда сложнее осознать, что вообще можно и нужно принять какое-то решение: что выбрать, когда выбор ЕСТЬ.

На самом же деле в каждый момент у каждого из нас есть выбор.

* * *

Возможно, в моем прозрении не было ничего сверхъестественного. В конце концов, психологические исследования показывают, что около 40 процентов счастья определяет тот выбор, который мы делаем. Что делать, как и о чем думать – этот выбор напрямую влияет на то, что мы чувствуем.

Например, если я не получил ожидаемого повышения в должности, если провалился мой бизнес-проект, я могу выбирать, как относиться к произошедшему – как к жестокому удару судьбы, от которого я могу никогда не оправиться, или как к зову, в котором можно увидеть возможность учиться, расти и развиваться. Если я выбираю видеть все происходящее в негативном свете, я буду плохо относиться к самому себе и смотреть в будущее с пессимизмом. Но если я буду относиться к неудаче как к «зову судьбы», я могу извлечь уроки из своих ошибок и расширить перспективы на будущее. Понимание, что у меня есть выбор, не только повышает мои шансы на успех в будущем, но и улучшает самочувствие здесь и сейчас, в настоящем.

В известном стихотворении «Другая дорога» поэт Роберт Фрост описывает человека на распутье. Вынужденный однажды сделать выбор из двух жизненных дорог, Фрост прославился тем, что выбрал менее исхоженную – «и это решило все остальное»[1 - В переводе Г. Кружкова. Здесь и далее примечания редактора.] в его дальнейшей жизни.

Драма личной дилеммы Фроста – трудность выбора из двух дорог, когда знаешь, что последствия этого выбора повлияют на твое будущее, – не оставляет равнодушным ни одного читателя. Мы все там были, на этом перепутье, когда нужно решать, связывать ли свою судьбу с каким-то человеком, какой выбрать институт, согласиться ли на предложение работы в другом городе и так далее. В эти сложные моменты мы очень стараемся принять верное решение и делаем все возможное, чтобы нас не отвлекал страх сделать неправильный выбор. Мы осознаем, что отказ от принятия решения – это тоже выбор со своими далекоидущими последствиями.

Но драмы «глобальных решений» в жизни (которых по определению не так много, и они случаются не так уж часто) не должны преуменьшать важность того факта, что мы ежесекундно вынуждены что-то выбирать. В каждый момент жизни (кроме сна, конечно) мы сталкиваемся с ситуацией выбора, и накопительный эффект этих решений имеет такую же, если не большую, важность, чем эффект решений глобальных. Я могу выбирать, сидеть мне прямо или сгорбившись, сказать пару теплых слов близкому человеку или посмотреть на него с раздражением. Принимать с благодарностью свое здоровье, своих друзей, свой завтрак или принимать их как должное. Выбрать возможность сделать выбор или пренебречь ресурсами, которыми мы можем воспользоваться. В каждом конкретном случае эти маленькие решения не кажутся столь уж значительными, но если сложить их вместе – это те самые шаги, из которых

складывается наш жизненный путь.

Более того, сиюминутные решения могут стать поворотным моментом, запустить цепную реакцию – то есть какой-то ряд событий или чувств, которые повлияют на вашу жизнь гораздо более сильно, чем вам кажется в тот момент, когда вы принимаете эти крошечные решения. Например, я встал утром не с той ноги и в плохом настроении. Я могу попытаться улучшить свое состояние – сделать пару глубоких вдохов, улыбнуться, внести элемент игры в рутинные утренние дела. Каждый из этих маленьких выборов может запустить позитивную цепную реакцию и подарить мне воодушевление и подъем, которых хватит на целый день. Хорошее настроение, в свою очередь, может вызвать к жизни другие позитивные переживания на работе и дома. Или, например, можно принять решение и попытаться по-настоящему услышать человека, с которым вы впервые беседуете на свидании в кафе. Это может придать позитивную окраску всей беседе и даже серьезно повлиять на отношения в целом.

Мы часто не осознаем, что стоим на распутье, что у нас вообще есть выбор, и поэтому не используем свои возможности. Генри Форд однажды заметил: «Если ты уверен, что сможешь, – ты прав, если думаешь, что не сможешь, – тоже прав». Это верно и для ситуации выбора – ты думаешь, что у тебя есть выбор, или думаешь, что его нет, в любом случае ты прав. Другими словами, само осознание, что выбор ЕСТЬ, и создает возможность выбора.

В ту ночь перед семинаром, когда я чувствовал усталость и подавленность, я видел только один способ прожить несколько следующих дней.
Мой ограниченный взгляд в тот момент ограничивал и мои возможности.

Если мы не осознаем все альтернативы, которые существуют в каждый момент, мы теряем возможность улучшать качество своей жизни. Например, если мы принимаем наши чувства как данность и смиряемся с тем, что их нельзя изменить, мы реагируем на поступки окружающих людей автоматически, не думая о других вариантах. Мы снова и снова сталкиваемся с одной и той же ситуацией и реагируем на нее одним и тем же образом, как будто альтернативы не существует. Мы думаем, что наши мысли, чувства и поступки – это данность, что у нас нет выбора, хотя на самом деле он есть всегда.

В книге «Путь мирного воина»[2 - Миллмэн, Д. Путь мирного воина. М.: София, 2009.] Дэн Миллмэн вспоминает одну историю, которую он слышал от своего преподавателя:

«Когда звучал свисток, означавший, что пришло время ланча, все рабочие садились вместе за стол. И каждый день Сэм открывал свой пакет с едой и начинал жаловаться.

– Вот черт! – ругался он. – Опять это арахисовое масло и сэндвичи с джемом! Ненавижу арахисовое масло и джем!

Он ныл и ныл по поводу масла и джема каждый божий день, пока один из его коллег не потерял терпение и не сказал:

– Ради бога, Сэм, если ты так ненавидишь арахисовое масло и сэндвичи с джемом, почему ты просто не попросишь свою женушку приготовить что-нибудь другое?!

– Какую женушку, ты о чем? – отозвался тот. – Я не женат! Я сам готовлю себе сэндвичи».

Вот так и многие люди даже не замечают, что с ними происходит. Они сами себе готовят сэндвичи, которые противно есть. Жизнь дает нам исходный материал: те внешние обстоятельства, на которые мы подчас не можем повлиять. Например, внешность, семью, колебания мировых рынков, решения других людей, в которых мы не принимаем участия. И тем не менее даже при всех существующих ограничениях, в общем-то, только от нас зависит, какие из имеющихся возможностей брать и как их использовать.

Все мы, вне зависимости от обстоятельств нашей жизни, можем делать сознательные усилия, чтобы искать новые возможности вне и внутри себя. И когда мы смотрим чуть шире, чем с точки зрения наших привычек и стереотипов, мы часто изумляемся, как много существует других ингредиентов, из которых можно сделать сэндвич. Свобода выбирать из всего, что предлагает жизнь, и из всего спектра реакций на жизненные ситуации – вот что делает нас творцами новой реальности.

Так какую же реальность вы хотели бы создать для себя? Сэндвичи на завтрак вы готовите в основном собственными руками. И у вас гораздо больше возможностей для выбора, чем вы думаете.

Но только вам решать, какой же сделать выбор.

О чем будет и не будет рассказано в этой книге

Озарение, которое посетило меня в ночь перед семинаром, заставило понять, что я мог бы играть гораздо более активную роль в создании той жизни, которую хочу иметь. Я осознанно искал варианты, которых прежде не замечал, – и открыл для себя целый мир возможностей. Небольшое смещение точки зрения на происходящее оказало сильное влияние на всю мою жизнь. Именно поэтому я и решил написать эту книгу.

В книге рассмотрены три типа ситуаций, в которых можно делать выбор. Первая – это наш ежесекундный выбор действий: улыбнуться или нахмуриться, сделать глубокий вдох или нет и так далее. Вторая – выбор, который мы делаем после определенных событий: например, как реагировать на неудачу, стоит ли похвалить сотрудника за хорошую работу. Третья – момент принятия глобальных решений, таких как выбор карьеры или выбор способа помогать людям. В этой книге я в основном сосредоточился на первых двух типах ситуаций, хотя кое-где упоминается и третий.

В книге нет ни слова об этических аспектах выбора, никаких подсказок, как принимать какие-то трудные решения. Большая часть ситуаций, которые здесь рассматриваются, так же как и в жизни, это «риторический выбор», когда и так достаточно очевидно, какое решение будет правильным. В большинстве случаев мы точно знаем, что правильно, а что нет, – чего бы это ни касалось: как мы сидим или ходим, как мы реагируем на успех или провал, как мы общаемся с ребенком или с партнером. Тем не менее мы очень часто не следуем тому, что правильно и хорошо для нас. Утверждение Сократа «знать, как правильно, равносильно действовать правильно», к сожалению, неверно.

Эта книга не о решениях в том смысле, какие из них верные, а какие нет. А о том, как принимаемые нами решения влияют на правильность наших действий. В первую очередь я ставил перед собой две цели: во-первых, помочь вам лучше осознавать, какой выбор у вас есть в каждый из моментов вашей жизни, каждую минуту, каждый день, так как, для того чтобы выбрать правильный путь, нужно сначала понять, что этот выбор существует. Во-вторых,

моей целью было вдохновить вас действовать наилучшим возможным способом из тех, что у вас есть.

Книга разбита на разделы, каждый из которых посвящен одной альтернативе, и большинство из них – это тот самый «риторический» выбор. В каждом разделе есть цитата, затем короткий рассказ, в чем заключается конкретный выбор, и история, которая его иллюстрирует. В основе историй лежат события из моей собственной жизни, гипотетические ситуации, описания психологических экспериментов, исторические сведения об известных личностях или истории о вымышленных (кинематографических и литературных) персонажах.
Я рассказываю их для того, чтобы дать вам примеры идей, которые вы сможете применить в своей жизни, и сделать эти идеи понятными и доступными. Так вы сможете адаптировать и использовать предложенные примеры в конкретных ситуациях вашей жизни. Например, если история касается рабочих отношений, вы можете применить ее и к отношениям с близкими. Если в истории рассказывается об отношениях с партнером, можно адаптировать ее к ситуациям с вашим ребенком или с начальником.

Вы можете прочесть эту книгу как любую другую. А можете использовать ее как учебник – посвятив день, неделю, месяц тому, чтобы осмыслить каждый предложенный в ней выбор и затем действовать. Возможно, вам будет удобнее записать на листе бумаги ту альтернативу, на которой вы хотите сфокусироваться, а затем разместить ее на холодильнике, рабочем столе, в кармане, на экране смартфона, заставке компьютера.

Из всех способов делать «напоминалки» мне больше всего нравится – и кажется максимально эффективной – простая нитка, завязанная на запястье. Я ношу ее в течение определенного периода, от дня до месяца (кстати, психолог Уильям Джеймс утверждал, что для формирования новой привычки требуется 21 день), и это помогает мне свыкнуться с принятым решением, сделать его своей второй натурой. Сейчас нитка на запястье напоминает мне о том, что ко всему стоит относиться легко и с юмором. Предыдущая нитка, в непростой для меня период в жизни, напоминала о том, что надо быть терпимее к своим детям.

В процессе чтения попробуйте выбирать разные альтернативы. Если после нескольких попыток и экспериментов вам кажется, что выбранный вариант вам совершенно не подходит, – пропустите его и переходите к следующему или вернитесь к одному из предыдущих. Спустя какое-то время вы всегда сможете опробовать этот вариант еще раз, чтобы окончательно удостовериться,

какие возможности он все-таки предоставляет.

Можно выбрать несколько пунктов из книги и обсудить их с родными или друзьями. На работе такое обсуждение может увеличить эффективность работы вашей команды или сработать как противоядие от негибкого мышления, которое так часто мешает инновациям. Возможность поделиться личными историями о выборе, повлиявшем на все сферы жизни, может стать очень глубоким и вдохновляющим переживанием.

Некоторые варианты, предложенные в этой книге, основаны на моем собственном опыте и опыте моих друзей и клиентов. Какие-то базируются на работах психологов, философов, известных бизнесменов и преподавателей. Там, где это показалось мне уместным, я разместил ссылки на источники, из которых почерпнул свои идеи или в которых эти идеи были подробно рассмотрены.

В некоторых случаях предложенные мной альтернативы перекликаются друг с другом. Я сделал это сознательно. Во-первых, потому что взгляд на одну и ту же проблему с разных сторон нередко помогает сдвинуться с мертвой точки и изменить устоявшиеся привычки. И во-вторых, потому что повторение – это важное условие для того, чтобы изменения закрепились в нашей жизни.

Спасибо, что вы решили прочитать эту книгу.

* * *

Выбор – это сотворение.

Выбирать – значит создавать.

Делая выбор, я творю собственную реальность

* * *

В каждый момент жизни у меня есть выбор.

Секунды продлевают жизнь. Выбор расширяет возможности

* * *

Какую жизнь я хотел бы прожить?

Какие решения дадут мне возможность жить именно так, как я хочу?

1

Жить как живется

или

Быть готовым сделать выбор

Право выбора жизненного пути – это дар свыше. Используйте его. Живите в мире возможностей.

Опра Уинфри

В последнее время я замечаю, что многие разговоры о том, как справляться со стрессом современной жизни, заканчиваются рекомендациями вроде «перестать беспокоиться и начать жить», то есть советами просто плыть по течению. Иногда такой подход действительно работает, так как многие вещи находятся вне нашего контроля и переживать из-за них бессмысленно. Но люди так часто поглощены мыслями о будущем, что пропускают все хорошее, что происходит с ними в настоящем. Совет «просто жить» может привести к тому, что вы отвернетесь от дарованной вам привилегии – от возможности выбирать свой путь в жизни. Под личиной добрых ангелов, избавляющих от стресса и страданий, советы типа «перестань беспокоиться» могут в конечном счете вызвать пагубный эффект, из-за которого вы не сможете полноценно прожить свою жизнь. Когда заповедь «просто живи» становится индульгенцией, позволяющей не делать выбор и не принимать решений, мы живем по чужим

правилам и подчиняемся чужим решениям. Мы ведем себя привычным образом, пассивно реагируя на происходящие с нами события, вместо того чтобы быть активными творцами той жизни, которую мы на самом деле хотели бы иметь.

Чтобы жить полной жизнью, мы должны в первую очередь выбрать возможность выбирать – это основополагающее решение, лежащее в основе всех остальных решений. Мы должны принять за аксиому тот факт, что в мире гораздо больше возможностей, чем мы обычно замечаем. А затем нужно постараться изучить эти возможности и выбрать ту, которая нам лучше всего подходит.

Почти каждый из нас хоть раз в жизни испытывал чувство, что выхода нет. Это могла быть и работа на противного начальника, который вас не уважал, но вам приходилось терпеть плохое обращение, потому что искать новое место долго и сложно, а вам надо оплачивать счета. Это могли быть и отношения с человеком, с которым вы давно уже стали чужими людьми или который плохо с вами обращался, – но вы не уходили, потому что панически боялись одиночества.

Есть множество других способов загнать себя в тупик. Мы можем думать, что в жизни все идет неплохо как в личном плане, так и в профессиональном, и при этом чувствовать, что упускаем что-то важное. Мы можем понимать, что объективно нам есть за что быть благодарными мирозданию, но этого понимания вдруг оказывается недостаточно, когда нас больше ничто не влечет и не вдохновляет. Бывает, что мы чувствуем себя в ловушке и не видим из нее выхода вне связи с неприятностями и с радостными событиями.

Именно в моменты, когда мы находимся в тупике, мы должны выбрать возможность выбирать. Мы должны сосредоточиться на поиске новых способов изменить свою жизнь: найти внутри себя ключ к дверям от той тюрьмы, в которой мы оказались. Это самое подходящее время, чтобы понять, что, несмотря на все объективные обстоятельства, которые в какой-то мере определяют нашу жизнь, состояние безвыходности все-таки во многом связано с нашим внутренним настроем. Перед нами почти всегда открыты новые пути. Почти всегда мы можем что-то изменить, чтобы улучшить свою жизнь. Решение делать выбор подразумевает поиск пути, ведущего к переменам.

Почувствуйте ту мощь, которую дарит вам возможность сделать выбор. Остановитесь и рассмотрите все возможности, которые открыты вам. Задайте себе несколько непростых вопросов: что нужно сделать, чтобы жить так, как я

хочу? Куда я хочу пойти? Как я собираюсь туда попасть? Запишите все варианты ответов, обсудите их с теми, кому вы доверяете. Не соглашайтесь на ответ «У меня нет выбора».

Воспользоваться возможностью выбирать не так-то просто. Выбор требует не только усилий, но и мужества, он подразумевает обдумывание, анализ и выбор стратегии. Это шаг с натоптанной дороги на неизведанную тропу, который означает не поддаваться искушению остаться в безопасной зоне комфорта, а быть готовым бороться и проигрывать. Готовность делать выбор не гарантирует немедленного выхода из тупика, как не гарантирует она и решения других стоящих перед вами проблем. Но такая готовность создает настрой, который повышает шансы найти выход. Этот настрой необходим, чтобы лучше разглядеть потенциал счастливой и успешной жизни.

Так как же? Вы просто продолжаете жить как жили и покорно склоняете голову перед неприятностями? Или вы готовы сделать выбор и активно создавать ту жизнь, о которой всегда мечтали? Это тот выбор, который вы делаете в каждый момент времени.

2

Упускать из виду все сокровища жизни

или

Воспринимать жизнь как чудо

Те, кто живет в мире, полном красоты и тайн, никогда не бывают одиноки и не разочаровываются в жизни.

Рэйчел Карсон[3 - Рэйчел Луиз Карсон – американский биолог, деятель в сфере охраны природы, писательница.]

То, что мы видим вокруг себя, во многом зависит от выбора, который мы делаем. Часто ли мы находим время на то, чтобы всмотреться в окружающие нас вещи,

увидеть их красоту, комизм, таинственность и очарование? По дороге на работу смотрим ли мы без всякой цели в окно, разглядывая форму облаков, краски неба? Способны ли мы заметить забавную собачку и невольно улыбнуться или ощутить печаль, восхищение, сочувствие при виде старушки, медленно и осторожно спускающейся по лестнице?

Следуя привычным маршрутом, вполне естественно быть погруженным в собственные мысли или рассеянно смотреть в никуда. Нет ничего плохого в том, чтобы время от времени предаваться мечтам. Но чем более осознанно и внимательно мы подходим к тому, что делаем здесь и сейчас, тем здоровее и счастливее становимся.

Осознание и внимательность – это вопрос нашего выбора, и их можно тренировать. Если наш ум блуждает, мы едим, моем посуду, пишем отчет или просто идем по улице, – мы можем мягко сместить фокус на те удивительные вещи, которые нас окружают.

Мой вам совет: прочитайте – и затем перечитайте – книгу Хелен Келлер «Три дня прозрения». Келлер в раннем детстве потеряла зрение и слух в результате болезни. Она пишет о том, что бы она сделала, если бы ей вернули эти чувства хотя бы на три дня. И в том числе вспоминает разговор со своим другом, который вернулся с долгой прогулки по лесу. «Что ты видел?» – спрашивает его Келлер. «Ничего особенного», – отвечает тот.

Как это возможно – целый час ходить по лесу и не заметить ничего интересного? «Я, будучи слепа, могу дать один совет, точнее, предостеречь всех, кто может пользоваться своим даром видеть: каждый день используйте свое зрение так, будто завтра вас поразит слепота… Слушайте звуки голосов, птичье пение, звучание оркестра так, будто завтра вы оглохнете навсегда. Касайтесь каждой вещи так, будто завтра уже не сможете ничего касаться. Вдыхайте аромат цветов, наслаждайтесь вкусом пищи так, будто завтра вы потеряете обоняние и все для вас станет пресным. Отдавайтесь полностью каждому ощущению, прочувствуйте все грани наслаждения и красоты мироздания».

Иногда все, что требуется сделать, – это открыться ощущениям и чувствам, впустить в себя окружающие чудеса. Хелен Келлер, несмотря на глухоту и слепоту, напоминает нам, какой это волшебный дар – иметь возможность прикоснуться к самым драгоценным сокровищам вокруг и внутри нас: к краскам и звукам, вкусам и фактурам, запахам и ощущениям.

3

Отдаться гневу

или

Отойти на шаг назад

Каждый может рассердиться. Это очень легко. Но сердиться на подходящего человека в нужной степени, в нужное время, с правильной целью и правильным образом – это совсем не так просто.

Аристотель

Преступления в состоянии аффекта – обычная вещь. Мы все слышали о внезапных вспышках агрессии у «нормальных» с виду людей, когда они вдруг теряли над собой контроль, сходили с ума под влиянием эмоций, а затем глубоко в этом раскаивались. Слава богу, в большинстве случаев мы можем обуздать силу своих эмоций, не поддаемся им и не убиваем людей, которых нам хочется убить. Тем не менее большинство из нас виновны во множестве менее заметных преступлений такого рода. Мы повышаем голос на детей за то, что они слишком медленно собираются в школу, мы взрываемся в ответ на раздраженный тон письма от грубого клиента, мы кричим на водителя, который подрезал нас на дороге. Как только ускоряется сердцебиение, нужно просто сделать шаг назад или посчитать до десяти (иногда до ста). В каждый момент у нас есть выбор – быть рабом своих эмоций и выйти из себя или сделать шаг назад, взять тайм-аут и потренироваться быть сдержанными.

Психолог Джордж Левенштейн провел исследование «горячих» и «холодных» эмоциональных состояний. «Горячее» состояние характеризуется интенсивным накалом эмоций, мы чувствуем сильную потребность что-то сделать или чего-то не делать. В «холодном» состоянии интенсивность эмоций низкая и при принятии решений доминирует рассудок.

В зависимости от эмоционального состояния мы очень по-разному думаем – и зачастую действуем. Каждый из нас хотя бы раз в жизни хотел бы взять и переиграть все, что было сказано или сделано. Так, исследование, проведенное Дэниэлом Гилбертом, показало, что если человек идет за покупками на голодный желудок, он купит больше, чем если бы он перед этим сытно поел. Голодные покупатели переоценивают количество еды, которое им хочется съесть, так как находятся в «горячем» состоянии. И если шопинг на голодный желудок относительно безвреден, то другие решения, принимаемые в «горячем» состоянии, могут иметь очень печальные последствия. Гнев за рулем – типичный пример того, насколько опасно действовать на горячую голову. Еще один пример – подростки, которые на пике эмоций часто занимаются незащищенным сексом, даже если хорошо знают обо всех рисках для здоровья.

Простое осознание, что та или иная ситуация может вызвать нежелательный всплеск эмоций, помогает с ней справиться. Обозначив для себя этот риск, мы уже не вовлекаемся в происходящее и не реагируем бездумно на обстоятельства. Мы получаем возможность отойти на шаг и посмотреть на происходящее со стороны. Включенность в свое эмоциональное состояние помогает сделать передышку и «остыть», когда к горлу подкатывает ярость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/tal-ben-shahar-2/chto-ty-vyberesh-resheniya-ot-kotoryh-zavisit-tvoya-zhizn-2/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

В переводе Г. Кружкова. Здесь и далее примечания редактора.

2

Миллмэн, Д. Путь мирного воина. М.: София, 2009.

3

Рэйчел Луиз Карсон – американский биолог, деятель в сфере охраны природы, писательница.

Купить: https://tellnovel.com/ru/tal-ben-shahar/chto-ty-vyberesh-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить