

Наступать на одни и те же грабли или Думать и действовать ОСМЫСЛЕННО

Бесплодные размышления всегда приносят вред. Из них и состоит несчастье. Это героическая попытка решить задачу, которую невозможно решить в принципе.

*Марк Уильямс**

Часто, сталкиваясь с проблемой, мы начинаем без конца «жевать» ее в голове, играя и переигрывая один и тот же сценарий. Мы склонны верить, что обдумывание произошедшего поможет нам преодолеть дискомфорт, но на самом деле мысленное прокручивание ситуации только усугубляет дело. По словам психолога Марка Уильямса, «бесплодные размышления — это часть проблемы, а не часть ее решения».

С другой стороны, осмысленное обдумывание — внесение записей в дневник или проговаривание мыслей — гораздо более правильный способ справляться с психологическими

* Марк Уильямс — британский ученый, профессор клинической психологии Оксфордского университета. Один из разработчиков техники когнитивной терапии, основанной на осознанности.

и эмоциональными сложностями. Осмысленное действие — то есть действие, которое помогает чувствовать себя лучше, — гораздо более эффективно, чем хаос в голове, от которого негатив, как правило, только усиливается.

Представьте, что у вас сложный период на работе. Вы не можете перестать волноваться о грядущем дедлайне и напряженных отношениях с начальником. Вы прокручиваете в голове последний разговор, когда босс обвинил вас в нарушении сроков сдачи важного проекта и отказался выслушать ваши объяснения, притом что причина вообще-то не в вас, а как раз в недавно введенных им изменениях. Вы уверены, что начальник считает вас неадекватным подчиненным, неспособным вовремя выполнять задачи. Это не так, но вы не видите способа донести до него свою мысль так, чтобы ваши объяснения не выглядели как оправдания или паранойя. А самое ужасное, что из-за тех же самых проблем, что привели к срыву сроков сейчас, под угрозой находится и следующий проект. Вы не можете перестать думать об этой ситуации и поэтому скатываетесь вниз по нисходящей спирали тревоги и беспомощности. Что начальник подумает, если сорвется и следующий проект? Что если он вас уволит? Как вы найдете работу при нынешнем состоянии экономики? Как вы будете обеспечивать семью, если потеряете работу?

Но вместо того чтобы заикливаться на безвыходности сложившейся ситуации (что в итоге окончательно заведет вас в тупик), можно сделать другой выбор — начать действовать. Это поможет вам почувствовать себя лучше и двигаться в верном направлении.

Для начала создайте новый файл на компьютере и занесите в него все свои мысли и чувства об этой ситуации. Процесс написания уже поможет вам повысить настроение, а после того, как вы приведете свои мысли в порядок, вы сможете увидеть, какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы все-таки

сдать проект в срок, несмотря на все сложности и проблемы. Если вам удастся это сделать, то ваш начальник убедится, что вы компетентный и лояльный сотрудник, и вы сможете снова поднять вопрос о новых правилах и о том, почему они снижают эффективность вашей работы. Выбравшись из этой ситуативной «ямы», вы сумеете найти и другие способы улучшить отношения с начальством.

Пренебрегать осанкой или Держать себя уверенно и с достоинством

Правильная поза и осанка отражают правильное состояние ума.

*Морихэй Уэсиба**

Если мы входим в комнату сгорбившись, волоча ноги или опустив голову, мы сообщаем всем о нехватке уверенности и энергии. Когда же мы входим твердым шагом, выпрямив спину, с открытыми и расслабленными плечами, мы несем окружающим уже совсем другое, позитивное послание. Но важнее всего то, что положение нашего тела влияет не только на окружающих: оно очень сильно влияет на нас самих. Когда мы стараемся идти походкой уверенного в себе человека, мы действительно приобретаем большую уверенность. Если вы сидите сутулившись, а затем выпрямляете спину, ваши мотивация и уровень энергии увеличиваются. Твердое рукопожатие делает вас более решительным.

Простое копирование позы и осанки уверенного энергичного человека так, как вы их себе представляете, повышает вашу уверенность в себе и придает сил. Поведение меняет характер.

* Морихэй Уэсиба — основатель айкидо.

Марва Коллинз родилась в Алабаме в 1930-х. Девочка-негритянка росла в условиях сегрегации Юга, она на собственном опыте испытала все прелести расизма и дискриминации, но тем не менее стала успешным и прославленным преподавателем и помогла выбиться в люди тысячам учеников из неблагополучных негритянских семей. Как же ей это удалось? Как она смогла вырастить из учеников с клеймом «необучаемый» столько успешных людей? Она подарила им то, что им было более всего необходимо, — веру в свои силы, уверенность в том, что они могут преуспеть. А источником этой веры были ее собственная сила и вера в себя.

Коллинз писала: «В те дни встречалось крайне мало успешных людей с темным цветом кожи». При этом свои преподавательские успехи она объясняет влиянием своих родителей, которые даже в условиях бедности и повсеместного расизма сумели привить ей «чувство собственного достоинства». В сердце общества, насквозь пропитанного дискриминацией, уничтожавшего чувство достоинства в самом зародыше, родители Коллинз научили ее быть сильной и уметь постоять за себя.

И умение отстаивать свои интересы понималось весьма буквально. Уже в раннем возрасте родители говорили маленькой Марве, что чувство собственного достоинства начинается с правильной позы: гордая осанка сообщает всем окружающим — а также и тебе самому, — что ты заслуживаешь уважения. Коллинз вспоминает, как мать часто делала им с сестрой замечания: «Подними голову!» Сейчас, в свои семьдесят, Коллинз все еще ходит с высоко поднятой головой, и все вокруг сразу ощущают ее достоинство и уверенность в себе. В ней все вызывает уважение: осанка, манера говорить, взгляд — и, конечно же, ее деятельность.

Сидите прямо. Пусть ваша походка будет гордой. Держитесь так, чтобы транслировать всем — и себе тоже — силу и уверенность.

Подчиняться привычному или Изменять мир

Нет сомнений, что небольшая группа думающих и целеустремленных людей может изменить мир. На самом деле только это и может его изменить.

*Маргарет Мид**

В мире существует масса очень серьезных проблем, и иногда их количество нас просто подавляет. Снижение качества образования, рост числа корпоративных скандалов, экономический кризис — не говоря уже о войнах, загрязнении окружающей среды и терроризме. Как могу я, один из миллионов маленьких человечков, изменить мир? Как могу я, со всеми своими недостатками, нуждами и проблемами, быть причиной хоть каких-нибудь значимых изменений?

Конечно же, многие события в окружающем нас мире никак не зависят от усилий отдельных людей, и тем не менее мы сильно недооцениваем наши возможности менять мир к лучшему. Я действительно могу создать новую реальность, иной мир — если приму решение посвятить этому свой ум и свое сердце, а затем начну действовать в соответствии с этим решением.

В фильме «Заплати другому» школьный учитель просит учеников сделать доклад о том, как каждый из них мог бы изменить мир к лучшему. Один из них, Тревор, решает совершить три

* Маргарет Мид — американский антрополог.

хороших поступка, три раза добровольно помочь случайно выбранным людям, а затем попросить их — вместо благодарности — трижды помочь кому-то еще и чтобы и они вместо благодарности попросили о том же самом, и так далее. Если каждый человек, которому кто-то помог, в свою очередь поможет трем другим людям, то через двадцать один «шаг» все люди на Земле получат чью-нибудь помощь. Фильм рассказывает о том, как добрые дела Тревора создают позитивное влияние, распространяющееся как круги по воде. Это влияние глубоко затрагивает жизни людей, которых сам Тревор никогда даже не видел.

Чувство беспомощности перед лицом глобальных проблем коренится в нашей вере в то, что вклад отдельного человека — это капля в море. Но если найти способ делать что-то хорошее и «заражать» этим других людей — пусть даже совсем немногих, — можно стать причиной значительных перемен. В нашей «мировой деревне» социальные связи расширяются по экспоненте и каждое наше действие расходится кругами сквозь время и пространство. Измените мир к лучшему. Отплатите другим за то, что было сделано для вас, и вдохновите их сделать то же самое.

Прокрастинировать или Действовать прямо сейчас

Путь в тысячу миль начинается с одного шага.

Лао Цзы

Прокрастинация, или откладывание дел в долгий ящик, ненужные оправдания, почему сегодня не делать то, что можно сделать завтра, — это абсолютно вездесущая зараза. Например, более семидесяти процентов студентов считают себя прокрастинаторами. Искушение откладывать дела на потом вполне понятно и объяснимо, но цена за него очень высока: исследования показывают, что прокрастинаторы испытывают более сильный стресс, у них более слабая иммунная система, чаще бывают проблемы со сном и, что неудивительно, в целом они вообще менее счастливы.

Научные исследования феномена прокрастинации, к счастью, дали нам ряд практических рекомендаций, как преодолеть склонность откладывать дела на потом. Самая эффективная из них — это делать «пятиминутный старт», то есть в течение пяти минут заниматься тем делом, которое вы до сих пор откладывали. Даже если вам очень не хочется этого делать. Прокрастинаторы часто оправдывают себя тем, что совершать какие-то действия надо только тогда, когда этого действительно хочешь — то есть с подходящим настроением, на подъеме. Так вот, это не так. Чтобы решить какую-то задачу, чаще всего

достаточно просто начать ею заниматься. Первое действие влечет за собой второе действие и запускает весь процесс.

Занимаясь исследованием прокрастинации, я рассказал своей жене Тами о методе «пятиминутного старта» и о том, насколько часто мне приходится прибегать к нему по утрам, чтобы сесть за написание книги. Ее очень удивило, что мне требуются специальные методы, чтобы начать работу: «Ты же сразу идешь к компьютеру и сидишь там иногда часами! Ты всегда полностью поглощен работой!»

Она была права, но это не значит, что мне всегда легко садиться за работу. Я часто борюсь с собой, и первые пять минут бывают самыми трудными — я отвлекаюсь, не могу сосредоточиться, чувствую внутреннее сопротивление и не могу включиться настолько, чтобы работа была продуктивной. Но как только я втягиваюсь, все идет как по маслу.

А уж как тяжело преодолеть нежелание работать, когда речь идет о малозначимых или неприятных для меня занятиях, как, например, проверка студенческих работ или заполнение счетов! Иногда мне приходится дважды или трижды сделать «пятиминутный старт» и заставить себя работать первые десять-пятнадцать минут, повторяя «просто сделай это!». Так что если у вас нет настроения идти на тренировку, просто примите нужное решение, наденьте кроссовки и начните тренироваться. Первый импульс, скорее всего, запустит процесс самоподкрепления.

Если у вас есть проект, который нужно сделать, не ждите «подходящего момента». Примите решение действовать. Прямо сейчас!

Такой подход может быть полезным и в более глобальных вопросах: начните работать над своей мечтой, не откладывая ее на потом — найдите способы уже сегодня начать двигаться к той жизни, которую вы хотите.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

