

Позитивный тайм-менеджмент

Как успевать быть счастливым

Мария Хайнц



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.923
ББК 88.37
X15

Хайнц М.

X15 Позитивный тайм-менеджмент: Как успевать быть счастливым / Мария Хайнц. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 128 с. — (Серия «Альпина: саморазвитие»).

ISBN 978-5-9614-2684-7

Тайм-менеджмент учит нас: ставь цели, добивайся их — и ты придешь к успеху. Но в бесконечной гонке к новым свершениям мы не становимся счастливее. Даже если основные цели достигнуты, появляются новые желания. Человек никогда не довольствуется тем, что есть, — так он устроен. Как же научиться быть счастливым сегодня? Как радоваться каждому дню? Как правильно планировать свою деятельность в зависимости от эмоционального и физического состояния?

В книге Марии Хайнц объединено лучшее из того, что есть в позитивной психологии и в тайм-менеджменте, чтобы сделать людей более счастливыми вне зависимости от степени их занятости и успешности. Позитивный тайм-менеджмент ставит в центр внимания счастье — и настоящее, и будущее.

Читайте, выполняйте упражнения — и будьте счастливы!

УДК 159.923
ББК 88.37

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© Мария Хайнц, 2014
© ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-1150-8 (серия)
ISBN 978-5-9614-2684-7

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Содержание

Введение	5
Раздел I	
Позитивный тайм-менеджмент	7
Глава 1. Почему тайм-менеджмент не делает человека счастливым	8
Глава 2. Новый секрет успеха и процветания	16
Глава 3. Почему и как мы испытываем счастье	24
Глава 4. Основные направления позитивного тайм-менеджмента	30
Раздел II	
Счастье на всю жизнь	37
Глава 5. Где искать настоящее счастье	38
Глава 6. Как найти свое призвание	45
Глава 7. Как правильно ставить цели	54
Глава 8. Торопись не спеша	69
Глава 9. Правильный угол зрения	77
Раздел III	
Как быть счастливым и эффективным каждый день	81
Глава 10. «Серотониновое» счастье	83
Глава 11. Как планировать свой день, чтобы сил хватило на все	102
Глава 12. Плохое сильнее хорошего, но нет ничего сильнее нас	111
Глава 13. Как научиться управлять негативными эмоциями	118
Заключение	125

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Раздел I

Позитивный тайм-менеджмент

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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 радость. 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 вслепую – 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 заставлять, 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 це-

лей, а эндорфины помогают не сойти с дистанции. Новое направление повышения эффективности человека — энерджи-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.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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 колледжа*. 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 миролюбивых**.

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

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

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

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 издавна 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 возмож-

ность «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 оправдана с эволюционной точки зрения. Но сейчас, когда уже не нужно убегать от гепардов по дороге на работу, склонность впасть 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 издали — 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»*, 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

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

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 состояние или даже пониженное настроение*. Для поиска ответов на нестандартные вопросы требуется радостное настроение. Восстанавливаемся мы в любом случае в сфере позитивных эмоций. Именно поэтому для людей, работа которых монотонна и требует узконаправленного мышления, важно научиться переключаться с рабочего настроения на позитивное. Оно дает нам силы, желание жить и работать.

Наличие в жизни и позитивных, и негативных эмоций приводит к идеальному стимулирующему эффекту.

* Schwarz N., Bless H. Happy and mindless, but sad and smart? The impact of affective states on analytic reasoning. In J. Forgas (Ed.), *Emotion and social judgement*. Oxford: Pergamon, 1991.

По поводу их идеального сочетания в позитивной психологии пока нет единства, однако ведущий специалист в сфере изучения позитивных эмоций Барбара Фредриксон приводит доказательства того, что для процветания в жизни позитивных эмоций должно быть однозначно больше*. Исследования, по ее словам, показывают, что люди, которые процветают, отличаются от остальных тем, что они более позитивно оценивают события их жизни и в связи с этим переживают больше позитивных эмоций. Они больше наслаждаются ежедневными делами (проведением времени с семьей, спортом, работой). При этом разницы в том, сколько негативных эмоций они испытывают, не обнаружено.

Еще одно масштабное исследование включает в себя более 200 экспериментов по изучению счастья и эффективности с участием 275 000 человек. Результатом стало утверждение, что *счастье – одна из главных причин успеха***.

Резюме

В долгосрочной перспективе именно позитивные эмоции ведут к большей продуктивности. Счастливые

* Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68 (9), 814–822.

** Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 2005, 131. С. 803–855.

люди живут дольше, меньше болеют, быстрее выздоравливают, больше зарабатывают. Позитивные эмоции при контроле негативных – это «мотор», который дает энергию для достижения успеха. Положительные эмоции делают нас творческими и смелыми, что приводит к успеху и счастью.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Почему и как мы испытываем счастье

В 1969 г. Леонард, который уже много лет не вставал с кровати после перенесенного в молодости воспаления мозга, будто заново родился. Если раньше он мог лишь писать ослабевшей рукой отдельные слова на доске, то теперь ходил, говорил и радовался жизни. Причиной этого «пробуждения» стало новое вещество L-Дора, по своему действию похожее на дофамин. Очевидно, болезнь лишила организм Леонарда способности выделять этот гормон самостоятельно. Теперь он получал его извне, но к нормальной жизни, к сожалению, вернуться не сумел. Через пару недель его радость сменилась вожделением. Ему хотелось власти и женщин. Он не мог себя контролировать. Его стали преследовать кошмары, и врачу пришлось остановить прием лекарства. Леонард вернулся к прежнему лежачему образу жизни и умер в 1981 г. после нескольких неудачных попыток «пробуждения»*. Его пример, а также истории других пациентов продемонстрировали всему миру, какое значение в жизни играет дофамин — один из «гормонов счастья».

* Сакс О. Пробуждения. — М.: АСТ, 2014.

Нет никакого секрета в том, почему люди чувствуют радость, эйфорию, счастье. Ученым и медикам уже давно известно, что весь спектр этих ощущений нам позволяют испытывать особые вещества – нейромедиаторы, называемые «гормонами счастья». Они присоединяются к рецепторам нервных клеток по принципу «ключ–замок» и вызывают те или иные чувства. Достаточно совершенно ничтожной дозы дофамина, чтобы мы вскочили с кровати и побежали реализовывать пришедшую в голову идею. Для возникновения эйфории нужно совсем чуть-чуть эндорфинов. Одни из самых сильных ощущений, которые испытывает мать после рождения ребенка, вызываются эндорфинами и морфинами: они выделяются организмом для облегчения физических страданий женщины и усиления ее связи с младенцем.

Итак, счастье, радость, хорошее самочувствие – все это наш собственный «продукт». Мы создаем его сами! Но, к сожалению, мы не можем сказать себе: «Хочу сейчас быть счастливым! Организм, вырабатывай эндорфины! Да побыстрее!» Мы не можем управлять этими тонкими процессами напрямую. А вот стоит съесть кусочек торта или помочь человеку в беде – и мы чувствуем себя хорошо, «гормоны счастья» начинают вырабатываться. Но почему? Ответ на этот вопрос ведет к разгадке секрета счастья.

Состояние счастья могут вызвать различные события, но человека радостным и довольным делают совершенно определенные вещи:

1. Удовольствия (еда, секс, движение, сон, физический отдых и т.д.).
2. Увлеченность делом (познание своих талантов и способностей и их развитие, работа, личные проекты, хобби и т.д.).
3. Реализация предназначения (в том числе познание и развитие лучших качеств своего характера и применение их на пользу общества).
4. Социальные отношения (в семье, с друзьями, коллегами и т.д.).

Остановимся на них поподробнее.

1. **Удовольствия** – доступные, но недолговечные источники счастья, основанные на *удовлетворении физических потребностей*. Еда, секс, движение, сон – все это удовольствия. Когда мы удовлетворяем базовые потребности, необходимые для выживания, организм поощряет нас за это приятными ощущениями, чтобы мы не забывали, что нужно есть, спать и размножаться. Эти процессы регулируются разными гормонами, но в первую очередь *серотонином*. Он вырабатывается в достаточных количествах, когда с организмом все в порядке. Если уровень серотонина падает, мы ощущаем беспокойство, плохо себя чувствуем.
2. **Увлеченность делом** дает ощущение более «надежного» и продолжительного счастья. В ее ос-

нове — развитие способностей, которые даны от рождения. Нам приносит удовольствие рождение идей, постановка целей, стремление к их достижению. Мы развиваем свои способности. Приятные ощущения, сопровождающие желание что-то сделать, воплотить в жизнь идею, обеспечивает *дофамин*. Занимаясь любимым делом, человек может очень долго чувствовать радость и счастье. Квинтэссенция такого увлечения — состояние потока, когда человек не замечает времени*. Подобные моменты люди называют счастливыми. Сильные позитивные ощущения при этом обеспечивают *эндорфины* и другие гормоны опиоидной группы.

3. Наиболее сильные ощущения счастья люди испытывают, если реализуют свое **предназначение**, занимаясь деятельностью, которая выходит за пределы обычных каждодневных интересов человека. Она связана с развитием лучших качеств личности: доброты, любви, благодарности. Чувства, испытываемые при этом, мы называем счастьем. Выделяются гормоны (прежде всего *опиоидной группы*) — от эндорфинов до морфинов, в зависимости от значимости совершенных действий. В этом смысле внутрен-

* Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. — М.: Альпина нон-фикшн; Смысл, 2013.

ние ощущения направляют нас, показывая, какие черты характера нам следует развивать.

4. Перечисленные три сферы счастья связаны с человеком как таковым. Но все мы живем в социуме, и счастье зависит от взаимодействий с другими – членами семьи, друзьями, коллегами. В этой сфере можно получить положительные эмоции, подкрепляемые *как дофамином, так и опиоидной группой гормонов счастья.*

Итак, законы счастья просты: заботься о потребностях тела, развивай свои таланты и положительные качества, общайся с другими – и будешь счастлив. Однако в жизни все не так просто. Дело в том, что гормоны счастья «слепы». Они не учитывают скорость развития современного общества и к ней не приспособлены. Поели сладкого, жирного – калорийно, а значит, выгодно для выживания, выделился серотонин, чувствуем себя хорошо. В голове появилось желание? Отлично! Дофамин поддерживает любую идею, порой и самую бредовую – к примеру, увести жену друга. На уровне эмоций это очень возбуждающе, выделяется дофамин, чувствуем себя прекрасно! Только потом видим последствия действий: лишние килограммы совсем не радуют, а угрызания совести делают нас несчастными.

Все может закончиться плачевно, если полностью полагаться на законы счастья, которым следует тело, особенно в век переизбытка, злоупотребления алко-

лем, никотином и наркотиками. Первобытному человеку было достаточно этих секретов счастья для выживания, но у нас с вами совершенно другие задачи. Не просто выжить, но и быть счастливыми. И здесь нам в помощь даны разум и душа. Они помогут найти ключ к эмоциям и управлению гормонами счастья.

Резюме

Счастье на физическом уровне мы испытываем из-за выделения нейромедиаторов, которые часто называют «гормонами счастья». Когда мы едим или чего-то хотим, испытываем удовольствие от беседы с другом, организм выделяет серотонин, дофамин, эндорфины и другие гормоны группы опиатов. Специально «обученные» рецепторы нервных клеток принимают эти вещества, и мы чувствуем радость, приятные ощущения, счастье. Эти физиологические процессы понятны, но большинство из них протекают без нашего сознательного участия. И все же в наших силах управлять своим счастьем. Основной метод – более глубокое понимание особенностей функционирования мозга, особенно в сфере позитивных и негативных эмоций, и применение этих знаний для повышения личной эффективности и уровня счастья. Именно этим занимается позитивный тайм-менеджмент.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Основные направления позитивного тайм-менеджмента

За несколько лет работы тренером по тайм-менеджменту я всего пару раз стала свидетелем того, что человек в качестве одной из своих жизненных целей определил «счастье» («сохранить семейное счастье», «выйти на пенсию и жить счастливо»). А ведь при постановке жизненных целей в тайм-менеджменте дается задание помечтать и записать абсолютно все, чего человек хочет добиться в жизни. Почему же люди боятся этого слова? Почему не ставят счастье целью своей жизни?

Ответ очевиден: счастье — это ощущение, оно нематериально и неустойчиво, приходит и уходит. Счастье нельзя потрогать руками, открыть ключом, поцеловать, поставить в гараж. Его можно лишь ощутить и запомнить — или забыть. Счастье ассоциируется с мимолетным чувством, которое нельзя удержать. Именно поэтому гораздо проще и практичнее, как кажется на первый взгляд, ставить целью получение квартиры, рождение детей, достижение определенного этапа в карьере — и все это должно стать источником счастья.