Автор: admin
17.03.2011 13:36 - Обновлено 29.10.2014 09:11

Зачем мы торопимся, или В тормозах счастье

Ритм и скорость нашей жизни растут день ото дня. Мы торопимся быстрей закончить работу, чтобы тут же начать новую; покупаем дорогие автомобили, чтобы комфортней было стоять в пробке; быстро едим еду быстрого приготовления, чтобы раньше начать лечить гастрит; приезжаем домой, быстро исполняем супружеский долг, быстро спим, потом так же быстро встаём, и опять начинаем день, как две капли воды похожий на предыдущий. Культ чрезмерной гиперактивности быстро прорастает в нашем сознании, не успевая при этом осмыслиться должным образом.

И действительно, стоит ли так спешить, правда ли то, что активность способствует успеху и счастью… а может быть, стоит притормозить. Для начала развенчаем миф (если он есть) о пользе активности и постоянного движения. Конечно, деятельный человек по сравнению с «тормозом» поначалу будет больше зарабатывать и быстрее продвигаться по служебной лестнице, вокруг него создастся ореол успеха и счастья. Однако с другой стороны чрезмерная активность вскоре обернётся для такого «активиста» стрессами, неврозами, самыми разными заболеваниями (от геморроя до сердечной недостаточности) и, как итог, ранней смертью.

Столь печальный исход обусловлен тем, что организм человека не наделён от природы способностью жить в режиме нон-стоп. Вам кажется, что вы всё успеваете и жизнь бьёт ключом, однако в это же время в организме накапливается усталость, которая выливается в стрессы, болезни и в разного рода паранойи. Организм просто быстрее изнашивается, вырабатывает свой ресурс, если хотите.

Кроме того, самая большая опасность, которая кроется в постоянной спешке – это ложное впечатление контроля. Человек уверен, что раз он везде успевает, и у него всё получается, значит, он контролирует ситуацию. На самом деле, всё как раз наоборот. Это легко показать по аналогии с вождением автомобиля: когда вы едете медленно, вы замечаете все знаки, все светофоры, пропускаете пешеходов, у вас есть время обдумать своё поведение; когда же вы едите быстро, вы также уверены, что контроль за дорогой в ваших руках, однако быстрая езда не позволяет вам замечать знаки и светофоры, у вас нет времени для манёвра, каждая ошибка (если вы пережили первую) может стать последней.

Так и в жизни, спешка не даёт времени обдумать нюансы, принять взвешенное решение,

следовательно, вы действуете необдуманно и большей частью интуитивно. Вы можете возразить, что скорость принятия решений позволяет опередить конкурентов, злоупотребляющих анализом. Да, конечно, но в этом случае «быстрые» решения должны быть правильными, что бывает крайне редко и далеко не со всеми.

Выход из «спешащего» общества можно найти, следуя некоторым принципам «научного торможения»: притормози, ты не отвечаешь за все; почувствуй вкус того, что ешь; когда идешь с кем-то, не думай о том, что сказать; не бойся проводить время непродуктивно и лениво; говори медленно, немного или вовсе не говори; позволяй себе опаздывать; жизнь надо проживать, а не планировать; разделяй большое задание на несколько маленьких; когда ты торопишься и волнуешься - остановись; медленно читай великие книги; проведи день в одиночестве; не гуляй с целью - так ты жертвуешь прогулкой.

Если буквально следовать этим рекомендациям, то вскоре вы рискуете стать безответственным, ленивым, непунктуальным человеком. Поэтому изложенные принципы следует воспринимать как общие направления, как идеи, о которых стоит задуматься, спеша сдать очередной бизнес-план. Так что «тормозить нужно медленно».

В заключение хочу сказать: никогда не бойтесь бездействия. Всегда оставляйте время подумать, при этом не только на какие-то жизненные темы, но и так, ни о чем, например: почему самолёт летает и не машет крыльями, зачем нужна ароматизированная туалетная бумага, или что пьют рыбы, ведь вода в океане солёная. Такие бесцельные, а порой идиотские мысли периодически лезут в голову каждому, но все почему-то их гонят, не понимая, какое расслабление и удовольствие можно получить от их осмысления… По тормозам! Берегите себя!

Автор - Максим Храбров
Источник