Как перестать беспокоиться и… НАЙТИ БАЛАНС

Тэги: жизненный баланс (1600), колесо жизненного баланса (1317), как найти баланс (3107)

Жизненный баланс – это гармония или верное сочетание трех траекторий жизненного пути, которые значимы для любого человека. Самореализация человека происходит, во-первых, через его становление как личности, что невозможно без гармонии в семейной и профессиональной сфере. Это такое положение вещей, когда человек уделяет время каждой из сфер ровно настолько, насколько это отвечает его потребностям и является необходимым и достаточным для того, чтобы не разрушать сами эти сферы. Поэтому иногда та или иная сторона жизни требует большего внимания, тем не менее, баланс подразумевает, что каждая из трех составляющих: саморазвитие, семья и профессия, присутствует в жизни.

Почему так важен баланс? Не достигнув его, человек, сам того не замечая, может «заступорится» в процессе самореализации. Баланс достигается тогда, когда человек способен справляться с разнообразными жизненными задачами, учитывая важность каждой из сторон жизни, и не выбирая какую-либо одну ее сферу, игнорируя при этом остальные. Кроме того, сбалансированная жизнь предполагает меньшее количество стресса и большую удовлетворенность, чем жизнь, лишенная такого баланса. Но как его найти?

ПРИСЛУШАТЬСЯ К СЕБЕ

Едва открыв глаза и представив, сколько всего предстоит сделать за день, человек может почувствовать себя обескураженным. Но постепенно, выполняя задачи одну за другой, растет внутреннее убеждение, что все возможно, и дело, которое казалось невыполнимым, становится просто… очередной задачей. Разумеется, список дел остался прежним, изменилось только отношение человека к предстоящим событиям, появилась внутренняя мотивация.

Каждый из нас черпает силы из разных источников. Не секрет, что психологическое и физическое состояние человека взаимосвязаны. Так, умеренные физические нагрузки полезны не только для здоровья, но и для психологического благополучия. Они прибавляют уверенности в себе и собственных силах. Важно выбирать именно тот вид физической активности, которая вам подходит и нравится. Тогда человек охотнее занимается выбранным спортом, мотивируя себя на будущие свершения.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МНОГОЗАДАЧНОСТИ

Человек неизбежно сталкивается с иллюзией, что при помощи многозадачности ему удастся справиться с большим количеством дел, и таким образом, достигнуть жизненного баланса. Правда в том, что человек способен *качественно* справляться только с одной задачей за раз.

Некоторые участки головного мозга могут быть постоянно задействованы и справляться с несколькими задачами одновременно, но только лишь при условии, что одно из действий является фоновым, привычным и простым (например, дыхание, ходьба или поездка на машине по знакомому маршруту). Как только задача усложняется (на встречную полосу вылетает другая машина), все ресурсы мозга направляются на решение этой задачи (предотвращение аварии).

Даже на пике мнимой многозадачности человек способен справляться лишь с одной основной задачей, и не факт, что она будет выполнена должным образом. Невозможно запомнить прочитанное, если кто-то постоянно бьет человека по плечу, задавая миллион вопросов. Эффективность многозадачности иллюзорна по ряду причин:

1. **Многозадачность отрицательно влияет на конечный результат.** Память – это функция внимания и концентрации. Почему многие заходят в комнату и забывают, зачем пришли? Потому что в промежутке времени между мыслью о том, чтобы зайти туда (например, за ключами), и непосредственно вхождением в комнату мозг успел переключиться на другие вещи.

2. **Многозадачность отвлекает от главного.** Сложные задачи, вроде разговора или написания эссе требуют полного внимания. Если человек позволяет себе параллельно выполнять и другие задачи (читать сообщения, например), конечный продукт может быть настолько низкого качества, что потом придется переделывать его, что, в свою очередь, займет намного больше времени, чем если бы задачи выполнялись последовательно, а не параллельно.

3. **Многозадачность мешает наслаждаться тем, что делается в данный отрезок времени.** Наслаждение процессом также подразумевает высокий уровень концентрации внимания. Такая полная концентрация называется осознанностью. Если родитель на площадке смотрит, как играет его ребенок, а все его мысли заняты планированием нового поста в блоге, то он может даже не вспомнить, как задорно смеялся его малыш, съезжая с горки.

Дело не в последовательности, а в сосредоточенности, которая предполагает отсутствие отвлекающих факторов в процессе выполнения действия. Современный человек привык к «простому общению». Электронная почта, смс, Твиттер, Фейсбук и т.д. доставят сообщение невзирая на время и расстояние. С другой стороны, мы никогда не были подвержены такому большому количеству отвлекающих (и часто раздражающих) факторов.

Автоматические уведомления о новых письмах на электронной почте или сообщениях в социальных сетях отрицательно влияют на продуктивность, ведь мало кто из нас способен сдержаться и не прочитать уведомление на светящемся экране телефона, если оно уже пришло.

Более эффективной и здоровой стратегией была бы *периодическая* проверка почты и других сообщений.

ВЫДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ

Возможность расставить приоритеты и отбросить лишнее появляется только тогда, когда человек точно знает, что для него *действительно* важно. Для этого необходимо иметь представление о своих жизненных целях. Если тот или иной проект требует значительных вложений времени и сил, неплохо бы знать, соответствует ли данное предложение жизненным ориентирам того или иного человека. Ограниченность во времени не позволяет браться за все проекты, которые нам интересны. Здесь важно выделить те, которые лучше всего вписываются в круг интересов индивида. Важно научиться отказываться от всего, что идет вразрез с основными целями.

УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ

Основным препятствием на пути к гармоничной сбалансированной жизни, в которой есть место семье, работе и собственному развитию, может быть неумение говорить «Нет». Недостаточно научиться говорить «Нет» один раз, это умение, которое необходимо поддерживать каждый раз, и именно эта необходимость дается тяжелее всего. Но ресурсы человека не безграничны, и отказываться брать на себя слишком много – это не эгоистично и, тем более, не безнравственно.

Достижение баланса требует определенной доли мужества, мужества делать трудный выбор и исключать большое количество возможностей в угоду тем, которые по-настоящему важны; мужества отпустить страх быть непринятым и разочаровать окружающих. Внутренний баланс – это такая жизнь, в которой человек заботится не только о собственном благополучии, но и о счастье окружающих его людей. Тем не менее, в попытке позаботиться о других, важно не забывать восполнять и собственный ресурс. Ведь только счастливый человек способен помочь другим стать счастливыми.

Оригинальная статья: Alex Lickerman M.D. - Finding Balance. Tips for living the life you want. Psychology Today, February, 2016

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: баланс, жизненный баланс, как найти баланс, равновесие, гармония, счастье



Источник фото: unsplash.com



Источник фото: pixanews.com



Источник фото: iwilindia.com



Источник фото: chrislocurto.com



Источник фото: medium.com