Как радоваться малому?

3 совета, как избежать ловушки погони за большим

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Ловушка постоянного стремления к большему заключается в том, что можно разрушить те достижения, над которыми вы так упорно трудились.
- Невозможно ценить то, что уже есть, если постоянно стремиться к следующей цели.
- Сохраняйте широкое понимание того, кто вы есть, и это поможет интегрировать конкурирующие роли.

Я лёг на диван, чтобы хоть на несколько минут отдохнуть. Был вечер пятницы, и я был эмоционально истощен после суматошной рабочей недели.

Лёжа на диване, я обратил внимание на своего трехлетнего сына, который играл с игрушечным поездом. Малыш был настолько погружен в игру, что не заметил меня.

Наблюдая за сыном, я сделал удивительное открытие. Несмотря на усталость, меня охватило чувство глубокого удовлетворения и чистой радости, наблюдая за тем, как он изгибается, чтобы прокатить поезд по воображаемым холмам и долинам. Его "чух-чух" звучало для моих ушей как успокаивающая мелодия. Я не смел издать ни малейшего звука или движения, которое могло бы нарушить этот волшебный момент.

И тут я осознал одну важную вещь: никакие деньги или успех не смогут повторить это переживание. Различные профессиональные вехи, такие как получение медицинской степени, должность главного ординатора или выступление на TEDx, меркнут по сравнению с тем блаженством, которое я испытывал.

Этот опыт не войдет в мое профессиональное резюме. Он также не заслужит похвалы от коллег.

Но он оказал глубокое влияние на мою жизнь. Размышления об этом опыте доставляют мне больше радости, чем все мои профессиональные достижения вместе взятые.

Самое замечательное в этом переживании то, что мне не нужно было для этого работать. Все, что оставалось делать, это замедлиться и просто наблюдать, как мой сын погружен в игру. Сам того не подозревая, он показывал мне, как быть здесь и сейчас.

Наша повседневная жизнь полна бесчисленных возможностей найти удовлетворение. Это может быть щебетание птиц солнечным утром, смех с любимым человеком или несколько минут тишины в конце суматошного дня. Главное - присутствовать при этом, чтобы впитать их.

Конечно, легче сказать, чем сделать. С точки зрения эволюции, быть здесь и сейчас не является для нас естественным. Одна из функций мозга - защищать нас от потенциальных угроз. Следовательно, нам свойственно заглядывать в будущее и предвидеть, что может пойти не так.

Кроме того, мы не можем быть довольны тем, что имеем. Наш инстинкт – постоянно хотеть большего. Именно это помогло нашим предкам накопить достаточно пищи, чтобы пережить голодные периоды и выделиться среди конкурентов в поисках партнеров для спаривания.

Окружающая среда меняется быстро, а вот эволюция со скоростью улитки. Нам больше не нужно беспокоиться о том, что мы станем жертвой гепарда, притаившегося за кустом, или что нас схватит аллигатор, когда будем пить из пруда. Теперь мы беспокоимся о том, как заработать больше денег, обновить свой дом, набрать больше подписчиков в социальных сетях и понравиться как можно большему количеству людей.

Ловушка постоянной погони за большим заключается в том, что мы можем забыть ценить то, что уже есть. Мы можем настолько зациклиться на будущих стремлениях, что будем воспринимать нынешние блага, такие как семья, друзья и здоровье, как должное.

К тому же мы можем начать подрывать те достижения, над которыми так усердно трудились. Я работал с бесчисленным количеством профессионалов, которые теряли смысл в своей роли врача, юриста или владельца бизнеса.

Одна из величайших трагедий - потратить годы жизни ради достижения цели, а потом обнаружить, что она лишена смысла.

Нет ничего плохого в стремлении улучшить свою жизнь. Если вы хотите получить повышение по службе или ученую степень, действуйте. Если вы хотите зарабатывать больше денег, действуйте.

Такие стремления могут принести пользу. Достигнув цели, вы можете почувствовать себя более уверенным в своих силах. Успех может также помочь занять более выгодное положение и внести позитивный вклад в жизнь других людей.

Однако остерегайтесь ловушки постоянного стремления получить больше. Вот три совета, которые помогут обрести радость и удовлетворение, когда вы будете стремиться к своим целям.

1. Помните, когда нужно остановиться.

Реалистично оценивайте, как будущие цели повлияют на вашу жизнь. Достижение будущих денежных или профессиональных целей не гарантирует счастья. Удовольствие от вкушения

сладкого нектара успеха недолговечно. Это лишь вопрос времени, когда захочется большего.

По мнению философа XIX века Артура Шопенгауэра, «Богатство подобно морской воде: чем больше мы пьем, тем сильнее нас мучает жажда; то же самое можно сказать и о славе».

2. Оставайтесь цельными

В обществе, помешанном на продуктивности и достижениях, легко расставить приоритеты в своих профессиональных устремлениях в ущерб близким. Я работал со многими людьми, ориентированными на достижения, которые посвятили свою жизнь карьере. Они потом удивлялись, почему их супруги холодны, а дети вели себя агрессивно в их присутствии.

Помните, что ваша профессиональная идентичность — это только одна часть вашей сущности. Но есть и другие роли со своими обязанностями. Вы можете быть родителем, супругом, братом, сестрой, ребенком или чьим-то лучшим другом.

Сохраняйте широкую перспективу того, кто вы есть. Важно инвестировать в свои различные роли. В противном случае вы рискуете пожертвовать значимыми отношениями ради карьеры.

3. Притормозите

Невозможно ценить то, что есть, если постоянно мчаться к следующей цели. В противовес общественному и эволюционному давлению, заставляющему постоянно стремиться к большему, необходимо замечать и ценить те мелочи, которые действительно придают жизни смысл.

Например, наблюдать за игрой трёхлетнего мальчика.

Оригинальная статья: Dimitrios Tsatiris - How to Be Happy With Less, May 2022

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pexels.com

Ключевые слова: психология, тревожность, счастье, здесь и сейчас, тревожность, управление тревогой.

