



История о медлительности души

В те времена, когда на земле не было дорог и машин, чтобы со скоростью ветра перенести человека с берега моря в горы, один миссионер с толпой носильщиков с трудом пробивался сквозь заросли кустарника в Африке. Он торопился и постоянно подгонял своих проводников, потому что хотел прийти к своей цели через три дня.

Наступило третье утро, на небе поднялось солнце, в его лучах воздух сиял, высокая трава слегка покачивалась и пели птицы. Миссионер призывал продолжить путь, но носильщики лежали и не хотели вставать. Ни просьбы, ни приказы, ни угрозы не помогали. Наконец он спросил, почему они отказываются идти, и в ответ услышал: «Хотя наши тела уже здесь, мы должны подождать, пока за ними не подтянутся наши души».

(Африканская история. Источник: Носрат Пезешкиан «Голый король».)

День 1. Целостное управление своей жизнью

Что наполняет Вашу жизнь? Наша жизнь состоит из многих сфер. У большинства людей это работа, семья или обучение. Иногда еще и спорт, путешествия. Достигая совершенства в управлении одной из сфер нашей жизни, мы можем усугубить состояние других. А что приносит в жизни удовольствие? Уделяете ли Вы достаточно времени этим вещам?

Часто ли вы говорите: «у меня нет времени на это, нет времени на то, поэтому я так многим жертвую ради работы (семьи, детей и т.п.)». Откровенно говоря, это чистой воды вранье, потому что только Вы располагаете своим временем, планируя, выбирая и принимая решения на то, чтобы посвятить часть времени чему-то, и никто другой не сможет в это вмешаться.

Сильная развитость в одной из сфер жизни в ущерб другим приводит к стрессу, который становится постоянным.

«Продвинутые» в области личной личной эффективности люди, для того, чтобы еще больше уплотнить свое время, осваивают навыки тайм-менеджмента, в надежде, что это упорядочит, структурирует их деятельность и освободит больше времени для нужных вещей.

Если вы концентрируете свое внимание не на том, на чем следует, вы по-прежнему находитесь в состоянии стресса, хотя и гораздо лучше организованного с профессиональной точки зрения — или, другими словами, «с теми же проблемами, но на более высоком уровне».

Задача целостного управления своей жизнью — не только найти время для всех важных сфер жизни (работа, семья, здоровье, вопрос о смысле), но также привести эти четыре сферы в равновесие и сохранять его.

Важные в этом плане идеи принадлежат Носрату Пезешкиану, который, занимаясь названными четырьмя факторами, в своих межкультурных исследованиях



постоянно возвращался к проблеме равновесия между профессиональной и частной жизнью.

Таблица. Четыре жизненных сферы: модель жизненного баланса

Достижения, работа	Тело	Общение	Смысл
Хорошая профессия Деньги, успех Карьера Благополучие Достаток	Здоровье Питание Отдых, расслабление Занятия спортом, ожидания от жизни	Друзья Семья Благотворительность, признание	Любовь Самореализация, исполнение Религия Философия Вопросы о будущем

Отдельные жизненные сферы зависят друг от друга. Так, следствием перегрузки на работе станет невнимание к самочувствию, здоровью, а также ослабление личных контактов и отношений; без опоры на ясные представления о ценностях и смысле быстро и надолго снизятся личная мотивация и способность добиваться успеха.

Уделяя слишком много времени и сил достижению успеха, человек неизбежно пренебрегает другими жизненными сферами, а это, в свою очередь, негативно сказывается на его достижениях, и в результате «больше означает меньше».

Предположим, что все четыре сферы жизни в сумме составляют 100 %. Теперь представьте себе мысленно вашу нынешнюю жизненную ситуацию, то есть не то, чего бы вы хотели, а то, что есть в действительности:



- Сколько процентов вашего активного времени (= «времени бодрствования», т. е. не учитывается примерно треть — «время сна»), вашей энергии и приоритетов вы уделяете сфере «Достижения и работа»?
- Сколько процентов вы отдаете сфере «Тело и здоровье»?
- Сколько процентов вы вкладываете в «Контакты и личные отношения»?
- Сколько процентов отнимают у вас вопросы о смысле и о будущем?

По возможности не раздумывая, быстро разделите общую сумму — 100 % — на четыре жизненных сферы. Чем дольше вы возитесь с подсчетами, тем меньше доверия заслуживает результат.



Как выглядит Ваш нынешний баланс?

На «достижения и работу» часто приходится 50, 60 или 70%, иногда и больше; вопросам о смысле отводят, как правило, пять, десять или 15% (если вообще отводят). В нашей культуре принято ориентироваться не столько на смысл, сколько на успех. Разумеется, большинство из нас в трудоспособном возрасте, и поэтому успех имеет соответственно высокую значимость. Такое исключительно количественное неравенство сначала представляется вполне естественным и нормальным. Но проблему равновесия нельзя решить простым подсчетом, например, по формуле 100 разделить на число жизненных сфер — получим четыре равных части по 25% на каждую.

С точки зрения четырех жизненных сфер индивидуальный баланс удовлетворения воспринимается совершенно по-разному, а именно в соответствии с субъективно определяемым качеством времени. Час, пролетевший на вечернем концерте и доставивший исключительное удовольствие, обычно переживается по-иному, более интенсивно, чем заполнение «горячо любимого» отчета в налоговую или пенсионный фонд, отнимающие десять часов выходного дня.

Если одна или две жизненные сферы вышли из равновесия, это сказывается и на остальных.

- Например, перегрузки в сфере «Достижения / работа» плохо влияют на здоровье, приводя к более или менее серьезным психосоматическим нарушениям, провоцируют конфликты с родственниками или друзьями и могут привести к кризису индивидуальных ценностей. «После того как я, пережив инфаркт, провел некоторое время в реабилитационном отделении больницы, мне наконец стало ясно, что работа меня убивает» (49-летний руководитель отдела сбыта).
- Однобокое увлечение здоровьем и развитием тела проявляется у всемирно известных «лучших ракеток мира» — и мужчин, и женщин, истощенных тренировками. Они живут от одной травмы до другой, у них мало друзей, и однажды наступает момент, когда они больше не видят смысла в своей несвободной и однообразной деятельности.
- К такому же итогу приходит тот, кто занимается только поисками смысла, постоянно расширяя свое сознание, — его ждет либо мрачный тупик, либо сомнительное сектанство.

Ключ к успеху — в равновесии всех четырех жизненных сфер.

В своих исследованиях по психосоматике, т. е. физическому взаимодействию между душой, телом и социальным окружением, Носсрат Пезешкиан подчеркивает необходимость уделять достаточно времени и внимания всем четырем жизненным сферам, чтобы заранее предотвратить заболевания тела. По его мнению, в западных индустриальных обществах сложилась отчетливая иерархия этих сфер:

Первый уровень: достижения. Увлеченность профессией и работой, развитое чувство ответственности за взятые на себя задачи и желание не только оставаться в



форме, но и совершенствоваться в профессиональном плане — все это побуждает человека уделять достижению успеха много сил и энергии. Отсутствие планирования, нереалистичные планы, неясные приоритеты, неэффективная методика работы, давление времени и беспокойная из-за отложенных обязательств совесть ведут к тому, что и после завершения трудового дня не удастся отключиться от работы. Возникает временной стресс: проблемы и нерешенные дела человек приносит с собой домой, что мешает ему наслаждаться свободным временем. Это отрицательно сказывается на трех остальных жизненных сферах.

Второй уровень: здоровье. Многие люди не думают о здоровье до тех пор, пока они ничем не болеют. Но когда в этой жизненной сфере что-то не ладится, мы понимаем, как важно быть здоровым. Поэтому все больше людей, как правило, под давлением обстоятельств, вынуждены отдавать значительную часть своего времени поддержанию или восстановлению здоровья. Впрочем, слишком часто это делается для того, чтобы получить возможность добиваться еще большего успеха в профессиональном отношении.

Третий уровень: общение. Контакты, имеющие большую значимость в качественном плане, — отношения с женой (мужем), детьми, родителями, друзьями, коллегами по работе и окружающими — в долгосрочной перспективе часто подвергаются угрозе. Погружение в работу, отгораживание от мира за газетой, профессиональные обязательства, из-за которых рабочий день становится длиннее, второй компьютер дома, «обязанность» поддерживать себя в хорошей физической форме, слишком долгие вечера за телевизором подтачивают временной капитал в этой сфере. Однако все больше людей болезненно осознают опасность отчуждения и изоляции в плане общения с другими людьми. Поэтому они начинают целенаправленно противодействовать этой угрозе.

Четвертый уровень: вопрос о смысле. Многие считают, что вопросу о ценностях, придающих смысл нашей жизни, и о целях, к которым мы стремимся, уделяется слишком мало внимания. Все больше людей начинают серьезнее и основательнее задумываться о собственном будущем или будущем своей семьи, об окружающей среде, о будущем человечества и вопросах веры.

Такую смену ценностей сегодня можно наблюдать во многих общественных сферах. Источником индивидуальных ценностей все чаще становится жизнь, наполненная смыслом, время для себя и для своей семьи. Вместо того чтобы переоценивать одну из жизненных сфер, люди стремятся привести все их к равновесию и гармонии.

В течение дня в вашем распоряжении определенное количество часов. Поэтому любое расширение одной из сфер потребует ограничить другую, и в лучшем случае, разумнее использовать ваш драгоценный капитал — время.