

Не бойтесь рутины, в ней тоже есть счастье

Каждый день мы ходим на работу, общаемся с одними и теми же людьми, обедаем в одно и то же время. И однажды нам кажется: в моей жизни ничего не происходит, в ней нет места новому, неизвестному. Значит, я несчастлив? Но может быть, монотонная жизнь и есть наше счастье?

Стив Мараболи, автор мотивирующих книг, считает: «Счастье – это не отсутствие проблем, это способность их решать». Применяя эту фразу к жизни, задумайтесь о препятствиях, с которыми мы сталкиваемся каждый день, о трудностях, которые мы преодолеваем, как только расставляем все по полочкам.

И представьте, что было бы, если бы каждый день в вашей жизни происходило что-то новое? Что, если бы ее сотрясали ежедневные перемены и сюрпризы (как приятные, так и не очень)? Вряд ли это сделало бы вас счастливым человеком.

Так значит, в нашей повторяющейся монотонности и рутине есть смысл? Как же нам помогает рутина? И что это такое?

ЧТО ТАКОЕ РУТИНА?

Историк Фреди Гонзалес и доктор психологии Маргарита Виллегас решили проследить за тем, какие преимущества дают повседневные обязанности.

Что такое рутина? Совокупность традиций и привычек, которых придерживается каждый из нас. Логично утверждать, что они необходимы для того, чтобы люди могли адекватно сосуществовать в социуме.

Привычки позитивно отражаются на детях, потому что позволяют им чувствовать себя защищенными. В жизни взрослых рутинные действия избавляют нас от ежедневного принятия сотни решений.

Гонзалес и Виллегас в своих исследованиях пришли к выводу, что рутина создает каждому из нас условия для адаптации в социальной среде и позволяет понять нам свои права, отношения и поведение.

ПРЕИМУЩЕСТВА РУТИННОЙ ЖИЗНИ

Нас пугает термин «рутина», но разве обязательно каждый день занимать себя новыми увлечениями и стараться ежедневно разнообразить жизнь, чтобы быть счастливым? Наше счастье зависит только от того, как мы смотрим на мир и как умеем принимать решения.

Комфорт

Рутинa – наша зона комфорта. В ней все аспекты нашей жизни прозрачны. У нас есть рабочий график, точно определенные семейные отношения, выбранные нами друзья и многое другое. В этом смысле в определенные моменты рутинa освобождает нас от большого давления. Рутинa создает комфортное пространство, которое обеспечивает и нам, и нашим детям безопасность. Ничего не ускользает от нас. Однако есть опасность, что возможные кардинальные изменения, к которым мы не привыкли, слишком сильно травмируют нас. Ведь комфорт не вечен, и надо быть уверенным, что мы всегда сможем создать себе условия для спокойной жизни.

Защищенность

В глубине души мы не перестаем быть детьми, и нам, как и детям, иногда свойственна неуверенность. Построенный прочный фундамент в виде ежедневно повторяющихся действий и привычек позволяет чувствовать себя менее напряженно, когда мы сталкиваемся с чем-то новым. Древние обычаи и традиции помогали народам избежать возможных ошибок и стрессов, сохранять покой в семьях, чувствовать себя более удовлетворенными.

Организация времени

Еще одно преимущество рутинy — она помогает организовать время. Благодаря привычкам мы можем распределять день более разумно. Четкий план помогает больше успеть. Кроме того, рутинa ассоциируется с понятиями эффективности и результативности. Четко организованные действия занимают меньше времени и сил, уменьшают риск стрессовых ситуаций и хаоса.

РУТИНА – МОДЕЛЬ ПОЗНАНИЯ НОВОГО

Мы не рождаемся с полным набором готовых знаний и привычек. Благодаря рутинным действиям мы можем каждый день совершенствовать навыки или изучать новое.

Например, выучить английский, занимаясь каждый день всего по 20 минут. Или развить способность к анализу, ежедневным чтением и пересказом. Вы

не станете великим музыкантом или художником без ежедневных занятий. Одного таланта для этого мало.

Один из самых ценных навыков в современном мире – креативность. Но и ее нужно тренировать. Нужно уметь быть наедине с собой, уделять себе время в течение дня, создавать определенные условия. Сделать это в хаосе, без определенной рабочей стратегии невозможно.

Все это доказывает, что рутина — не синоним скуки и однообразия. Все зависит от нашего умения направить ее в нужное русло. Расставлять приоритеты, рационально организовывать время, развивать свои способности — все это требует привычки и самодисциплины. Получать пользу и радость от постоянных поисков чего-то нового намного сложнее.