

Искусство ЖИТЬ



Окончание. Начало на стр. 1

Есть предел совершенству

Спросите, а как же удовлетворенность жизнью? Всегда хочется побаловать себя, купить обновку на праздник, съездить отдохнуть, передвигаться по городу на престижном авто.

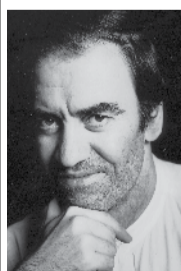
Над этим вопросом размышляли и американские ученые. В 2010 году известный социолог Даниэль Канеман и экономист Ангус Дитон сделали интересный вывод: удовлетворенность жизнью растет вместе с доходами, но только до уровня \$75 000 на семью в год. Для нас озвученная сумма является едва ли не космической. Но в Америке на момент опроса столько получали больше трети респондентов. И этот уровень был близок к среднеамериканскому показателю (следует учитывать, в США выше не только уровень заработной платы, но и стоимость товаров и услуг).

По мнению авторов исследования, когда денег больше, человек может купить дополнительные удовольствия, но ценить их будет ниже. Факт очевиден: чрезмерные и неразумные траты на сиюминутные прихоти не дают нам чувства удовлетворенности жизнью, а вызывают пресыщение.

Зачем мы об этом? Вероятно, в России точно так же имеется предельный уровень «счастья». Жалко лишь, что по этому поводу исследования у нас не проводятся, и вряд ли этот финансовый предел имеет больше трети респондентов. Хотя — как знать. Для Анны Сергеевны, про которую говорили выше, «предел счастья» составляет 7 000 рублей. Больше ей для настоящей жизни и не надо.

А теперь давайте поиграем фактами уже с конкретными комментариями

Что думают о счастье известные всем кузбасовцам люди



Валерий Гергиев, дирижер Лондонского симфонического оркестра, Роттердамского филармонического оркестра, Венского филармонического оркестра, регулярный гость Кемеровской государственной филармонии:

— Деньги никак не связаны со счастьем. Кто-то сказал, что счастье это когда тебя понимают. Для меня счастье это когда я понимаю. Я работал с разными прекрасными композиторами, многих из которых уже, к сожалению, нет в живых. Так вот, я считал для себя счастьем, что я понимал их язык, то, что и как они выражали музыкой.

Подруги по счастью-несчастью

Знакомимся с двумя женщинами, Ларисой Анатольевной и Еленой Леонидовной. Обе работают учителями в общеобразовательной средней школе и дружат семьями. Обе являются классными руководителями в средних классах. Лариса Анатольевна преподает математику. Елена Леонидовна учит детей истории. У них примерно одинаковый доход, в районе 25-28 000 рублей. Каждая в разводе, воспитывают дочерей — выпускниц. От бывших мужей материальной поддержки нет.

Лариса Анатольевна живет в собственной квартире, за которую платит ипотеку — 5 000 рублей в месяц. По городу передвигается на автомобиле «Ниссан», оформленном в кредит, который еще не выплачен. Один, а иногда и два раза в год вместе с дочерью ездят в отпуск к морю, преимущественно за границу — Турция, Египет, Таиланд. Всегда красиво и со вкусом одета, ухожена.

Ее коллега проживает с родителями, за квартиру не платит. Пользуется услугами общественного транспорта. Позволить себе отпуск может только на даче в черте Новокузнецкого района. День, в который последний раз приобретала себе обновку, вспомнить не может. Недели через две после получения зарплаты Елена Леонидовна частенько подходит к подруге с грустным взглядом и просит в очередной раз занять ей до полочки хотя бы тысячу — на продукты.

Итак: две женщины приблизительно одного возраста, находятся практически в равных финансовых условиях. Но одна — в достатке, вторая — в нужде. Как так получается?



Владимир Михайлов, председатель исполкома Кемеровского городского Совета, глава администрации Кемерово, мэр города — в общей сложности на протяжении 26 лет, вплоть до 2012 года:

— Деньги — большая составляющая счастья. Но главное, все-таки, это хорошие люди, которые тебя окружают. Хорошо, если бы их было гораздо больше денег. В центре этого окружения, разумеется, семья, близкие друзья. Без них прожить очень сложно. Следующая очень важная составляющая — любимая работа. Она дает человеку уверенность в себе. И если выбирать между денежной или любимой работой, приоритет, с моей точки зрения, следует отдавать последней.

За консультацией «ФК» обратился к экспертам.

Вадим Потокин, президент автономной некоммерческой организации «Социальные технологии «Гаруда», специалист организационный психологии:

— Первое различие между двумя женщинами в том, что для них является главными ценностями, и чем они руководствуются в жизненных достижениях.

У первой героини ценности стали руководством, целью и жизненным сценарием «я успешна». Средства и ресурсы стали активом, необходимым для его реализации. Приобретение автомобиля, квартиры и путешествия — это условия, способствующие достижению собственных целей. Знание того, что ценности находятся в повседневности и здесь и сейчас, направлено на практику действий.

У ее подруги ценности выступили причинами неудачи, и сценарий жизни — «позиция жертвы». Средства и ресурсы выступают пассивом, как ограниченность и подтверждение в их недостатке. Ценности находятся где-то там, не здесь и не сейчас. Действия выражены реакцией на нехватку средств. Подход к жизни — ориентация на проблему, а не достижение целей. Отсюда и нерациональное управление деньгами.

Светлана Вахонина, руководитель АНО «Новокузнецкая школа бизнеса, финалистка проекта «Университет личных финансов» конкурса газеты «Комсомольская правда»:

— Лариса Анатольевна поставила себе четкие финансовые цели: цель долгосрочную (квартира в ипотеку, а потом в собственность), цель среднесрочную (машина в кредит) и цели краткосрочные (ежегодный отпуск, оплата услуг по уходу за собой, оплата модной одежды, жизнь в достатке без богатого спонсора). Можно сказать, что Лариса Анатольевна успешно использует кредит как финансовый инструмент для своего текущего и будущего благополучия.

Елена Леонидовна забыла о том, что правильно поставленная цель — половина успеха, ведь «кораблю, который не знает, куда плыть, не бывает попутного ветра», поэтому приходится занимать и более целеустремленной подруге «до полочки».

Елене Леонидовне нужно срочно найти ответы на вопросы: как скорей накопить и как эффективнее потратить, как по-умному взять в долг, как правильно застраховать и как инвестировать. Для того чтобы правильно наметить цели и спланировать свой личный бюджет, ей будет полезно обратиться за помощью к финансовому консультанту. Это будет грамотное вложение средств, которое окупится не раз.

С другой стороны — если человек удовлетворен своей жизнью, он может оставить все именно так, как есть. Но в любом случае данный пример является наглядным доказательством факта, что финансовые знания помогают человеку быть успешным. «ФК» всегда готов в этом помочь.



Зльмира Абдразакова, «Мисс Россия 2013», в том году — жительница Междуреченска:

— Все про счастье я узнала в Индонезии. Стоит приехать сюда, чтобы увидеть отношение людей к жизни, которое в принципе не зависит от денег. Такое ощущение, что это абсолютно другой мир и здесь живут другие люди. Смысл в следующем: живите сегодняшним моментом, наслаждайтесь каждой секундой нашей жизни. Счастье всегда находится рядом, нужно просто открыть глаза. Недавно я прочитала такое высказывание: «Люби жизнь — и жизнь будет любить тебя взамен». Я настолько уверена в этих словах, что советую каждому к ним прислушаться.

Только факты

■ Ключевые вещи для счастья: уметь получать удовольствие (прежде всего от работы, ведь ей мы посвящаем больше всего времени), чувствовать себя нужным и иметь цель в жизни (здесь помогут религия или философия), быть социальным (друзья и семья), обладать контролем над своей жизнью.

■ Из перечисленных вещей больше всего недооценивают недостаток контроля. Чувство беспомощности может поражать население целых стран и (предположительно) сильно сокращает продолжительность жизни.

■ Физические упражнения и религия очень эффективны, потому что регулярно снабжают нас маленькими порциями счастья.

■ Рост доходов после достижения определенного уровня (для США — около \$75 000 в год) перестает приносить счастье. Большинству людей не нужно много денег. Достаточно, чтобы их было больше, чем у соседа.

■ Ставьте амбициозные цели и будьте все время заняты. Безделье быстро портит настроение. Вспомните, какими насыщенными бывают ваши рабочие дни и какая пустота накатывает в выходные.

■ Наличие у человека целей, отсутствие противоречий между разными целями и пребывание в процессе их достижения являются факторами, влияющими на состояние счастья. При этом ощущение счастья от активной включенности в процесс достижения целей больше, чем от просто получения желаемого.

■ Человек, состоящий в браке, с большей вероятностью будет чувствовать себя счастливым, чем тот, кто никогда не состоял в браке или разведен.

■ Исследования близнецов показывают наличие генетических влияний на способность человека быть счастливым.

■ На возможность чувствовать себя счастливым влияют только жизненные события последних трех месяцев.

■ Культура, в которой живет человек, определяет уровень его счастья. Культуры, которые истолковывают мир как благожелательный и управляемый, способствуют большей удовлетворенности людей жизнью, даже при отсутствии объективно различающихся жизненных обстоятельств с людьми других культур.

■ Улыбайтесь, даже если вам невесело и вокруг никого нет. Мышцы дадут сигнал мозгу, и вам действительно станет лучше.