

это интересно

помоги себе сам

Умнее, чем вы думали

Любопытные факты о голубях

- Голубей можно встретить повсюду в мире за исключением пустыни Сахара и Антарктиды.

- Голуби в среднем живут 10-12 лет, некоторые чуть дольше.

- Голуби - первые одомашненные птицы. Обыкновенный городской голубь (*Columba livia*), также известный, как сизый голубь, судя по всему, является первой птицей, которую человечество одомашнило.

- Чарльз Дарвин и Никола Тесла были известными любителями голубей. У Дарвина была большая стая голубей, он занимался разведением и скрещиванием этих птиц, а также был членом Лондонского клуба голубей. Тесла обожал этих птиц и кормил их практически каждый день, особенно сильно полюбив одну белую голубку.

- Исследование 2017 года показало, что голуби понимают концепцию времени и пространства.

- Голуби могут найти дорогу обратно к гнезду с расстояния больше 2000 км. Они делали это, даже когда их перевозили в условиях изоляции, раскручивая клетку так, что они не знали в каком направлении их везут, без визуальных, обонятельных и других подсказок.

- Голуби, которые во время Второй мировой войны доставляли важные сообщения, спасли тысячи жизней.

- Голуби пьют много воды, потому что им нужно переварить большое количество семян, которые они потребляют.

- Голуби могут быть хорошими художественными критиками. Японские психологи Сигеру Ватанабе и двое его коллег получили Шнобелевскую премию в 1995 году, обучая голубей распознавать и различать картины Клода Моне и Пабло Пикассо. В 2009 году они научили голубей определять, какие рисунки детей получали плохие оценки в школе.

- Голуби лучше людей делают несколько дел одновременно. В исследовании, проведенном учеными из Рурского Университета, где группа людей и голубей должна была переключаться с одного задания на другое, голуби справлялись лучше.

- Голуби, включая и самок и самцов, вырабатывают ложное «молоко». Только млекопитающие производят настоящее молоко, а голуби кормят своих птенцов похожей жидкостью, содержащей питательные вещества, жиры, антиоксиданты и полезные белки.



Все ради будущего?..

Что такое синдром отложенной жизни и как его преодолеть

«Уберись в комнате, потом пойдешь гулять», «Вырастешь, тогда и узнаешь», «Закончишь школу, будешь делать, что хочешь, а пока...» Не правда ли, знакомые фразы? Действительно, нечто подобное звучит практически в каждом доме. И мы быстро привыкаем к такой установке, считая это само собой разумеющимся. А потом, помимо собственного желания, мы забираем эту модель поведения с собой во взрослую жизнь. Разве что приоритеты меняются, и тогда звучит несколько иное: «Вот выплачу ипотеку, и тогда...», «Уйду на пенсию и начну...», «Будет отпуск, и потом...»

Так жили наши бабушки и дедушки, которые строили новый мир для своих детей, добиваясь очерченных показателей и приговаривая при этом: «Вы будете жить лучше, чем мы!»

Наши родители в свою очередь выросли с определенным набором ценностей — создать семью, без которой жизнь кажется неполноценной, получить квартиру, устроить детей в детский сад, школу, дать им образование и все самое лучшее. В этой гонке за навязанными ценностями они забывали о себе и личном счастье, невольно прививая нам свою модель поведения: сначала дело, а все остальное — потом.

А там и мы выросли, и снова в этом заколдованном круге — аттестат, диплом, работа, семья, ипотека. Остальное оказывалось вторичным. Но вот детские мечты остались в прошлом, а исполнение заветных желаний почему-то снова откладывается на потом, на будущее. А пока...

Это явление в психологии называется синдромом отложенной жизни.

Это не диагноз, но он провоцирует невроты, апатию, депрессию. Впервые этот термин был предложен доктором психологических наук Владимиром Серкиным при исследовании феномена поведения жителей северных городов России.

Причины

возникновения синдрома

- Стрдание ради высшей цели.
- Альтруизм как неспособность жить в свое удовольствие в мире, где есть несправедливость, горе, мучения. Жертвовать собой ради счастья других людей, а в частном случае ради одного конкретного человека — благо.
- Надежда, что произойдет удачное событие, которое в корне изменит текущую ситуацию: выигрыш в лотерею, случайная встреча со знаменитостью, смена власти и т.п.



Синдром отложенной жизни проявляется в неспособности взять ответственность за свою жизнь в свои руки, в активном страдании из-за неблагоприятных условий, несчастливой судьбы или других внешних обстоятельств.

Три стадии синдрома

Поиск высших смыслов

Неудовлетворенность собой и своей жизнью приводит человека к осознанию необходимости перемен. Его одолевают сомнения в правильности выбранного жизненного пути, профессии, спутника жизни. Внутри крутятся вопросы о смысле бытия и высших целях. На этой стадии человек обесценивает собственные достижения, жизнь теряет краски и кажется бессмысленной.

Новая цель

Стремление сделать свою жизнь осмысленной приводит человека к цели, часто ложной, навязанной обществом,

соцсетями или СМИ. «Это точно сделает меня счастливым» — думает индивид и начинает подчинять свои жизненные циклы построению будущей реальности. На какое-то время человек воодушевляется, впадает в эйфорию, строит планы на будущее, забывая про настоящее.

Разочарование

Желание перемен не гарантирует быстрого движения. Человек склонен идеализировать будущую цель и строить оптимистичные планы, откладывая в процессе достижения все, что не относится к цели.

Где ты, счастье?

Яркий пример — приобретение собственного жилья, когда человек влезает в долги и непосильные кредиты. С этого момента работа, семья, даже рождение детей подчиняются одной задаче, а в итоге человек не чувствует счастья.

От полученной таким путем награды — лишь усталость и разочарование, потому что идеальная жизнь так и не наступила, удовольствия от процесса движения к цели не было, а смысл снова потерян, т.е. цель достигнута.

Жить «здесь и сейчас»

Избавиться от синдрома отложенной жизни можно, если каждый день выполнять маленькие шаги, которые позволят почувствовать радость в текущем моменте.

Осознанное утро

Пробуждение — важная стадия. Начинать день нужно с осознания себя в моменте. После пробуждения полежите немного с закрытыми глазами, прислушайтесь к своему телу: как оно чувствует себя сегодня, что ему нужно, чтобы стать более здоровым. Задержитесь в постели, порауйтесь возможности прожить еще один день.

Осознанные паузы

В течение дня останавливайтесь и возвращайтесь в момент. Небольшие пере-



или общий мировой кризис. Чем чаще вы думаете о плохих новостях, тем бессмысленнее вам кажется собственная жизнь, а мечты уходят на второй план.

Осознание момента

Большинство повседневных действий мы совершаем автоматически: пьем кофе, чистим зубы, моем посуду, ведем автомобиль.

Попробуйте в течение дня ощущать жизнь. Думайте о вкусе еды за обедом, насладитесь струями горячей воды в душе, ощутите прикосновение ветра к коже, обратите внимание на детали костюма коллеги.

Вас ждет много удивительных открытий: как пахнет пыль перед дождем, как вода влияет на вкус чая, как отличаются на ощупь латунные и алюминиевые дверные ручки и многое другое.

Лучшие события дня

Ваша жизнь перестанет казаться вам однообразной, если каждый вечер вы будете вспоминать пять лучших моментов дня. Вас похвалил начальник, незнакомый человек на улице сделал вам комплимент, на ужин был особенно вкусный салат. Спустя какое-то время вы станете отмечать больше приятных мелочей, украшающих вашу жизнь.

Откладывание дел в долгий ящик не сулит ничего хорошего. Если можете сделать что-то сразу, не нужно ждать. Некоторые обязанности кажутся нам неприятными, и чем дольше мы тянем с выполнением такого дела, тем хуже у нас настроение. Выполняя то, что необходимо, вы освобождаете время и энергию для более приятных дел. Не забывайте себя хвалить за смелость и решительность.

Подходящий момент может так и не наступить. Если вы хотите перемен, не нужно откладывать свои действия. Конечно, не все можно получить «здесь и сейчас». Например, вы любите путешествия, но никак не можете уехать — посетите район, где вы давно не были, или соседний город, который никогда не видели.

Идеальная фигура начинается с ежедневной зарядки, а выучить любой язык можно, если запоминать по 10 слов в день.

Импульсивные действия

Импульсивные действия разнообразят вашу жизнь. Позволяйте себе творить под действием острого желания перемен. Новая стрижка, костюм, туфли, обои в спальне повысят настроение и придадут шарм повседневности.

Разгрузочные дни

Жизнь не должна превращаться в постоянную гонку. Отдыхайте от активных действий хотя бы раз в месяц: побудьте дома, закажите пиццу, посмотрите кино — ваши дела вас дождутся.

Это что-то новенькое!

Новизна ощущений усиливает восприятие жизни. Попробуйте действовать нестандартно. Возвращайтесь с работы новым маршрутом, попробуйте новое пирожное, приготовьте пасту с помидорами по оригинальному тоscanскому рецепту, добавьте мяту в вечерний чай, прогуляйтесь перед сном. Не отказывайтесь от экспериментов — начните рисовать, займитесь боксом, сапбордом или скалолазанием, придумайте квест с друзьями.

Слушайте себя, полностью проживайте каждый текущий момент, будьте осознанными. Живите здесь и сейчас: жизнь одна, не стоит откладывать ее на потом.