

Измени себя

Не прогибайся под
изменчивый мир

Психологи опросили по всему миру более тысячи удачливых людей, выясняя, что привело их к успеху. И вывели «формулу удачи». Ее математическое выражение в общем виде выглядит так: **«У=Х+3+С»**.

У - это удача. Ее слагаемые: Х - характеристики личности, в том числе и психологическая «гибкость», умение ладить с людьми, жизненная позиция. 3 - здоровье, денежные накопления, наличие друзей. С - самоуважение и чувство юмора. Каждый параметр, в свою очередь, складывается из многих составляющих, которые ученые оценивают в баллах, производя сложные вычисления. Но и без таких подробностей видно, что именно работает на удачу.

- Эта формула, в целом, верно улавливает объективные закономерности, - соглашается профессор, доктор психологических наук Наталья Пороховицкая. - Это, скажем, нужно женщине, чтобы чувствовать себя удачливой? Семья, работа, уважение - и там, и там; достаток, душевное спокойствие. Мужчинам важны еще и хороший секс, и активные занятия спортом, и почему-то большой отпуск.

О, счастливичики, или У=Х+3+С

Ученые поняли, отчего одним фортуна постоянно улыбается, а других будто не замечает.

Смотри в оба

- Люди действительно делятся на «счастливичиков» и «неудачников»?

- Да, - говорит, профессор психологии Галина Георгиевна Спирова. - Исследования это подтверждают. Например, английский психолог Ричард Вайзман из Хартфордширского университета в нескольких газетах опубликовал объявление, в котором предлагал людям, которые считают себя исключительно удачливыми или, наоборот, страшно невезучими, принять участие в эксперименте. Каждому откликнувшемуся ученый выдавал другую - очень толстую - газету и просил точно сосчитать количество фотографий в ней. Подвох состоял в том, что одна из страниц была поддельной. Там среди других рекламных объявлений ученые разместили свое следующего содержания: «Сообщите экспериментатору, что вы увидели ЭТО, и получите в награду 250 фунтов стерлингов». Объявление было набрано крупным шрифтом и занимало полстраницы. Спрашивается, кто его заметил? Все без исключения

«счастливичики» увидели и получили призы. И ни один из тех, кто перед испытаниями заявлял о своей невезучести, объявления не заметил! Все они были заняты выполнением инструкции: скрупулезным подсчетом фотографий. И на текст даже не обращали внимания.

Опыт хитрого Вайзмана показал: удача - это не благоприятное стечение обстоятельств, а наша готовность ими воспользоваться.

- Среди историй о невероятном везении нередко фигурируют некие «ангелы-хранители», приходящие на помощь в трудные минуты либо предупреждающие о грядущих опасностях. В чем тут физическая суть?

- Помогают предупреждающие сигналы, которые люди воспринимают через различные органы чувств. Некоторые слышат «таинственный голос», другие ощущают «руку невидимки», третьи вдруг без причины начинают испытывать слабость и тошноту. Все это работа подсознания, которое накапливает на первый взгляд ненужную информацию, но в критический момент толкает человека принять правильное решение.

- В жизни бывают черные и белые полосы. Отчего они появляются?

- Даже от погоды. Многие природные явления, например, смена времен года и суточные ритмы, связанные с восходом и заходом солнца, цикличны, то есть повторяются через четкие промежутки времени.

Эксперименты, проведенные в НИЦ здоровья человека, показали, что даже в течение одних суток человек упускает возможность поймать фортуна за хвост. Потому что ему мешает так называемый циркадный ритм. В человеческом организме этому циклу подчиняются колебания температуры тела, изменения концентрации гормонов, мочеотделения, спады и подъемы мышечной и умственной активности. При совпадении некоторых показателей или при определенной их комбинации, вы, к примеру, даже не среагируете на заманчивое предложение работодателя или реальную возможность собственного карьерного скачка.

- Есть еще и циклы, повторяющиеся чаще одного раза в сутки, - продолжает Галина Георгиевна, - это, например,

когда клонит ко сну. Большинство из нас после обеда «клюют носом». А если бы в это время проходили мимо Билл Гейтс или Мэрдок, к которым вы могли попроситься на работу?

- А можно научиться быть «удачником»?

- Конечно, почаще ломайте распорядок дня, живите на интуиции, на инстинктах, меняйте круг общения.

- И, напоследок, дайте несколько советов нашим читателям.

- Слушайтесь вашей интуиции, она редко ошибается.

Объявите бой рутине, будьте открытым для всего нового.

Старайтесь почаще думать о хорошем и вспоминать что-нибудь хорошее.

Считайте, что каждая неудача, каждый сбой лишь приближают вас к победе.

Между прочим:
Аристотель Онассис - знаменитый миллиардер, был телефонным техником.

Эдит Пиаф, великая певица XX века, начала свой путь уличной бродяжкой.

Роман Абрамович - сирота, имеет состояние 12 млрд. долларов.

Кокко Шанель – модельер, автор самых знаменитых духов, воспитанница детского приюта.

Подготовила
Светлана ЗАВАДСКАЯ

Точка зрения

Поправить по солнцу

В России надо отменить не летнее, а зимнее время

Каждый из нас, наверное, хотя бы раз оказывался в неудобной ситуации, забыв о переводе стрелок на часах. Но, кроме мелких неудобств личного характера, есть проблемы, о которых все громче заявляют специалисты.

Медики уже не первый год приводят негативную статистику по количеству вызовов «скорой помощи», числу самоубийств, несчастных случаев и смертей от инфаркта в первые недели после «временного сдвига». Педагоги-воспитатели и педиатры говорят о том, что такие сезонные колебания не лучшим образом отражаются на режиме питания и сна малышей в детских дошкольных учреждениях. А жители села Солгон, это в Красноярском крае, от слов перешли к делу и часы не переводят — как заявил руководитель местного сельхозпредприятия, сдвиг времени плохо отражался на поведении коров и снижал удои.

Есть, разумеется, и контраргументы. С переходом на летнее время, утверждают экономисты, меньше электроэнергии расходуется на освещение. А еще, конечно, зарубежный опыт, на который принято ссылаться: большинство «цивилизованных» стран на летнее время переходит — вся Европа (кроме Исландии), США, Канада. При этом почему-то забывают, что примерно треть государств вообще никогда не использовала летнее время, а другая треть когда-то использовала, но впоследствии отменила. Дебаты о его пользе и вреде не прекращаются с момента зарождения самой идеи в 1895 году. Особенно прославились американский штат Индиана, населенный в основном фермерами-скотоводами. Там вплоть до 2006 года отбивались от рекомендации Вашингтона по тем же примерно основаниям, что и красноярцы из села Солгон.

В качестве справки добавлю: в США летнее время было повторно (после отмены) введено в 1974 году. А федеральным законом Energy Policy Act от 8 августа 2005 года его действие на всей территории США было увеличено: на него стали переходить на две недели раньше, а возвращаться к зимнему времени — на неделю позже.

В нашей Госдуме вопрос о летнем времени обсуждался последний раз в 2008 году, но тогда все решили оставить без изменений. Теперь же, вслед за посланием президента, с завидной быстротой внесен очередной законопроект об отмене перехода на летнее

время. А заодно и об отмене так называемого декретного времени (на час опережает поясное), по которому страна живет с 1930 года. Чтобы лучше понять, к чему такая поспешность может привести, необходимо сделать отступление.

Идея общемировой системы поясного времени (впервые введена в США в 1883 году, Россия присоединилась в 1918-м вместе с переходом на летнее время) состоит в том, чтобы люди на значительных территориях жили по одинаковому времени, но так, чтобы стрелки на часах не сильно отклонялись от времени природного, солнечного. Главная точка отсчета этого природного времени — солнечный полдень, когда Солнце в кульминации, то есть находится выше всего над горизонтом. Это середина светового дня. В идеале (по существующей системе) часы в этот момент должны показывать 12.00 — наш «бытовой» полдень. Однако является ли полдень серединой нашей дневной активности?

Возьмем распорядок типичного городского жителя. При физиологической дневной норме сна восемь часов и начале рабочего дня в 9.00 вставать утром надо часов в семь и ложиться спать в 23 часа. Нетрудно подсчитать, что середина бодрствования приходится на 15 часов. Если рабочий день начинается в восемь, все сдвигается на час раньше. То есть то, что мы по привычке называем «два (или три) часа пополудни», на самом деле - фактический полдень, реальная середина нашего бодрствования. Так почему не сделать, чтобы именно на это время приходилась середина светлого времени суток? Для этого надо жить на 2—3 часа впереди поясного времени. По существу, в летнее полугодие мы так и делаем: круглый год мы живем на один час впереди (декретное время), а в конце марта переводим часы еще на час вперед, итого - два часа впереди поясного времени.

Если это удобно, так зачем же летнее время отменять? Не лучше ли «отменить» зимнее?

Рассмотрим этот вопрос подробнее. Формально световой день — это

время между восходом и закатом Солнца. Однако надо учитывать, что в наших северных широтах Солнце встает и уходит под горизонт по довольно пологой траектории. Поэтому светлое время значительно продлевается за счет так называемых

гражданских сумерек — утренних и вечерних, когда Солнце находится не «глубже» семи градусов под горизонтом и еще освещает плотные слои атмосферы, которые, в свою очередь, передают на землю этот рассеянный свет. По существующим нормам искусственное освещение выключается с наступлением утренних и включается только по окончании вечерних гражданских сумерек, то есть их с полным правом можно приплюсовать к светлому времени суток. Продолжительность сумерек зависит от широты и времени года. На широте Москвы (55° 45') гражданские сумерки весной и осенью длятся около 40 минут, летом и зимой — около часа.

Дальнейшие рассуждения будем проводить на примере Москвы. Для других регионов страны цифры будут другими, но по смыслу принципиальной разницы не будет. (Расчет сделан для 2010 года с помощью астрономического калькулятора, доступного онлайн по адресу <http://www.timeanddate.com/worldclock/sunrise.html>. Здесь же можно сделать расчет для полусотни других городов России.)

Возьмем самый длинный световой день — 21 июня. Восход в 4.45 по московскому времени, закат — в 22.18. Прибавьте по часу за счет гражданских сумерек. Многие ли из нас встанут в четыре-пять утра? На селе — да, но для городского образа жизни это не характерно. Получается, что мы теряем благодатные два-три утренних часа. А что будет, если отменить летнее и декрет-



ное время? Отнимите от приведенных цифр два часа: восход будет в 2.45, закат — в 20.18. Утром мы будем терять уже четыре-пять светлых часов, зато пик вечерней активности (кино, театры, кафе и т.д.) будет приходиться на крошечную тьму.

Самый короткий в году световой день — 21 декабря — длится в Москве ровно семь часов. Восход наблюдается в 8.58, закат — в 15.58. Это по декретному времени (с летнего времени на зимнее, совпадающее с декретным, мы уже перешли в конце октября), а если бы мы жили в соответствии с поясным временем, то это было бы в 7.58 и 14.58. Добавьте по часу гражданских сумерек с обоих концов. Но все равно, как вам это нравится: уже в три часа дня — сумерки, а в четыре — полная темнота! Так будет, если отменить декретное время.

Впрочем, зимой день у нас настолько короткий, что мы в любом случае будем и вставать, и ложиться затемно. Поэтому перевод стрелок назад в конце октября никакого смысла не имеет. Более того, если этого не делать, то больше вечернего времени, когда в городах пик социальной активности, будет приходиться на светлое время.

Сказанное иллюстрируется на рисунке, где показано соотношение светлого времени суток и нашего бытового времени в разные сезоны и при разных системах времени. Нижний ряд показывает ситуацию, если жить на два часа впереди поясного времени круглый год. Для этого всего и надо в последнее

воскресенье марта 2010 года, как обычно, перейти на летнее время, привычно передвинув стрелки на час вперед. А вот осенью обратно на зимнее время не возвращаться.

Такое в истории нашей страны уже было. Декретом Совнаркома в 1930 году было отменено «летнее» время, но введено «декретное» — на час вперед круглый год. На самом деле это означает, что тогда было отменено «зимнее» время: страна постоянно (а не только летом) стала жить на час впереди поясного времени. Теперь же предлагается декретное время отменить и вернуться к жизни по поясному времени. Автору это предложение представляется в корне неправильным. Декретное время надо не отменять, а сохранить и, что называется, приумножить, переведя стрелки еще на час вперед.

Почему этого не сделали прежде и почему это стало актуально сейчас? Многое объясняется традициями и привычками. Когда система поясного времени вводилась (конец XIX века), большая часть населения даже в наиболее развитых странах была сельской. И жизнь на селе во многом регулировалась солнечным циклом, когда солнечный полдень — это и середина дневной активности людей. Однако с тех пор произошли изменения. Большая часть населения теперь живет в городах, где дневная активность людей смещена относительно солнечного полудня в вечернюю сторону.

Собственно, изобретение летнего времени и было призвано отчасти компенсировать это несоответствие между образом жизни большинства людей и принятой системой исчисления времени. Так не пришла ли пора изменить саму систему? Принимать в качестве поясного времени среднее солнечное время центрального меридиана плюс два (или даже три) часа. Нет нужды говорить, что на изменения устоявшихся взглядов уходят обычно десятилетия, но сами эти взгляды меняются легче, когда перед глазами есть позитивные примеры. Поэтому Россия могла бы предложить такую идею мировому сообществу и начать с себя — установить государственное (декретное) время на два часа впереди поясного, отменив при этом переход на летнее время.

Андрей ПАНИН, доцент географического факультета МГУ, кандидат наук