

КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Счастье – это состояние, к которому, осознанно или нет, стремится практически каждый. Другое дело, что счастье – у каждого свое: у кого-то благополучная семья, у кого-то профессиональная самореализация, у кого-то материальный достаток.

Быть счастливым человеком и просто, и сложно. Сложность в том, что для того, чтобы стать счастливым, нужно знать некоторые условия достижения счастья, о них чуть ниже. Но основная трудность заключается в том, что счастье перестало быть интересным людям. Легко убедить в этом могут практически любая современная книга, фильм или песня: судьбы героев исковерканы какой-то трагедией, чьей-то безвременной смертью, несчастным случаем, неразделенной любовью. И сопереживать, таким образом, мы учимся вовсе не счастью, а несчастью. И именно несчастье чаще всего примеряем на самих себя. Тот, кто счастлив, тот никому не интересен, в лучшем случае. А в худшем, - вызывает неприязнь. Помните, как в «Девчатах» говорила Тоська: «Счастливая ты, Катька, а счастье людям глаза застит».

Еще одна трудность на пути к счастью состоит в нашем заблуждении, будто счастье трудно достижимо. Мы вообще привыкли думать, что благо надо заслужить, а то, что дается легко, ничего не стоит. Даже выражение есть такое - «выстраданное счастье». Часто, вместо того, чтобы становиться на самом деле счастливым, мы начинаем это счастье добывать, придумывая себе препятствия и страдания на ровном месте. Мы не верим в счастье, если оно само идет к нам в руки. Мы считаем настоящим то, что выстрадано, добыто, заработано, и никогда – то, что оказалось в наших руках легко и радостно.

Как же все-таки быть счастливым?

❧ Определите параметры своего счастья ❧

Помните, что быть счастливым – это тоже цель. И чтобы цель достигнуть, ее надо видеть, знать. Определите для себя, по каким признакам вы поймете, что вы счастливы, иначе оно может наступить, а вы и не заметите. Если счастье для вас – это когда вас любят, определитесь, как вы поймете, что вас любят. Чем больше параметров и характеристик вы найдете, тем четче будет ваша цель и легче к ней путь. Попробуйте поиграть в свое счастье. Помните, как раньше мы играли в дочки-матери и строили идеальную семью и

идеальный дом? Попробуйте свое счастье на вкус, на цвет, на запах. Выберите ключевые роли и декорации – этим вы определите, где ваше счастье возможно и с кем.

☞ Сформулируйте, что доставляет вам в жизни удовольствие ☞

Для того, чтобы чувствовать себя счастливым, важно не только нарисовать декорации, но и наполнить их вещами, которые доставляют вам радость. Составьте свой список того, что вас неизменно радует и доставляет вам удовольствие, то, без чего жизнь превратилась бы в серые будни. Это могут быть еженедельные посиделки с подругами в кафе, новая книга, шопинг и т.д. Возьмите за правило периодически проверять свой список, и, по мере его реализации, что-то вычеркивайте, что-то добавляйте. Посмотрите, как много из этого списка вы реализуете в своей жизни. Если мало, то что вам мешает? Проверьте, за счет чего вы можете реализовывать то, что доставляет вам радость. Может быть, ради этого придется отказаться от каких-то скучных и неинтересных дел.

☞ Живите настоящим ☞

Счастливым нельзя быть вчера или завтра, только сегодня. Помните, что лишь в настоящем времени в нашем распоряжении вся наша сила, энергия, внимание. В течение дня прислушайтесь к своим мыслям – вы поймете, что обдумываете, что произошло вчера, а также что произойдет завтра. Так может оказаться, что вас практически нет в настоящем. Поэтому становитесь счастливой прямо здесь и сейчас. Если вас ничто не радует в настоящем, то весьма вероятно, что и будущее обрадует не слишком сильно, ведь оно тоже имеет тенденцию когда-нибудь становиться настоящим.

☞ Опирайтесь на то, что вы готовы сделать ☞

Счастье непременно должно строиться на сочетании «могу» и «хочу». Мало хотеть что-то, нужно еще быть в состоянии и быть готовым это делать, иначе счастье превратится в мыльный пузырь, который в один день лопнет, оставив вместо себя разочарование. Вспомните еще раз параметры своего счастья и посмотрите на список, который вы составляли в пункте 2 – это то, что вы хотите. Но что из этого вы хотите и готовы делать для того, чтобы быть счастливой? Помните, что в вашем списке должно быть только то, что вы сами можете для себя сделать. Потому что «каждый сам кузнец своего счастья».

☞ Принимайте себя такой, какая вы есть ☞

Счастье строится на принятии себя как личности, на согласии быть тем, кем вы являетесь. У американских психологов есть поговорка: «Если вы находитесь в Чикаго, то вы не можете позвонить ниоткуда, кроме как из Чикаго». Это означает, что если вы хотите быть счастливой, то сделать это можно только из того состояния, в котором вы находитесь сейчас. Счастье строится не на том, кем вы когда-нибудь станете, а на том, кем вы уже являетесь. Выпишите на листочек свои достоинства, изучите его и запомните: ваши достоинства – это то, на что вы можете опираться в жизни. Выпишите на листочек также свои недостатки и сделайте следующую вещь: переделайте каждый недостаток в достоинство. Помните: «Я не тормоз, я медленный газ»? Или «я не зануда, просто я уделяю много внимания деталям». Или «да, я такой, и это мой способ действия» ?.

Формируйте свою занятость

Жизнь тем интереснее, чем в большее количество видов деятельности мы вовлечены. Мы часто мечтаем об отдыхе, о возможности не работать. Однако согласно психологическим исследованиям чем меньше мы чем-либо заняты, тем больше вероятность того, что мы заиклимся на каком-то одном виде деятельности или согласимся на менее желаемый вид деятельности. Именно поэтому среди домохозяек больше неблагополучных женщин, чем среди женщин, которые много работают.

Быть счастливым не только сложно, но и просто. Для того, чтобы быть счастливым, нужно лишь внутреннее желание и намерение быть счастливым. Не обстоятельства делают человека счастливым, а внутренняя готовность быть счастливым и умение довольствоваться тем, что у него есть. Наверняка всем знакомо состояние, когда вроде бы все есть для счастья, а самого счастья нет. А ведь счастье – это не тогда, когда нет проблем. Когда ты счастлив, в жизни могут случаться и неприятности, и неудачи. Однако счастливый человек понимает, что неприятности и неудачи могут быть, и принимает их не как препятствия, а как трамплины – чтобы лучше оттолкнуться.

Очень часто за чередой бытовых проблем приходится со стороны наблюдать, как жизнь проходит и не приносит того удовлетворения и счастья, какого хотелось бы. Большинство современных женщин живут в постоянном стрессе и беспокойстве за свое будущее и будущее своих детей. Возникает вопрос, а возможно ли жить в полной гармонии с самой собой, со

своей жизнью и как жить счастливо? Это возможно только в том случае, если начать делать те вещи, которые приносят чувство удовлетворенности собой и своими делами. С одной стороны, это звучит довольно просто и вполне достижимо, но лишь в том случае, если сделать личные интересы одним из пунктов в списке приоритетов. Есть множество способов, чтобы понять, как жить счастливо и при этом не чувствовать угрызения совести за минуты, потраченные для достижения собственной мечты.