

Я некрасив, я некрасива... Что делать?

Раз уж 9 сентября – Международный день красоты, давайте поговорим о том, что «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли», а заодно об относительности этого тонкого и столь чудесного понятия...

Эталон красоты

Все в нашей жизни относительно. Не обходит эта истина и красоту. Как определяется красота современным обществом? Реалии современности толкают людей на создание некоего образа, который записывают в идеалы. И более того, люди, стремясь к этому идеалу, начинают издеваться над собственным лицом и телом. Наблюдая это, хочется воскликнуть: «Спасибо тебе, Господи, что ты не дал возможность человеку править душу физическим способом!».

Молодые девчонки доводят себя диетами порой до истощения. Парни, начитавшись глянцевого журналов, начинают употреблять всякую химическую дрянь, чтобы быстро и «качественно» поправить фигуру. Пожилые дамы ложатся под скальпель хирурга в борьбе за каждую морщину.

Люди, остановитесь! Нас и так Бог создал всех красивыми, и красивы мы все по-своему! А что до эталонов красоты, так их тоже создает человек, и со временем они меняются (и, кстати, не всем эти эталоны нравятся). Есть такая истина – природу не обманешь. И этого не стоит делать.

Что делать, если нет красоты?

Прочитав первую часть моей статьи, многие воскликнут: «Хорошо вам – красивым, а что делать остальным?».

Для начала внимательно посмотрите на себя в зеркало. Что именно вам в себе не нравится? Слишком большой нос? Отвисший живот? Целлюлит? Слишком маленький рост? И т.д. и т.п. Недостатков в каждом человеке можно найти тьму-тьмущую, смотря с кем и с чем сравнивать. Это неправильный путь.

Оцените трезво, почему вас не устраивает то или иное. Может, действительно вам

мешает ваш большой нос, и все на него обращают внимание, и это вас постоянно напрягает. В этом случае нужно искать решение, и это не обязательно скальпель хирурга. Есть множество литературы, как с помощью макияжа, одежды, головного убора, прически и прочих ухищрений отвести внимание от одной части тела или лица и обратить к другой.

Но есть другая сторона медали. Может, вы просто наговариваете на себя. С чего вы взяли, что что-то в вас некрасиво? Сказали знакомые? Сравнили себя с кем-то другим? Вы это и сами знаете? Попробуйте полюбить ваш «недостаток» и обернуть его в ваше достоинство. Почитайте про великих людей, которые использовали свою внешность себе во благо, и действуйте!

Как стать красивым?

Если вы все-таки твердо убеждены, что абсолютно не красивы, и жизнь вам не мила, то есть несколько способов изменить ситуацию:

1. Плюньте и разотрите.

Позиция бездействия тоже имеет свои преимущества. Если, несмотря на все ваши усилия, вы так и не можете добиться ожидаемого результата, то, может быть, вы неправильно ставите цели? Скорректируйте цели, если это возможно. А если ваши цели недостижимы, то и не стоит по этому поводу напрягаться. Не можете исправить ситуацию – смириться с ней.

2. Определитесь четко, чего вы хотите.

Красота – это инструмент достижения чего-либо. Поймите для себя, какова конечная цель достижения вами красоты. И здесь нужно четко определиться, оправдывает ли эта цель средства ее достижения?

3. Выберите средства достижения цели.

Как я уже писал выше, лучше не использовать сразу революционные средства. Включите свою фантазию, обратитесь к соответствующей литературе, поэкспериментируйте со своим образом, займитесь спортом, в конце концов. Помните, легко разрушить, но восстановить намного сложнее и подчас не всегда возможно.

4. Оцените свои возможности.

Если у вас совсем нет денег, нечего надеть и вообще вам только на еду хватает, тогда, я думаю, вопросы красоты вас не сильно волнуют. Пирамиду потребностей по Маслоу еще никто не отменял. Хотя в каждом правиле есть исключения. Поэтому, не обманывая себя, определитесь, что вы точно сможете сделать? А чего вам никогда не добиться?

5. Верьте в себя!

Вера может свернуть горы. И чтобы добиться чего-нибудь, нужно сначала поверить себе, в себя и в результат своих действий!

На самом деле очень немного людей, которые искренне считают себя красивыми (разве что «нарциссы»). И тяга человека к красоте, в том числе своей – это нормальное явление природы. Стремление к совершенству присуще всему живому. И это стремление необходимо проявлять обязательно, но без фанатизма. Начните «по Чехову» с малого – с одежды мыслей и, может, уже после этого вам понравится ваше лицо и душа придет в равновесие с телом.

Любите себя. Вы единственны и неповторимы в этом мире. Будьте красивы, живите красиво и цените красоту вокруг себя!

Автор - **Андрей Сугоняко**

[Источник](#)