Автор: admin
18.02.2011 14:46 - Обновлено 30.10.2014 08:56

Легко ли быть счастливым?

Ответ на вопрос заголовка статьи я нашёл у Сенеки. Ему было легко чувствовать себя счастливым, хотя жизнь в те времена была намного сложнее – ведь она ценилась дёшево, выжить было непросто, какое может быть счастье? Войны, болезни, интриги, дворцовые перевороты – всё это легко могло лишить жизни любого человека. Почему же Сенека был счастлив? Чему мы можем у него научиться?

В своих «нравственных письмах» племяннику Луцилию Сенека написал: «Какая разница, как ты живёшь, если считаешь, что плохо?». Этот вопрос может задать себе каждый человек, например, так: какая разница, счастливая ли моя жизнь, если я считаю себя несчастным?

Дайте человеку машину, квартиру, дачу, деньги, семью, детей, друзей, и от многих услышите, что счастья нет. Сенека по этому поводу цитирует Эпикура: «Что ж, возьму в долг у Эпикура. «Многие, накопив богатство, нашли не конец бедам, а другие беды». Поэтому, какая разница, что у человека есть, он видит, в первую очередь, чего нет, а это всегда может быть поводом для печали.

Мировосприятие и в древние века, и сейчас – не меняется: материальные, душевные, духовные блага, конечно, радуют, но счастливым себя человек делает сам. Легко и просто решает – я счастлив!

Сенека для себя определил так: «Несчастен, кто счастливым не сочтет себя». У него получилось чувствовать так, как он решил, а что мешает вам?

Я знаю, есть талантливые люди, которые в любой ситуации умеют быть несчастными, есть и другие, что даже в трудностях и неприятностях чувствуют себя счастливыми. Эти другие поступают, как Сенека, для которого счастье – не трудная цель, а способ путешествия по жизни.

Что же мешает счастью?

1. Как правило, это верования, часто не осознаваемые, которые ставят внутренний запрет на саму возможность быть счастливым «в таких-то вот обстоятельствах». Например, плохая погода, нет настроения, кончились деньги, любовь, сигареты… У каждого человека свои любимые обстоятельства, при которых счастье невозможно. Какие у вас?

2. Негативный эмоциональный фон. Если «мир враждебен», вокруг «одни негодяи», «а все мужики…», а «все бабы…», то не до счастья. Как правило, негатив начинается с обобщения – все, всегда! Восприятие мира: я маленький и слабый, мир большой и злой.

3. Низкая энергетика. Ничего не хочется, ноги вялые, мыслей нет. В таком состоянии больше тянет в депрессию, чем к счастью.

Если вы решили быть счастливым, начните этому учиться

Конечно, трудностей в жизни много, но если желание есть, то учиться быть счастливым можно и нужно.

1. За счастьем не надо бегать, оно рядом, в вас, просто требовательно вызывайте. Хочешь счастья – возьми у себя!

2. Вырабатывайте хороший эмоциональный тон и устойчивость, это поможет в трудных ситуациях не впадать в депрессию.

3. Относитесь к жизни с интересом и любопытством. Неприятность? Любопытно, как справлюсь, чему научусь? Трудность? Интересно, что мне это даст? Полезные вопросы – хорошие решения!

4. Вырабатывайте полезную привычку к позитивному восприятию мира. Не бывает ошибок, только уроки жизни и обратная связь. Жизнь – хороший учитель, а всё хорошее стоит недёшево. А вы что хотели? Поражения нет, это новая вводная в жизни. Вызов! Когда всё хорошо, быть успешным всякий сможет. А когда трудно? Справятся только избранные! Так изберите себя! Обстоятельства поменялись, они не поменяли вас. Вы можете быть успешны и счастливы!

Сенека заканчивал свои письма Луцилию каким-либо мудрым наставлением, например, таким: «*Никогда не считай счастливцем того, кто зависит от счастья! Если он радуется пришедшему извне, то выбирает хрупкую опору: пришлая радость уйдет. Только рожденное из самого себя надежно и прочно, оно растет и остается с нами до конца*».

Автор - **Виталий Пичугин**

Источник