

Много ли человеку нужно для счастья?

Что такое счастье? Сможете ли вы сразу, не задумываясь, ответить на этот вопрос? В разные времена мерилom счастья были разные вещи и понятия. Сейчас более половины моих сограждан, согласно статистике (хитрая наука!), меряют счастье количеством денег. «Скажите, Шура, честно, сколько вам нужно денег для счастья?» Помните ответ Балаганова? «Сто рублей!» В наше время сумма возросла, а счастья так и нет?

Совсем недавно сделала такое «открытие» для себя: многие люди считают, что они – **внимание!**

– не достойны счастья. Что они что-то делают плохо, что-то не делают, что надо бы... И потому счастья им не видать. Добровольный мазохизм. Поистине, мы то, что о себе думаем. Таким людям судьба будет подкидывать многочисленные подарки, но они даже возможность изменить свою жизнь воспримут как очередное тяжкое испытание, пройдут мимо – и так и не позволят себе быть счастливыми. Есть такие люди в вашем окружении?

Много ли человеку нужно для счастья? И в чем же оно все-таки измеряется? В деньгах? Как говорил великий поэт А.С. Пушкин: «В наш век жестокий без денег и свободы нет». Понятно, что не в деньгах счастье... Юмористы тут же добавили – «а в их количестве». Счастье и богатство в народной мудрости часто идут рука об руку. Очевидно, что, не имея крыши над головой и куска хлеба для трапезы, трудно мечтать о большом счастье. Нужно первичные физиологические потребности удовлетворять. Но как тут ни вспомнить русскую пословицу – «Не приходом люди богатеют, а расходом».

Счастье в любви? Да, если Любовь с большой буквы и не к конкретному человеку, а ко всему сущему на Земле. Кто достиг такой Любви? Влюбленность и страсть – две спутницы любви мужчины и женщины уходят, уступая место либо равнодушию и привычке, либо глубокому и чистому чувству.

В чем же измеряется счастье? И можно ли его чем-то измерить? В старом добром фильме «Доживём до понедельника» старшеклассники тоже пытались дать определение этому глубочайшему процессу. «Счастье – это когда тебя понимают...» Другие скажут – когда все здоровы. Третьи – когда нет войны. Есть любовь. Благополучие. Деньги. Каждый понимает счастье по-своему.

Для меня счастье – это глубокое внутреннее состояние гармонии, внутреннего комфорта. Когда величайший судья – моя совесть – всем довольна. Когда есть смысл в жизни, когда я занимаюсь делом осознанно. И дело это приносит мне огромную радость и удовольствие. Когда живы и здоровы все мои родные и близкие. Когда в семье живут мир и уважение. Когда мы вместе в горе и радости. Когда не страдают люди вокруг меня.

Что же можно сделать для первого шага к своему счастью? Перестать заниматься самоедством. Понять свою миссию. Найти только свое дело и стать в нем настоящим профессионалом. Перестать беспокоиться по пустякам. А еще мне очень помогают занятия спортом в достижении внутренней гармонии. Спорт – это очень громко сказано. Бассейн, утренняя зарядка, массаж и глубокие медитации. Именно в самом процессе постижения своего «Я» и находится та самая внутренняя грань глубокого понимания своего предназначения. Тревоги и печали уходят. На их место приходит мудрая деятельность по самосовершенствованию. И понимание того, что нет идеала, нет абсолюта, есть путь к нему. И он бесконечен.

При занятии физическими упражнениями выделяется природный витамин счастья – эндорфин. Усталость после занятий приятная, заслуженная. В голову приходят интересные мысли, меняется качество жизни. Разве это не счастье?

Еще один путь к собственному счастью – помощь другим. Забота о слабых, тех, кто нуждается в твоём сострадании и понимании, помогает повысить самооценку и найти смысл жизни. С юности волонтеры внушали мне какое-то благоговейное уважение. Зачем люди занимаются этим? Ведь им ничего не платят. Проявляя **соучастие** и **сострадание**, они выполняют свою великую миссию. Помоги ближнему... Как часто мы забываем об этой библейской истине! Не нужно даже далеко ходить – рядом с нами живут те, кому нужна наша помощь. Помогать сложно, трудно, но именно в этом и проявляется наша гражданская позиция, осознанная и конкретная. Можно долго и красиво говорить о необходимости помогать и сострадать, а можно просто проведать больного, тихо посидеть возле его кровати. Или накормить голодного. Принести лекарства. Даже просто сказать тёплое, душевное слово в трудную минуту.

Вряд ли в объеме одной статьи можно дать четкое определение счастью. Эта статья – скорее, мысли вслух. Размышление на вечную тему. У каждого счастье своё!

Много ли человеку нужно для счастья

Автор: admin

17.06.2011 13:50 -

Что для счастья нужно вам?

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)