

Можно ли научиться счастьем?

Зачастую можно слышать из уст тех или иных людей, что «наше счастье - в наших руках, «человек - это кузнец собственного счастья» и т.д. Все эти фразы известны давно и всем, вот только на деле всё нередко обстоит иначе...

Кто не хочет быть счастливым? Разве такие найдутся? Но, несмотря на абсолютное желание миллионов людей быть счастливыми, обрести подобное состояние подвластно единицам. И не потому, что это невозможно, а скорее по той причине, что счастьем как раз-таки и нужно учиться.

Счастье - это не просто мимолетная радость или положительные эмоции, которые порой врываются в нашу жизнь. **Счастье** - это **состояние души**. В качестве примера приведу случай из жизни. Одной моей знакомой присуще какое-то странное состояние быть постоянно недовольной. У неё это скорее не результат каких-то неудач, плохого настроения или небывалых жизненных трудностей. Для неё это просто привычный образ жизни или как раз то самое состояние, только, напротив, противоположное счастью. На безобидный вопрос окружающих: «Почему ты такая грустная?» у неё всегда готов один и тот же ответ: «А чему радоваться-то?». Кого-то из новичков эта фраза вводит в шок, а остальные уже привыкли. Доказывать, как здорово, что пришла долгожданная зима, бессмысленно. В ответ вы услышите недовольные реплики о том, что теперь придется снова мерзнуть на остановке, надо надевать старую дубленку, дома ежиться перед обогревателем, а еще и снег не успел выпасть, как тут же тает и т.д. Можно и не пытаться убеждать ее в том, что нелюбимую и бесперспективную работу рано или поздно все-таки нужно менять. Ухмылки на тему «так меня и ждут с распростертыми объятиями» непременно нарушат тишину...

Счастье - это ведь совсем не обязательно красавец-муж, шикарная машина, работа в должности генерального директора доходной организации. Конечно, все это красиво, приятно, заманчиво, но даже чья-то такая успешная со стороны жизнь на самом деле может быть очень и очень несчастной.

Право на счастье потенциально есть у всех. Им всего лишь нужно воспользоваться раз и привыкнуть это делать постоянно, ежедневно или даже ежесекундно. Как же обрести счастье? Весьма просто! **Научитесь наслаждаться каждым мгновением своей единственной, неповторимой, уникальной жизни!** Нельзя

быть несчастными только потому, что кто-то обидел вас неприятным и несправедливым словом, нарушил свое обещание, подставил вас на работе, придумал и распространил какие-то небылицы о вашей жизни. Помните, что всё это поступки других людей, но никак не ваши. Почему от подобных гадостей становится хуже должно именно вам? Пропустите все это мимо, не позволяйте другим оказывать на вас негативное влияние, управлять вашими эмоциями. Если вы легко можете расстроиться из-за неудачной шутки коллеги, то тогда почему вам так трудно улыбнуться и почувствовать себя счастливыми в обществе любимого человека, дорогой семьи, близких друзей?

Счастье не зависит от тех успехов или неудач, которые являются составляющими нашей жизни. Почувствовать себя счастливым можно просто так, например, если ваш малыш научился держать в руке ложку, вы прочитали одну из новых книг своего любимого писателя, вам удалось довязать свитер, который получился очень красивым, а может, проснувшись утром и подойдя к окну, вы увидели, как зима окутала ваш город белоснежным покрывалом, или стайка синичек прилетела к вашему окну и щебечет о счастье на своем птичьем языке... Быть здоровым, нужным, любимым, а может и просто любящим - это тоже счастье... Главное - захотеть стать счастливым человеком, привыкнуть к подобным мыслям и не допускать возможности жить по какому-то другому невыносимому сценарию.

Смотрите на все возникающие проблемы позитивно, окружайте себя достойными людьми, занимайтесь тем, к чему лежит душа, что делает вас лучше и счастливее. Дарите свою любовь, солнечное настроение и тёплые слова окружающим людям. Не позволяйте никому украсть у вас собственное счастье, оно ведь только ваше...

Будьте счастливы и делайте счастливыми других!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)