Автор: admin
19.07.2011 23:42 - Обновлено 01.11.2014 07:58

Умеем ли мы радоваться?

Вы думаете, что радоваться умеют все? Это заблуждение. Как правило, мы радуемся не так уж часто. В основном, когда, на наш взгляд, есть повод. А если поводов для радости не так уж много? В основном нас одолевают заботы, болячки, проблемы. Нам все кажется, что мы будем счастливы, если добьемся желаемого… (каждый может здесь поставить, что хочет). И вот наша мечта исполняется – мы радуемся. Но долго ли? Подозрительно короткое время. Оказывается, что нам опять чего-то не хватает…

Так и живем в ожидании счастья, с иллюзией, что оно придет в будущем. Нам все время что-то мешает быть счастливыми, мы расстраиваемся, обижаемся, жалуемся, хандрим.

Все религии учат нас радости. Христианство учит радоваться даже испытаниям, которые выпадают на нашу долю, ибо они способствуют росту нашего духа. А уныние названо одним из семи смертных грехов.

«Все в христианстве направлено на то, чтоб мы имели полную радость, - говорит мой знакомый священник отец Александр. – Я сейчас покаялся в своих грехах, получил прощение от Господа и рад, что Господь милостив, что он дал мне шанс. И живу спокойно и радостно».

««Не заботьтесь о завтрашнем дне, он сам позаботится о себе. Хватит нам заботы сегодняшнего дня», – учил Иисус Христос. Это не значит, что мы ничего не должны делать для будущего. Но мы не должны мучить себя тем, что будет завтра. Это призыв быть целостным существом, сегодня решать проблемы нынешнего дня. Придет завтра, и мы должны бросить силы на решение новых проблем. Заметьте, насколько часто бывает, что мы ночами не спим, мучаемся над тем, как же решить проблему, а приходит время и она разрешается совершенно неожиданным образом, без нашего участия. А мы потеряли спокойствие и возможность радоваться жизни. Мы созданы для радости, и радость получаем в общении с Христом. Он нам указывает путь и дает возможность не омрачать нашу радость чем-то мелким», – утверждает отец Александр.

Важно, чтобы все, чем вы занимаетесь в жизни, было желанным. Например, английский психолог Бэн Реншо своих пациентов убеждает в том, что нельзя воспринимать жизнь

как борьбу и связывать ощущение счастья с очередной победой, с достижением определенных социальных высот или материальных благ. Быть счастливым важно здесь и сейчас.

Следовать принципу «счастье здесь и сейчас» призывает и профессор психотерапии из Ганновера. Хиндерк Эмрих считает, что прежде всего от отношения человека к каждой конкретной ситуации зависит, насколько он счастлив. «Счастье прячется в незаметных радостях, – говорит он. – Счастье иметь детей, снова начать ходить после несчастного случая, слушать музыку, есть крыжовник с куста, найти потерявшуюся собаку…»

А что, если так и есть… И счастье не обязательно должно зависеть от внешних обстоятельств. Если это состояние нашей души, то оно, в первую очередь, зависит от нашего умения радостно взаимодействовать с миром. А значит, оно внутри нас.

Как же научиться быть счастливым? «Просыпаясь утром, благословляй свой новый расцветающий день, обещая себе принять до конца все, что в нем к тебе придет», – говорит Живая Этика. Ведь наше душевное и телесное состояние и здоровье напрямую связано с нашим эмоциональным фоном.

Психологи Александр и Юлия Свияш тоже считают, что человек приходит в этот мир, чтобы прожить свою жизнь счастливо и радостно, с любовью ко всему, что его окружает. Они советуют завести «Дневник радости»: «Проснувшись утром, поставьте себе задачу прожить день, в котором у вас будет пять радостей, причем, не важно, больших или маленьких. Главное, не забудьте об этом. Не откладывайте радость на завтра. Научитесь радоваться каждому новому дню. И тогда каждый день в вашей жизни может стать чудесным праздником жизни. Радуйтесь большому и малому, важному и пустяковому. Ведь это только наша идея, что радоваться нужно значительным событиям. На самом деле приход нового дня – это уже событие. Просыпаясь и открывая глаза, порадуйтесь этому, ведь его могло и не быть. А у вас впереди новый день, в котором будет много хорошего. Ваша радость от покупки машины и от покупки тапочек может быть совершенно одинаковой! Так порадуйтесь, что сегодня вы можете купить именно это! Научитесь радоваться себе, близкому человеку, погоде (любой). Если не получилось – это не повод расстраиваться, потому, что завтра у вас еще один день впереди. Дневник радости не имеет конца. Это задание на всю жизнь».

«Помни, что радость – непобедимая сила, тогда как уныние и отрицание погубят все, за

что бы ты ни взялся», – напоминает Агни Йога. И ни в какие мрачные или трагические моменты жизни нельзя забывать самого главного: радости, что вы еще живы, что сможете кому-то помочь, через себя пронеся человеку атмосферу мира и защиты.

Автор - **Галина Синаревская**

Источник