Автор: admin
14.03.2011 21:49 - Обновлено 01.11.2014 10:28

Что человеку для счастья надо? Часть 2

Чтобы мысли приносили радость, ими нужно управлять
Итак, первый шаг к счастью – любимая работа, имеющая значимую цель. Или, говоря по-другому, – значимая цель, которая придает смысл жизни и достигается при помощи любимой работы. Ну а какое второе условие счастья?

Есть такое китайское выражение: «Нужно большое сердце, и не надо большой комнаты». Не окружение, не вещи и не люди вокруг делают нас счастливыми, а наше отношение к ним. Дейл Карнеги сказал об этом так: «Мы счастливы или несчастливы не благодаря тому, что мы имеем, и не в связи с тем, кем являемся, где находимся или что делаем. Наше состояние определяется тем, что мы обо всем этом думаем». Об этом же твердят едва ли не все философы мира: «Наша жизнь такова, каковы наши мысли»!

Один из самых авторитетных психологов Америки Уильям Джеймс дает всем, кто считает себя несчастным, такой совет: «Многое из того, что мы называем несчастьем, только отражение субъективного восприятия человека. Как часто несчастье можно превратить в бодрящее, тонизирующее благо, изменив лишь внутреннюю установку человека, вытеснив страх и нацелив его на борьбу… Поскольку плохим или хорошим мы делаем мир в своих собственных мыслях, то вашей главной заботой должна быть направленность вашего мышления».

Вывод: наше счастье зависит от наших мыслей. И чем чаще мы заставляем себя концентрироваться на том положительном и позитивном, что есть в нашей жизни, тем она счастливее.

Секрет из двух слов
И, наконец, самый важный и наиболее прочный секрет счастья. Его можно формулировать разными словами, но лично мне из всех нравятся два: любовь и благодарность. Быть благодарным – значит, позволить любви, заполняющей наше сердце, изливаться свободно и широко. И если не на всех подряд, то, для начала, хотя бы на тех, кого мы действительно любим и кем дорожим.

Этот удивительный факт обнаружил и обнародовал один американский журналист,

долгое время изучавший жизнь американских тюрем. Оказывается, очень часто преступники, приговоренные к высшей мере наказания, в последние несколько часов (или дней) перед казнью ведут себя довольно странным образом. Словно испытав прозрение, «без пяти минут мертвецы» вдруг начинают говорить… о любви. Они со слезами умиления (а не страха!) на глазах признаются в любви ко всему и ко всем. И к тем, кто стал их жертвой, и к тем, кто приговорил их к смерти. И даже к тем, кто вонзит им в вену шприц с ядом или пропустит через их тело смертельный разряд тока. А в последние секунды жизни они пытаются сказать «спасибо» всем, кто по долгу службы вынужден был стать их палачом или свидетелем казни.

Представьте на миг, что через год, или месяц, или несколько дней вас не станет (например, врачи поставят вам смертельный диагноз). Будете ли вы и дальше продолжать жить так, как живете сейчас? Изменятся ли ваши ценности, ваше отношение к близким, друзьям, врагам и миру вообще? К счастью, большинство из нас не знает дату своего ухода, все рассчитывают, что это «конечно, случится когда-нибудь, но не завтра же!» А вдруг – завтра? И если вы будете знать это наверняка, то вряд ли станете тратить оставшееся время на болтовню и пустые развлечения, на ссоры и критику.

Александр Солженицын в одном из интервью рассказал, что, по его мнению, придает жизни смысл и делает ее счастливой. «Самое главное в жизни, все загадки ее – хотите, я высыплю вам сейчас? Не гонитесь за призрачным – за имуществом, за званиями: это наживается нервами десятилетий, а конфискуется в одну ночь. Живите с ровным превосходством над жизнью – не пугайтесь беды и не томитесь по счастью. Все равно ведь и горького не до веку и сладкого не дополна. Довольно с вас, если вы не замерзаете, и если жажда и голод не рвут вам когтями внутренностей.

Если у вас не перешиблен хребет, ходят обе ноги, сгибаются обе руки, видят оба глаза и слышат оба уха – кому вам еще завидовать? Зачем? Зависть к другим больше всего съедает нас же. Протрите глаза, омойте сердце и выше всего оцените тех, кто любит вас, и кто к вам расположен. Не обижайте их, не браните. Ни с кем из них не расставайтесь в ссоре. Ведь вы же не знаете, может быть, это ваш последний поступок и таким вы останетесь в их памяти».

«Carpe diem!..»

Американская пословица гласит: «Через год никто не вспомнит, какие джинсы ты носил, но все будут помнить, каким ты был человеком». «Memento mori» – помни о смерти! – призывают нас древние мудрецы. Глядя на нас сверху вниз чернеющими глазницами

мраморных скульптур, они как будто шепчут нам: «Carpe diem!.. Carpe diem!.. Carpe diem!..» – «Срывай день!» То есть, лови момент, торопись жить, а не существовать: дерзай, твори, люби, смейся и плачь, проигрывай и побеждай! И не завтра, а сегодня! Сейчас! Сию минуту!

В книге «Всемирные законы жизни» американского философа и проповедника Джона Темплтона можно отыскать такую историю. «Как-то дождливым днем добрый старый джентльмен заметил мальчика, продавца газет, который ежился в дверном проеме, пытаясь защитить свой товар от сырости. Покупая у парнишки газету, джентльмен сказал: «Мальчик мой, тебе, похоже, очень холодно здесь стоять». Мальчик поднял голову и с улыбкой ответил: «Было холодно, сэр, пока вы не подошли»…»

«Делясь собой, своим временем и силами, – отмечает Темплтон, – мы очень часто даем другим самое важное и прекрасное, что у нас есть. Каждый раз, когда вам предоставляется возможность дать что-то другим, принимайте эту возможность с распростертыми объятиями! Может быть, это небо призывает вас исполнить ваше высочайшее предназначение. И отношение того, кто дает, может оказаться важнее самого дара».

Когда-нибудь вы оставите ваших любимых и все то, что вы любите – работу и дом, детей и внуков, жену или мужа, друзей и верного пса, ворчливого начальника и добрую соседку-старушку, что живет напротив… Все они – часть нашей жизни. И если мы благодарим Бога за нашу жизнь, то значит, мы должны быть благодарны и за все, что он нам посылает: и боль, и радость, и удачи, и поражения. Именно из этого и состоит настоящая жизнь. Как сказал Иво Андрич, «что не болит – не жизнь, что не проходит – не счастье».

За счастьем не надо гоняться…

Так много ли человеку для счастья надо? Иногда – не хватит и целого мира, а порою – довольно и самой ничтожной малости. Кто-то пошутил, сказав: «О правде достоверно известно лишь то, что в ногах ее нет». Что-то похожее позволительно сказать и о счастье: «Единственное, что можно утверждать о счастье с полной уверенностью, так это то, что оно не спускается с неба в корзинке».

Не будем горевать о том, счастливы мы или нет. Счастье – не цель, а только побочный продукт наших позитивных мыслей, целеустремленного труда и правильного отношения

– к себе и миру. «Счастье – писал Виктор Франкл, – подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо».

В одной притче рассказывается о том, как однажды старый пес повстречал на дороге молодого пса, еще совсем щенка. Щенок, как бешеный, гонялся за своим хвостом, пытаясь схватить его зубами. «Зачем ты это делаешь?» – спросил старый пес. «Как зачем? – ответил молодой. – Я прочел много книг и узнал из них, что собачье счастье заключено в хвосте. Поэтому я и гоняюсь за ним, чтобы стать счастливым». «Сынок, – сказал старый пес, – я не прочел ни одной книги за свою жизнь, но и мой опыт убедил меня, что счастье собаки – в ее хвосте. Однако вот что я заметил: куда бы я ни пошел и что бы я ни делал, мой хвост всегда следует за мной. И мне не нужно за ним гоняться».

…В старой английской молитве есть такие слова:

Дай нам, Бог, немного солнца,
Немного работы и немного развлечений.
Дай нам заработанный в борьбе
Наш ежедневный черный хлеб и немного масла.
Дай нам здоровья и пощады.
Дай нам также немного песен, и сказку, и книгу.
Дай нам, Бог, возможность стать лучше для себя и для других,
Пока все люди не научатся жить, как братья.

Наверное, это и есть все, что человеку надо для счастья.

Автор - **Александр Казакевич**

Источник