Автор: Ishnundefined
23.12.2007 02:51 -

Сколько помнит себя человечество, столько и интересует его вопрос секрета вечной молодости. Самые талантливые и светлые головы всех эпох искали свои пути и способы, свой «волшебный эликсир», чтобы подарить его людям. Колдовали над пробирками, обращались к звёздам, искали ответы в природе… И постепенно идея о том, что молодость – это не только и даже не столько физиологическое состояние, сколько состояние души, стала основополагающей.

Оглянитесь вокруг! Обязательно среди ваших знакомых или знакомых ваших знакомых найдутся молодые по возрасту люди. Однако, глядя на их усталые, потухшие глаза, слушая их занудные, тягучие разговоры о сложностях, несправедливостях и неудачах, начинаешь буквально чувствовать, как их тяжесть или усталость от жизни передаётся тебе. И вот уже перед тобой не молодой человек, а старик, проживший трудную, напряжную жизнь. В душе старик.

Или другой пример. Вы общаетесь с пожилым человеком. И в ходе беседы, вдруг перестаёте видеть морщинки и седину, потому что живые, полные жизни глаза, интереснейшие темы разговора, открытость и радость восприятия мира, делают вашего собеседника мо-ло-дым! В душе… и по жизни!

Это очевидно, скажете вы, в чём же тут секрет? Ну-у-у!.. Секрет, он ведь так и называется, потому что не для всех и не сразу. J Итак, как сохранить этот блеск в глазах, этот интерес и открытость в жизни, эту энергию и желание? Как сохранить молодость?

… Условно представьте себя в центре шара. Вас окружают те моменты жизни, которые вы делаете чаще всего или достаточно регулярно: домашние дела, работа, общение с родными и друзьями, увлечения, походы по магазинам, привычный отдых и т.д. Эти моменты у каждого свои личные. Но есть и то, что их объединяет, что позволяет находиться внутри вашего шара – эти дела вам хорошо известны. Вы не испытываете дискомфорта от неизвестности, когда собираетесь или планируете их делать. У вас уже наработано много вариантов, как можно сделать это же дело по - другому, если не заладится, как обычно. Или как сделать его лучше, если есть желание или потребность. Например, я уже бессчетное количество раз варила этот борщ. И у меня есть огромный запас опыта и вариантов, как сделать его вкуснее или быстрее, или экономнее, или ещё как-нибудь. Я уже последние десять лет веду бухгалтерию. Поэтому наработала тысячи вариантов, каким способом это можно сделать. И в любой ситуации разберусь и

справлюсь. Мы уже много лет дружим с семьёй Ивановых. За это время мы очень хорошо знаем, что они любят, что нет. Поэтому нам легко найти вариант общего досуга, избежать неприятных тем, угодить с подарком и т.д. Иными словами, наш опыт помогает нам делать все ситуации в этом шаре стабильно-предсказуемыми. И от этого мы чувствуем себя комфортно. Скучновато, но спокойно.

Нужно отметить, что шарики эти у всех нас разные по размерам. Бывают очень маленькие (дом-работа, а то и просто дом), бывают средние, бывают очень большие.

Теперь о границе этих наших шариков. Граница эта, конечно, понятие условное, но каждый из нас чувствует её буквально. Физически! На этой границе находятся те моменты жизни, которые мы делаем редко-редко. Или только мечтаем-планируем сделать. Опять же, это у каждого своё. Для кого-то это может быть поездка на отдых летом с семьёй, для кого-то научиться прыгать с парашютом, для кого-то перейти на другую работу, родить ребёнка, написать статью и т.д. И на этой границе человек начинает чувствовать себя не очень уютно. Опыта такого нет или мало, а вдруг что-то не заладится, а вдруг буду выглядеть в глазах других глупо. И это в моём-то возрасте!.. Люди физически испытывают напряжение, а то и буквально стресс, подходя к этой границе. **И вот тут и наступает самый важный момент!** Что делает обычно человек в этой ситуации? Как он поступает?

Есть два нехитрых способа:

1. Вернуться в привычное, известное, предсказуемое.

2. Пойти дальше, получая новый опыт и постепенно расширять свой шарик.

Что происходит в первом случае? Человек, испытав чувство дискомфорта, решает для себя, что не будет двигаться дальше. При этом объяснит себе, что это условия на новой работе ему не подходят, или эта девушка слишком уж для меня красивая, или все так подорожало – какой уж там отпуск на море! И вернётся к своим более привычно-протоптанным делам. И этим самым запускает обратный процесс. Дела, которые раньше были на границе возможного, постепенно становятся за его гранью. Года три уже никуда не выезжали. Поездка становится не просто стрессом, а

о-о-о-очень большим стрессом. С девушками давно не знакомился. Постепенно просто заговорить с ними становится проблемой, не то, что заинтересовать, увлечь. И так далее. Вот и сузился наш шарик. Стал на несколько слоёв меньше.

Дальше по тому же сценарию. Граница перенеслась, но от этого она не перестала быть границей. И вот с течением времени, убегая от ощущения дискомфорта на границе, такой человек сужает рамки своих возможностей, а по сути, рамки своей жизни, до минимального объёма. Жить становится тесно и неинтересно. Иногда кажется, что бессмысленно.

Во втором случае, человек постепенно, шаг за шагом, получает новый опыт в новом жизненном моменте. В результате, ещё один момент, который раньше был за границей вашего шарика возможностей, становится его частью. Шарик растёт, а вы получаете дополнительные возможности в этом мире. Попутно, тренируете себя не уходить от границы, а расширять её.

Следовательно, чтобы сохранить молодость, радость и полноту жизни – расширяйте границы своего шарика. J Вот и весь секрет. И для этого не обязательно делать что-то глобально-затратное. Пусть в мелочах, но регулярно,
пробуйте в жизни что-то новое!
Новое блюдо в привычном ресторане, новую деталь в привычном для вас стиле одежды, хорошую книгу из жанра фантастики, если вы предпочитаете классику, или наоборот. Получайте свой новый опыт в разных сферах, и тогда постепенно ваш шарик сравнится в границах с нашей Вселенной! И вечная молодость вам гарантированна!