Рецепт для вкусной и здоровой жизни

"Не имей сто рублей, а имей сто друзей". Банально. Однако смысл этой известной народной поговорки сегодня раскрывается по-новому. Согласно недавним исследованиям, дружеские отношения имеют целебную силу, и беседа с близким человеком является эффективным лекарственным средством при лечении депрессий. Настолько, что приравнивается к воздействию антидепрессантов или продолжительной когнитивной терапии.

Так неужели, для того чтобы я почувствовал важность хороших отношений с близкими, моя психика должна дать сбой? А если я не в депрессии и здоров, то как относиться к своим близким и друзьям?

Близким я считаю человека, у которого общие или близкие с моими желаниями. Отсюда общие или близкие интересы. Из-за них он никогда тебя не отпустит, и его никогда не отпустишь ты. Разумеется, до тех пор, пока не пришли другие интересы, а вместе с ними и новые друзья.

Но вернемся к поговорке. Сколько на эту тему зубоскальств! Вот некоторые:

- * При нынешнем курсе рубля я с этой поговоркой вполне согласен!
- * Поговорка "Не имей сто рублей, а имей сто друзей" подразумевает, что сто рублей закончились - и все, голяк. А имея сто друзей, ты можешь у каждого по сто рублей занять безвозвратно!
- * Я беру деньги! Без друзей прожить можно, а вот без денег вряд ли получится!
- * Согласен, но лучше иметь и деньги, и друзей с деньгами!

Ну, достаточно. Что общего у этих фраз? Общей является форма отношения к другому: что я буду иметь от этой дружбы? Ведь дружба - это связь, а я не хочу связываться с любым, но только с тем, с кем мне интересно.

Любимая миллионами песня: "Если друг оказался вдруг и не друг, и не враг, а так..." Но не вдруг. Просто именно в этот момент стало четко видно, что пришла новая ситуация, требующая взглянуть на друга по-другому и пересмотреть отношения. То есть я вдруг увидел, что нам стало не по пути.

Так чего же не хватает в мире, где живем? А не хватает в нем такого друга, которому

хочется отдать всего себя и не просить ничего взамен. Такая отдача - будто осколок дивного, но нездешнего мира, непонятного здесь.

Согласно исследованию ученых получается, что дружеские отношения приносят облегчение, блаженство, если мне плохо. Но если все в порядке, как обрести хорошие, дружеские связи? Например, можно поделиться радостью. Тогда она удвоится, и это, в общем-то, приносит нам счастье в жизни. Да, настоящее дружелюбие - это поделиться счастьем. Мы можем поделиться деньгами, едой, жильем, болезнями, но настоящий друг делится собой, отдает себя другу, делая счастливыми всех.

Нам постоянно кажется, что судьба поступила с нами нечестно. Мы такие хорошие, а она нас заставляет общаться с такими нехорошими. Мы хотим дружить с идеальными, и это в принципе достижимо, но есть одно условие - наша дружба тоже должна быть идеальной. Ее условие: если мы ничего давать не собираемся, то друзей мы никогда иметь не будем...

Уровень нашей способности дружить определяется тем, насколько мы желаем делиться всем.

Все построено на взаимоотношениях. Если мы хотим нести миру счастье, он ответит нам встречным счастьем, и тогда наша жизнь наполнится процветанием, миром и гармонией. Но если в наших желаниях присутствует зависть, корысть, гордость и вожделение - мир может легко превратиться в наш индивидуальный ад. Враждебное отношение к миру является самым опасным, так как вызывает враждебное отношение мира к нам самим.

Люди реагируют на желания друг друга, каждый ждет от другого дружелюбия, бескорыстия и любви. Мы сами создаем атмосферу вокруг себя, поэтому проблема находится в нашем сердце, а не в окружении, каким бы оно не было. Хочешь, чтобы тебе было хорошо, - дари себя другому и не требуй ничего взамен! Это и есть предназначение каждого: дарить благо всем окружающим! Сила жизни, энергия ее, находится в связи, соединении с другими!

Оказывается, дружба - это целая наука, наука счастливых отношений! Обрести друга - это на порядок выше, чем простое товарищество. Назвался другом? Полезай в душу! Там мы вместе! Настоящий друг - это единомышленник. Тот, кому мысль о выполнении желаний другого тоже пришла в голову.

Вот и получается, что несоблюдение правила ста друзей приводит к депрессии, и тогда мы ищем их поддержки. А сто друзей я могу иметь, если готов разделить себя на сто частей ради них! А денег тут и не стояло...