Автор: admin
22.08.2012 17:20 -

Как отсрочить поражение в борьбе с возрастом? Душевная молодость.

Никто из нас не вечен. Разве только герои известного сериала «Горец» питают призрачную надежду обмануть природу, но и то получается не у всех. Конец неизбежен. Сразу после рождения мы все становимся на одну и ту же беговую дорожку и начинаем соревнование.

Чем дальше от старта, тем чаще посещают мысли о том, как бы замедлить бег, остановиться, передохнуть… К сожалению, любая остановка – это уже финиш. Жизнь возможна только в непрерывном и постоянном движении. Что же делать? Один из советов – не унывать.

Живите жизнью, насыщенной событиями. Годы все равно пройдут, но ведь будет что вспомнить! Да, да. Не забыли Корчагина? Жить надо так, чтобы потом не было мучительно больно за прожитые годы. И если ваша жизнь – «как пресный кефир», тут уж обязательно появятся основания для депрессии.

Не бросайте работу. Многие мужчины, достигнув пенсионного возраста, с чистой совестью отправляются «лежать на печи», вкушая плоды заслуженного отдыха. Не понимают сердешные, что труд – это благо. Работа дисциплинирует и заставляет поддерживать форму, занятому человеку просто некогда впадать в уныние по поводу приближающегося финала.

Еще труднее женщинам. Полностью посвятив себя семье и детям, к сорока-пятидесяти годам можно остаться «у разбитого корыта». Дети выросли, муж-кобелина на дочкиных ровесниц зарится. Где уж тут не загрустить, ведь, кроме семьи, за душой – ничего.

Стремитесь получать от жизни удовольствие. О чем речь? Да о чем угодно, лишь бы вам нравилось. Встречи с друзьями или подругами, рыбалки и концерты, обновки и вкусная еда. Главное условие – удовольствия должны быть каждый день. Жизнь вполне может их предоставить.

Не теряйте способности удивляться. Человек не может все знать и все уметь.

Найдите то, что для вас интересно и ново. Интерес к жизни – это не скептическая ухмылка, мол, «плавали – знаем», а удивленные глаза и восторженные возгласы. Ну а если повезет влюбиться, ни в коем случае не давите в себе это чувство. Любовь и молодость – неразделимы.

Не жалуйтесь на болезни. Это трудно. Особенно, когда их накопилось столько, что и на троих хватило бы. Но ничего нас так не старит, как жалобы на разные болячки. Беседы на околомедицинские темы, ахи, охи и вздохи оставьте бабулькам у подъезда, это они старушки, а вы, по-прежнему, молоды.

Придумывайте новые увлечения. Еда, диван и телевизор – распространенные хобби. Они вписываются в приведенные выше рекомендации, но со временем порядком набивают оскомину и навевают скуку. Разбавьте их чем-нибудь новеньким, необычным для себя и окружающих. Например, мужчинам можно посоветовать что-либо связать. Если раньше не пробовали – тем больший эффект это произведет. Море разнообразных эмоций обеспечено. А если женщина-домохозяйка возьмет у мужа удочку и притащит любимому коту пару карасей? Представляете вытянутые лица подруг и ближайших родственников?

Не упоминайте о своем возрасте. Даже в шутку. Напомнить окружающим о своем возрасте – значит смириться с ним и вызвать сочувствие и жалость. Хорошие чувства, но молодежь нечасто нуждается в них.

Рискуйте и ругайтесь. Насколько вреден большой уровень адреналина в крови, настолько же полезны его мелкие дозы. Не переборщите, и кровь побежит по жилам стремительнее, кожа разгладится, глаза заблестят.

Впрочем, последний совет больше относится к физическому здоровью, чем к психологическим методам поддержания интереса к жизни. Об этой группе рекомендаций поговорим в другой раз.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник