Автор: admin
12.11.2011 21:43 - Обновлено 30.10.2014 04:39

Как стать счастливым?

Что на самом деле человеку нужно для счастья? Вопрос риторический. Уже много веков волнующий всех людей нашей планеты. Давайте, действительно, рассмотрим, что же нам нужно для счастья и чего нам так не хватает в нашей повседневной жизни?

Обычно на данный вопрос мужчины, а в последнее время все большее число женщин заявляют, что для полного счастья им не хватает денег.

На втором месте стоит нехватка любви и понимания со стороны родных и близких, сюда можно отнести как не сложившиеся отношения с партнером, так и разногласия супругов, отцов и детей, коллег и друзей.

На третьем и наверняка не последнем месте стоит карьера. «Вот если бы мне дали повышение, и я стал - начальником отдела, управляющим банком, редактором журнала и т.д.», размышляет сидя за рабочим столом человек. Но получив ожидаемое повышение, честолюбие гонит его дальше к новым высотам. Пятиминутное удовлетворение сменяется новой гонкой за продвижением.

Студенты мечтают поскорее закрыть сессию без «хвостов». И как можно дольше погулять, не сдавая никаких промежуточных и рейтинговых тестов. А профессорско-преподавательский состав института только и мечтает о том, когда же наконец начнутся эти экзамены.

Наши бабушки и дедушки мечтают о временах ушедших. Вот если бы им дали еще одну возможность прожить жизнь заново, они бы использовали ее на полную катушку. Они бы горы перевернули, и все было бы не так ужасно, как теперь, и молодежь бы не росла в таких кошмарных условиях.

Молодые мамы и папы мечтают о том, когда же их чадо наконец вырастет и станет источником радости и вдохновения. Уж он или она наверняка осуществит все неосуществившиеся мечты и задумки своих родителей, будет успешнее и удачливей. Именно ему или ей достанутся лавры славы, так и не доставшиеся им.

Английские ученые на этот счет открыли свою формулу счастья. На основе ответов на вопросы они вывели следующую формулу:

Счастье=Р+(5хЕ)+(3хН)

Где Р означает «личностную характеристику» (сюда входит мировоззрение, способность адаптироваться к новым условиям, способность переносить невзгоды), Е - это «бытие» (в это понятие разработчики вложили состояние здоровья, финансовую стабильность, дружбу и прочее), а Н - это индекс «высших стандартов» (самоуважение, амбиции и даже чувство юмора).

А в принципе, что же это такое - счастье?

Это такое эфемерное чувство, которое нельзя в полной мере ощутить, обладая им. Только потеряв его, можно понять, до какой степени ты был счастлив.

Ведь только стоит заболеть кому-нибудь из наших близких или родных, услышать новость о том, что с кем-то случилась несчастье, как на сердце начинают скрести кошки с длинными когтями. Не говоря уже о том, что в жизни бывают не только встречи, но и расставания. Порой некоторые из них больно ранят нашу душу, оставляя неизгладимый след. Расставаясь, порой мы оставляем рядом с этим человеком частичку себя, и уже никогда не становимся прежними. Точнее, выглядим мы так же, как и раньше, думаем и размышляем так же, но вот любим мы уже не так. Нет уже того ощущения безмятежности. Да, мы любим, но уже с опаской, с оглядкой назад, сравнивая и переосмысливая все происходящее, поступки, слова и прочее.

«Остановись мгновенье, ты прекрасно!». Вот о чем, наверное, мы забываем. Отсутствие новостей - это не скука, а то, чему мы, наверное, должны радоваться. Ведь не всегда новости сулят нам радость. Очень часто это тревога, стресс, нервное напряжение. И когда решается какая-либо проблема, и груз ответственности за нее спадает с наших плеч, все мы чувствуем чувство облегчения. С чем можно сравнить то чувство, которое испытывает мать, которой говорят, что ребенок ее неизлечимо болен? А когда поставленный диагноз оказывается ошибочным? Это разве можно с чем-нибудь сравнить? Как можно описать всю гамму испытываемых чувств?

Итак, маленькие советы тому, кто хочет стать счастливым:

1. Любите себя. Да, звучит немного эгоистично, но ведь, не любя себя, нельзя полюбить другого.

2. Наслаждайтесь тем, что имеете и получаете. Например, тем потоком информации, который вы получаете сейчас, сидя за монитором компьютера.

3. Знайте то, что лучше вас есть только вы сами. Конечно, кто-то может лучше вас знать английский, кататься на скутере, играть в шахматы. Но ведь нет той личности, которая вобрала в себя все ваши качества. Оглянитесь вокруг, посмотрите, кто лучше вас?

4. Займитесь любимым делом. Для кого-то это вышивание крестиком, а для кого-то чтение Шекспира в оригинале. Не так важно, чем именно вы будете заниматься, главное, чтобы это вам сильно нравилось.

5. Отпустите свои проблемы. Ведь если все время думать только о них, их не решить. Отпустите на время мысли о том, что вас тревожит. Они вернутся, но уже с вариантами возможного их разрешения. Вы не можете их решить, потому что не видите их со стороны. Вы стоите в «эпицентре» событий! Отойдите в сторону, взгляните на все происходящее глазами стороннего наблюдателя. Только так вам удастся принять верное решение.

Будьте счастливы, живите в том отрезке времени, который вам был дан свыше. Радуйтесь каждому мгновенью. И не стоит грезить о невыполнимом. Хотя мечты и полет фантазии - это тоже очень хорошо. Но об этом в следующий раз…

Автор - **Анна Риш**
Источник