

Как личное счастье зависит от окружающих?

Умение быть счастливым редко зависит от окружающих. Сегодня многие утверждают: счастье внутри и не зависит от внешних обстоятельств. Но если принять во внимание реальные факты, то придется признать, что окружение в немалой степени влияет на ощущение счастья.

Но окружение окружению рознь! Одни люди живут в окружении счастливого семейства, а другие – совсем наоборот. У одних – замечательный коллектив и друзья, а другие ведут бесконечные войны с коллегами и не могут найти взаимопонимание ни с кем.

Есть такое понятие – **экологическое мастерство**. Это умение создавать вокруг себя именно такое окружение, в котором вам хорошо. Это значит, что рядом находятся люди, которые не будут раз за разом нарушать ваше ощущение счастья и душевную гармонию. Я не оговорила – такое окружение создается самостоятельно и собственноручно. Если, конечно, является приоритетом.

У нас не принято задумываться о создании окружения. Большинство людей заранее ответит, что это невозможно в принципе. К примеру, вместо того, чтобы устраиваться на работу в стихийный коллектив, можно создать свое предприятие и самому подобрать коллектив для себя; вместо того, чтобы отдавать ребенка в школу, которая поближе к дому, можно подобрать для него коллектив с теми детьми и учителями, с которыми ему будет комфортно; вместо того, чтобы терпеть придирки свекрови (или тещи) можно решить нестандартным образом жилищный вопрос, ну и т.д.

Но это требует значительных усилий, порой кардинальных изменений в мировоззрении, что не так легко. Иногда бывает проще сказать «ребенок должен привыкать к любому коллективу», «я должен уметь приспособиться к любому директору (сотрудникам)» или «решить квартирный вопрос сегодня невозможно в принципе». Но тогда по аналогии человек будет думать не о том, как выбрать для жизни подходящего партнера или условия жизни, а о том – как приспособиться к имеющимся! И, кстати, будет учить этому своих детей вместо экологического мастерства... А когда приспособиться не получится – будет винить и ругать себя, страдая от существующих отношений.

А приспособиться тоже нужно уметь. Часто говорят: «Не можешь изменить обстоятельства, измени отношение к ним». Так вот, вместо изменения отношения чаще всего на выходе получим вытеснение в подсознание, которое в уже в ближайшем будущем выльется в одно из психосоматических заболеваний.

Так ведут себя люди, которые не ценят себя – и потому имеют то окружение, которое имеют. С возрастанием уважения к себе будет меняться и окружение. И может, изменится ваш партнер. Или сменится на нового.

Вы наверняка достаточно много знаете о себе и о вашем партнере, чтобы понять, насколько сильно связаны самоуважение и отношения с партнером. И что для вас важнее – лишь бы были отношения или вы хотите качественных отношений, в построении которых принимают участие оба?

Попробуйте определить степень своего экологического мастерства и, соответственно, степень самоуважения – по качеству ваших отношений с окружающими.

Степень самоуважения определяет степень вашего экологического мастерства. А явным показателем этого умения служат те люди, которые вас окружают. Вернее, те отношения, которые связывают вас с этими людьми. Вот так и соотносятся друг с другом ощущение счастья – что внутри, то и снаружи.

Автор - Яна Лан

[Источник](#)