

Как стать счастливым без посторонней помощи?

В далеком детстве мне на глаза попалась брошюра Павла Вацлавика «Как стать несчастным без посторонней помощи». Подгоняемая юношеским задором, я начала было почитать произведение, но на полпути спустила процесс на тормозах. Обещанного тонкого юмора не нашла, сочинение показалось весьма скучным.

Что ж, спишем такое неприятие литературы по популярной психологии на юный возраст чтеца. Но с Вацлавиком я не согласна в принципе – поиски счастья нельзя начинать с отрицательными частицами. Даже в ироничном духе.

Погружаясь в пучины жизненного опыта, с каждым разом убеждаюсь, что счастье – это не какое-то состояние, приходящее извне. Это внутреннее (пусть не постоянное, но долговременное) состояние. Припоминается притча.

У короля сильно заболел сын. Чем только его ни лечили, а ему становилось только хуже. И тогда к государю пришел мудрец и сказал: «Твой сын излечится только тогда, когда наденет рубашку самого счастливого человека в королевстве». В тот же день из царского замка бросились гонцы искать счастливца, но так и не смогли найти. У кого-то полон дом детей, но совершенно нет денег. А те, у кого есть богатство, не имеют наследников.

Но однажды королевский министр забрел в деревушку, которая находилась неподалеку от замка. У одного из домов он услышал такую речь: «И хорошо же сегодня день прошел! Поле убрано, дети накормлены, дом прибран. И чего мне еще надо? Я самый счастливый человек на свете!» Услышал министр эти слова, бросился взять рубашку у счастливца. Но крестьянин оказался столь бедным, что у него даже не было рубашки...

Мораль сей басни такова, что отношение к жизни определяем мы сами. И внутреннее ощущение счастья не зависит от суммы денег в кошельке или количества комнат в полученной по наследству квартире. Их, комнат, всегда хочется не меньше трех, а получаем «двушку» с кухней в пять метров. Что ж теперь, терзать себя мыслями о том, что жизнь с вами обошлась несправедливо? А ведь для многих такие квадратные метры, полученные, между прочим, совершенно даром, покажутся хоромами!

Практически каждый день мы стоим перед выбором – пойти на поводу у неприятной ситуации и вконец испортить себе настроение или обратить ее в свою пользу. Психологи произносят в таких ситуациях другую фразу: *«Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней»*. Вы не знаете как?

Представьте, что вы опоздали на поезд. Неприятность? Безусловно! Следующего поезда ждать несколько часов, прибудем к месту назначения поздно, и на вокзале никто не встретит. А теперь посмотрим на ситуацию с другой стороны. Давно ли мы были в кино? Или празднично ходили по магазинам? В суете серых будних дней эти приятные мелочи часто откладываются на потом. И вот вам чудесный повод неспешно и без свидетелей сходить на глупейшую комедию. Иногда ведь нужно знакомиться с альтернативами интеллектуальным фильмам!

Правда, для некоторых хроническое несчастье является образом жизни. Моя знакомая изо дня в день твердит о том, что если бы знала заранее, что ее жизнь сложится так, как сложилась, то в ранней юности ушла бы в монастырь. А ведь у дамы вполне нормальная семья, хорошее жилье и успешные по жизни дети. В противовес этому, высказываются аргументы о несостоявшейся карьере и маленькой зарплате. А ведь всего-то и надо, что взглянуть на ситуацию другими глазами (всех денег не заработаешь). Или сменить работу.

Впрочем, если человек страдает, значит, ему это нравится. Может быть, он делает это с целью самозащиты или самоутверждения. И не исключено, что для него страдание – это такое странное счастье. Поэтому изменить свое отношение к жизни я своих хмурых знакомых больше не убеждаю. А просто наслаждаюсь. Собственным позитивным счастьем, которое зависит только от меня.

Автор - **Катерина Богданова**

[Источник](#)