

КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Счастье – это состояние, к которому, осознанно или нет, стремится практически каждый. Другое дело, что счастье – у каждого свое: у кого-то благополучная семья, у кого-то профессиональная самореализация, у кого-то материальный достаток.

Быть счастливым человеком и просто, и сложно. Сложность в том, что для того, чтобы стать счастливым, нужно знать некоторые условия достижения счастья, о них чуть ниже. Но основная трудность заключается в том, что счастье перестало быть интересным людям. Легко убедить в этом могут практически любая современная книга, фильм или песня: судьбы героев исковерканы какой-то трагедией, чьей-то безвременной смертью, несчастным случаем, неразделенной любовью. И сопереживать, таким образом, мы учимся вовсе не счастью, а несчастью. И именно несчастье чаще всего примеряем на самих себя. Тот, кто счастлив, тот никому не интересен, в лучшем случае. А в худшем, - вызывает неприязнь. Помните, как в «Девчатах» говорила Тоська: «Счастливая ты, Катька, а счастье людям глаза застит».

Еще одна трудность на пути к счастью состоит в нашем заблуждении, будто счастье трудно достижимо. Мы вообще привыкли думать, что благо надо заслужить, а то, что дается легко, ничего не стоит. Даже выражение есть такое - «выстраданное счастье». Часто, вместо того, чтобы становиться на самом деле счастливым, мы начинаем это счастье добывать, придумывая себе препятствия и страдания на ровном месте. Мы не верим в счастье, если оно само идет к нам в руки. Мы считаем настоящим то, что выстрадано, добыто, заработано, и никогда – то, что оказалось в наших руках легко и радостно.

Как же все-таки быть счастливым?

❧ Определите параметры своего счастья ❧

Помните, что быть счастливым – это тоже цель. И чтобы цель достигнуть, ее надо видеть, знать. Определите для себя, по каким признакам вы поймете, что вы счастливы, иначе оно может наступить, а вы и не заметите. Если счастье для вас – это когда вас любят, определитесь, как вы поймете, что вас любят. Чем больше параметров и характеристик вы найдете, тем четче будет ваша цель и легче к ней путь. Попробуйте поиграть в свое счастье. Помните, как раньше мы играли в дочки-матери и строили идеальную семью и идеальный дом? Попробуйте свое счастье на вкус, на цвет, на запах. Выберите ключевые роли и декорации – этим вы определите, где ваше счастье возможно и с кем.

❧ Сформулируйте, что доставляет вам в жизни удовольствие ❧

Для того, чтобы чувствовать себя счастливым, важно не только нарисовать декорации, но и наполнить их вещами, которые доставляют вам радость. Составьте свой список того, что вас неизменно радует и доставляет вам удовольствие, то, без чего жизнь превратилась бы в серые будни. Это могут быть еженедельные посиделки с подругами в кафе, новая книга, шопинг и т.д. Возьмите за правило периодически проверять свой список, и, по мере его

реализации, что-то вычеркивайте, что-то добавляйте. Посмотрите, как много из этого списка вы реализуете в своей жизни. Если мало, то что вам мешает? Проверьте, за счет чего вы можете реализовывать то, что доставляет вам радость. Может быть, ради этого придется отказаться от каких-то скучных и неинтересных дел.

Живите настоящим

Счастливым нельзя быть вчера или завтра, только сегодня. Помните, что лишь в настоящем времени в нашем распоряжении вся наша сила, энергия, внимание. В течение дня прислушайтесь к своим мыслям – вы поймете, что обдумываете, что произошло вчера, а также что произойдет завтра. Так может оказаться, что вас практически нет в настоящем. Поэтому становитесь счастливой прямо здесь и сейчас. Если вас ничто не радует в настоящем, то весьма вероятно, что и будущее обрадует не слишком сильно, ведь оно тоже имеет тенденцию когда-нибудь становиться настоящим.

Опирайтесь на то, что вы готовы сделать

Счастье непременно должно строиться на сочетании «могу» и «хочу». Мало хотеть что-то, нужно еще быть в состоянии и быть готовым это делать, иначе счастье превратится в мыльный пузырь, который в один день лопнет, оставив вместо себя разочарование. Вспомните еще раз параметры своего счастья и посмотрите на список, который вы составляли в пункте 2 – это то, что вы хотите. Но что из этого вы хотите и готовы делать для того, чтобы быть счастливой? Помните, что в вашем списке должно быть только то, что вы сами можете для себя сделать. Потому что «каждый сам кузнец своего счастья».

Принимайте себя такой, какая вы есть

Счастье строится на принятии себя как личности, на согласии быть тем, кем вы являетесь. У американских психологов есть поговорка: «Если вы находитесь в Чикаго, то вы не можете позвонить ниоткуда, кроме как из Чикаго». Это означает, что если вы хотите быть счастливой, то сделать это можно только из того состояния, в котором вы находитесь сейчас. Счастье строится не на том, кем вы когда-нибудь станете, а на том, кем вы уже являетесь. Выпишите на листочек свои достоинства, изучите его и запомните: ваши достоинства – это то, на что вы можете опираться в жизни. Выпишите на листочек также свои недостатки и сделайте следующую вещь: переделайте каждый недостаток в достоинство. Помните: «Я не тормоз, я медленный газ»? Или «я не зануда, просто я уделяю много внимания деталям». Или «да, я такой, и это мой способ действия» ?

Формируйте свою занятость

Жизнь тем интереснее, чем в большее количество видов деятельности мы вовлечены. Мы часто мечтаем об отдыхе, о возможности не работать. Однако согласно психологическим исследованиям чем меньше мы чем-либо заняты, тем больше вероятность того, что мы заиклимся на каком-то одном виде деятельности или согласимся на менее желаемый вид деятельности. Именно поэтому среди домохозяек больше неблагополучных женщин, чем среди женщин, которые много работают.

Быть счастливым не только сложно, но и просто. Для того, чтобы быть счастливым, нужно лишь внутреннее желание и намерение быть счастливым. Не обстоятельства делают человека счастливым, а внутренняя готовность быть счастливым и умение довольствоваться тем, что у него есть. Наверняка всем знакомо состояние, когда вроде бы все есть для счастья, а самого счастья нет. А ведь счастье – это не тогда, когда нет проблем. Когда ты счастлив, в жизни могут случаться и неприятности, и неудачи. Однако счастливый человек понимает, что неприятности и неудачи могут быть, и принимает их не как препятствия, а как трамплины – чтобы получше оттолкнуться.

Очень часто за чередой бытовых проблем приходится со стороны наблюдать, как жизнь проходит и не приносит того удовлетворения и счастья, какого хотелось бы. Большинство современных женщин живут в постоянном стрессе и беспокойстве за свое будущее и будущее своих детей. Возникает вопрос, а возможно ли жить в полной гармонии с самой собой, со своей жизнью и как жить счастливо? Это возможно только в том случае, если начать делать те вещи, которые приносят чувство удовлетворенности собой и своими делами. С одной стороны, это звучит довольно просто и вполне достижимо, но лишь в том случае, если сделать личные интересы одним из пунктов в списке приоритетов. Есть множество способов, чтобы понять, как жить счастливо и при этом не чувствовать угрызения совести за минуты, потраченные для достижения собственной мечты.