

## **СЧАСТЬЕ ЕСТЬ? ЕГО НЕ МОЖЕТ НЕ БЫТЬ!**

Всем нам хорошо известно высказывание Козьмы Пруtkова: «Хочешь быть счастливым – будь им». Однако достичь состояния счастья не так просто, как может показаться на первый взгляд. Необходимо следовать определённой жизненной философии, каждый день принимая решение быть счастливым и совершая для этого определённые действия. Какие жизненные установки могут помочь нам почувствовать себя счастливыми людьми, обрести внутреннюю гармонию и душевное равновесие?

### **Установка 1. Делай то, что тебе важно.**

Многие успешные люди, достигшие в жизни больших высот, отмечают именно этот принцип как основной в своей жизненной философии. Они занимаются тем, что для них по-настоящему важно, и именно этот подход позволяет им жить в ладу с самими собой и чувствовать биение жизни. Как определить то, что для нас значимо, чему мы должны посвятить себя и своё время? Ответ на этот вопрос заложен в нас самих, в нашей природе. И наша главная задача состоит в том, чтобы её понять и следовать за нею, ибо это – единственно верный путь, дарующий человеку смысл и мотивирующий его к действию.

### **Установка 2. Принимай то, что с тобой происходит.**

Не сетовать на судьбу в случае жизненных неурядиц, ценить то, что есть в жизни, учиться извлекать урок из любой ситуации – одно из главных умений счастливого человека. Подчас очень непросто воспринимать все события, происходящие в жизни, с известной долей оптимизма. Многие из нас любят жаловаться на судьбу, искать виноватого в своих бедах и горестях, жалеть себя. И в большинстве случаев речь идёт не о настоящих проблемах, а о мелких неприятностях, которые могут исчезнуть, как только изменится отношение к ним. Поэтому так важно научиться принимать всё, что с нами происходит, и благодарить за это, ибо всё в нашей жизни даётся нам во благо!

### **Установка 3. Ориентируйся на себя, а не на других.**

Сравнивать себя с другими людьми – самое неблагодарное занятие! Каждый из нас – личность уникальная, обладающая неповторимым набором качеств, способностей и умений и идущая своей дорогой. Поэтому совершенно бесполезно стремиться прожить жизнь другого человека, которым ты не являешься. Напротив, необходимо сконцентрироваться на своей жизни – своих желаниях, стремлениях, поиске смысла. Постоянное напоминание себе об этом позволит избежать чувства зависти по отношению к успехам окружающих людей и сосредоточиться на себе и своём жизненном пути, определяя в каждый конкретный момент, чего же не хватает для того, чтобы почувствовать себя счастливыми.

### **Установка 4. Живи настоящим.**

Очень часто суета повседневной жизни с её проблемами и хлопотами не позволяет нам сделать остановку для того, чтобы передохнуть и насладиться настоящим моментом. Мы редко живём настоящим. Наши мысли либо погружены в прошлое, о котором мы нередко вспоминаем с ностальгией либо с сожалением, либо в будущее, которое представляется нам безоблачным и счастливым. В то время как сама жизнь проходит мимо, оставаясь нами незамеченной. Отсюда – острое ощущение скоротечности времени, его постоянный дефицит. Однако время, при кажущемся постоянстве, величина переменная. Оно течёт по-разному, то растягиваясь, то сжимаясь, в зависимости от того, насколько человек погружён в настоящее. Не зря для ребёнка время тянется очень медленно, ибо он ещё не умеет строить планы на будущее либо тосковать по прошлому – он полностью поглощён настоящим. В этом мы должны уподобиться ребёнку, а именно – научиться осознанно проживать каждую минуту нашей жизни, полностью растворяясь в настоящем моменте, не пытаясь сразу совместить несколько дел. И вот тогда время потечёт медленнее, а сами мы начнём замечать то, что, собственно, и является жизнью.

## **Установка 5. Концентрируйся на положительных моментах дня.**

Каждый день нашей жизни полон радостных моментов. Это может быть большое событие, а может – незначительный, на первый взгляд, эпизод, доставивший нам несколько минут радости и удовольствия. Именно такие моменты и необходимо коллекционировать! Обращать на них внимание, выделять, придавать им особую ценность и значение! Как только мы научимся замечать маленькие радости, случающиеся с нами изо дня в день, мы будем очень удивлены тем, насколько щедро одаривает нас судьба. И эти маленькие радости вскоре превратятся в одну большую радугу, озаряющую нашу жизнь.

Каждый из нас может стать счастливым, ибо эта способность изначально заложена в человеке. Вместе с тем для достижения счастья многим из нас необходимо провести напряжённую работу над собой и своими привычками, изменить подход к жизни и, как следствие – саму жизнь. Хочется верить, что жизненные установки, предлагаемые в данной статье, помогут вам ощутить радость бытия, а также обрести то, к чему стремится каждый человек – счастливую жизнь.

Автор: Наталья Иоффе

Источник: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-51561/>

## **КОММЕНТАРИЙ К СТАТЬЕ**

Николай Лаврентьев, 11 января 2012

Коротко и верно, хотя ничего нового. Написано хорошо. Однако что-то тут не совсем так. Возможно, вот это: «Каждый из нас может стать счастливым, ибо эта способность изначально заложена в человеке. ... обрести то, к чему стремится каждый человек – счастливую жизнь».

В привычном для нашего уха слове СЧАСТЬЕ мы обычно усматриваем привычный и едва ли ни единственный смысл – чтобы нам было хорошо. Вот оно и есть счастье. Вместе с тем эта точка зрения абсолютно однобока, поскольку полностью игнорирует вторую составляющую бытия – "плохо". Как мы понимаем, "хорошо" и "плохо" – это понятия относительные и в нашем дуальном мире неразделимые. А раз так, то рядом со "счастьем" обязательно ходит "несчастье". В этой парадигме одного без другого не бывает. Попробуй убрать "несчастье", как в тот же миг убирается и "счастье". Как говорится в народе – "не было бы счастья, да несчастье помогло". То есть народ эту связь просёк давно.

Теперь поднимем планку и вознесёмся над дуальностью бытия. Что оттуда видно? А оттуда видно то, что понятие СЧАСТЬЕ имеет иной смысл. Русский язык отлично передаёт суть того, о чём я хочу рассказать. На мой взгляд, само слово СЧАСТЬЕ — это редуцированная форма от артикуляции двух слов СЕЙЧАС и ЕСТЬ. Если произнести их побыстрее, то они сливаются в одно слово СЧАСТЬЕ. Попробуйте сами.

А это говорит нам о том, что слово СЧАСТЬЕ на самом деле имеет смысл СЕЙЧАС ЕСТЬ, то есть это то, что ЕСТЬ СЕЙЧАС. Вот это и есть счастье.

Таким образом, счастлив каждый, и счастливы все совершенно независимо от текущих обстоятельств или условий своего существования. Вот это и есть глубинный, корневой и философский смысл слова СЧАСТЬЕ.

Конечно же жаль, что теперь согласно этой парадигме пожелать кому-то счастья или несчастья не получится. Ибо все уже изначально и неизбежно счастливы.

Тогда давайте пожелаем друг другу удачи. И будем счастливы.