Автор: admin
02.10.2011 18:45 - Обновлено 29.10.2014 08:43

Есть ли в жизни счастье?

Что такое счастье? Есть ли универсальный ответ на этот вопрос? Думаю, вряд ли…

Долгие годы я жила с уверенностью в том, что счастье – это проект моего будущего. Что если долго тужиться, морочиться, испытывать лишения и трудности, расти, учиться, развиваться, то в один прекрасный день наступит счастливая пора. И будет она длиться-длиться-длиться… А сейчас «покой нам только снится». И надо очень торопиться, подгонять время – чтобы скорее в эту «нирвану» попасть… И то, что сейчас – совсем неважно, мелко, обыденно и скучно… А вот там, за поворотом и начнется настоящая счастливая жизнь.

Ты ползешь в эту придуманную тобой гору, оступаешься, иногда скатываешься вниз, но точно уверен в том, что покорение вершины наконец-то подарит тебе умиротворение, покой и счастье на всю оставшуюся жизнь…

Не знаю как у вас, но у меня праздник реализации желаемого – читай: выхода на вожделенное плато после утомительного подъема – всегда короткий. Да, я радуюсь и горжусь собой какое-то время. Но совсем скоро, оглядевшись как следует на «взятой высоте», замечаю, сколько еще всего «непокоренного» вокруг. Эйфория победы проходит быстро… И ты потихоньку-помаленьку начинаешь карабкаться к новой вершине…

И опять все те же трудности пути…

А что же со счастьем? С тем самым гарантированным – интересно, кем или чем – состоянием будущего, достигнув которого можно будет наконец-то выдохнуть и праздновать всегда?

Когда я первый раз осознала, что мое ожидание суть иллюзия, то расстроилась ужасно… Я искренне негодовала, сердилась на злодейку-судьбу, на какое-то время потеряла интерес к любому виду деятельности, кроме вялого и злобного по отношению к

окружающему миру «ничего-не-делания». Отсутствие каких бы то ни было гарантий на будущее приводило меня в отчаяние… Неопределенность моего «завтра» лишала меня сегодня желания хоть как-то двигаться… Ступор, тупик, кризис…

Но постепенно забрезжил свет в конце туннеля… Если мое вчера уже состоялось, и мое будущее – без каких-либо твердых и обнадеживающих гарантий, за что я могу держаться в этом водовороте жизни?

Только за свое «сегодня». Потому что именно на «сегодня» я могу хоть как-то влиять – своими мыслями, ощущениями, выборами, поведением. Именно сейчас я могу подарить себе – или отнять у себя – возможность стать счастливой – на этот такой короткий, но точно мой миг «тут и теперь». Я могу проваляться вечер на диване, фантазируя о том, что когда-нибудь напишу умную книжку, которую прочтут миллионы. А могу именно сейчас сесть и написать страничку-другую о том, что меня искренне волнует. Продвигает или тормозит. Забавляет или делает грустной.

Когда я внимательна к себе и к жизни сейчас, я могу осознать, чем моя жизнь наполнена. Или что – в дефиците.

Когда я фокусируюсь на настоящем моменте, я гораздо бережней отношусь к себе. Потому что для меня и правда становится важным то, чем я наполняю свое время сегодня. Ведь гарантий на завтра очень мало. Практически никаких. И тогда актуальный момент наполняется совсем другим вкусом и значением. Время замедляется. Дни перестают мелькать, как сливающийся в однообразную полосу пейзаж за окном скоростного экспресса. Каждый день становится ценным. Важным. Особенным.

Что я сегодня сделала? Для себя? Для других? Зачем? Радуют ли меня результаты? Или огорчают? Как я прожила этот свой день?

Уверена, каждый, задавший себе такой вопрос, точно найдет в своем сегодня хоть совсем крошечный, но кусочек счастья. Ведь счастье – это вряд ли всегда фейерверк, буря эмоций, крики джунглей и брызги шампанского. Это может быть очень простая вещь. У каждого – своя. Улыбка случайного прохожего. Вовремя подошедший автобус. Пятерка, принесенная ребенком из школы. Минус полкило на шкале весов. Вечерняя

победа над собой, когда вместо ленивого безделья садишься писать статью. Или звонок матери, что ей стало чуточку лучше…

Конечно, в каждом дне и несчастья полно… Такого же, на первый взгляд, крошечного. Или покрупней. Но тут уже от нас зависит, на чем делать акцент. Что искать – повод порадоваться или причину огорчиться…

И как это ни парадоксально, но с таким подходом и цели на будущее формулировать и достигать легче. Многим знакомо изнурительное «топтание на пороге». Чем объемней цель, чем больше она требует – в твоих фантазиях – трудозатрат, тем трудней начать. Накатывает протест или ощущение своего бессилия…

А если я живу именно сегодня и для меня мое «сегодня» – единственная «прочная» реальность, я точно могу опознать, какой кусочек желаемого – или какой шажок к цели – я могу сделать сейчас. И постепенно достижение цели вместо трудного «грандиоза» превращается в цепочку твоих маленьких, но вполне реальных шагов…

Так что счастье, по-моему, вполне реально и доступно. Причем в каждодневном режиме? Все зависит от тебя самого…

Автор - Ирина Лопатухина
Источник