Автор: admin
18.10.2011 10:02 - Обновлено 29.10.2014 08:49

Жизнь как игра. Так может, стать ее режиссером?

Что есть наша жизнь – всем давно известно. Вот только почему-то не все умеют жить легко и играючи. Кто-то воспринимает жизненные неурядицы как урок, который нужно освоить и двигаться дальше, а кто-то из-за них способен надолго впасть в депрессию. Кто-то воспринимает свою жизнь как комедию, а кто-то живет в вечной драме. Каждый выбирает сам сценарий своей жизни. И жизнь дает нам ситуации соответственно этому сценарию и нашим преобладающим мыслям. Сила мысли – великая вещь. Стоит только засомневаться, и ситуация повернется уже совсем не так, как нужно.

Много ли из нас найдется тех, кто не любит театр и хорошее кино? Нет. Великое мастерство актера состоит в том, чтобы максимально погрузить человека в те переживания, которые он испытывает. Людям нравится наблюдать за различными жизненными ситуациями и сопереживать судьбе актеров. Мы как будто проживаем тот или иной отрезок жизни, оставляя эмоции, полученные при просмотре, где-то в недрах своей души. По сути, в нашей жизни происходят такие же события, но мы воспринимаем их с максимальной серьезностью. А что нам мешает жить так, как будто мы смотрим фильм со своим участием? Что мешает нам оставлять весь груз воспоминаний, боли, обид и сожаления в прошлом и каждый раз входить в новую роль? Что мешает нам жить легко?

Проблема в том, что мы склонны придавать значение каждой мелочи. На самом деле излишняя важность мешает нам получать удовольствие просто оттого, что мы живем. Мешает радоваться каждому новому дню: восходящему солнцу, капельках росы на траве, запаху дождя. Мы просто этого не замечаем, поскольку чересчур озабочены своими текущими проблемами. Все время за что-то цепляемся, пытаемся сделать что-то смыслом нашей жизни. Испытываем чувство тревоги, страха перед предстоящими событиями и сожаления о том, что осталось в прошлом.

Но самое страшное – что многие из нас зависимы от других людей. Просто кто-то сценарий жизни создает, а кто-то в нем играет. Люди, которые познали искусство жизни, играют подобно актерам, несомненно, получая удовольствие от процесса. Преимущество состоит в том, что в любой момент из роли можно выйти, если что-то идет не по твоему сценарию.

Как приятно ощущать себя режиссером своей жизни, а не марионеткой в чужом

спектакле. Только от наших мыслей и действий зависит то, какую окраску примет наша жизнь. Только от нас зависит, какие люди будут играть в нашем спектакле, а какие нет.

Умение управлять своими эмоциями, совладать с ними – огромное мастерство. Бывает так, что они перехлестывают через край, кажется, что еще немного и внутри тебя что-то разорвется. Такое состояние излишней эмоциональности приводит к нарушениям психики, депрессиям и различным заболеваниям. В психологии есть такое понятие, как «выход из кадра». То есть наблюдение себя, своей ситуации со стороны, как будто ты смотришь фильм со своим участием. При этом мы не вовлекаемся эмоционально в то или иное событие, а просто наблюдаем. Позиция наблюдателя наиболее выгодна. Она позволяет нам не испытывать стрессы и не впадать в депрессию. Главное – это вовремя отстраниться от своих переживаний. То есть, не дожидаться момента, когда ты настолько погрязнешь в своем негативе, что без помощи специалиста не обойтись.

А как быть с черными полосами, проживая которые, кажется, что весь мир настроен против нас? Гнетущее состояние злости, раздражения, а затем апатии засасывает нас в свои сети. Что делать? А ничего! Расслабиться и переждать. Вон там за тучами уже светит солнышко.

Представьте себе горную реку и человека, который изо всех сил пытается выплыть, плывя при этом против течения. Что с ним произойдет? Он будет долго грести на одном месте, пока могучая стихия не затянет в свой водоворот. А если подчиниться стихии и плыть по течению? Если не сопротивляться и не тратить свои силы попусту?

Так точно и в жизни: человек – лишь маленькая букашка, муравей в этом вихре. И ничего не стоит раздавить эту букашку, если она начинает чересчур противиться сложившейся ситуации. А различные испытания, как известно, в нашей жизни даются ведь тоже не случайно. Подумать хорошенько, проанализировать и понять, чему же нас пытаются научить – вот правильное решение. Пока не научимся правильно реагировать на ту или иную ситуацию, жизнь будет погружать нас в нее снова и снова. И лишь только приняв и осознав уроки жизни, мы сможем двигаться дальше, оставив темную полосу позади себя.

Искусство жизни – это не наука, в нем нет сводок, законов и правил. И каждый человек воспринимает его по-своему. Научившись жить легко, играючи, не воспринимая жизненные неурядицы как катастрофу, мы сможем пребывать в гармонии с собой и

окружающими и получать удовольствие от бесценного дара под названием Жизнь.

Автор - Ирина Капусник
Источник