

Каковы плюсы зрелого возраста?

Когда мне было очень мало лет, я с интересом подсчитывала, сколько же мне будет в 2000 году. И получалось 30 лет. Тогда эта цифра казалась мне очень большой. Я представляла себя этакой полноватой теткой и считала, что, в принципе, все интересное в жизни к этому моменту у меня закончится. Уверена, что так думают многие 16-летние девушки.

Но годы идут, и мне давно уже перевалило за 30. Конечно, поменялись интересы, сместились акценты, во многих случаях изменилась мотивация. Все события, происходящие в жизни со мной и с другими людьми, видятся теперь совсем в ином свете, нежели в юности, и приобрели другой вкус. Но удовольствия от жизни я сейчас получаю больше, чем тогда.

Первая на то причина – это чувство самооценности и самодостаточности, которое приходит с возрастом. Когда ты молода, ты переживаешь по каждому поводу, и ничего не стоит выбить тебя из колеи. Самооценка страдает на каждом шагу не только от неосторожного слова, но и от брошенного недружелюбного взгляда.

Но, становясь старше, ты начинаешь осознавать, что, в основном, все в твоей жизни зависит от тебя самой, а не от оценок других людей. Что бы ни говорили люди, как бы тебя не критиковали – к тебе это не имеет ровным счетом никакого отношения. Когда человек высказывает свое мнение по какому-либо вопросу, он тем самым выражает **свое** отношение к этому вопросу, открывает

свои

взгляды, а следовательно, он говорит о

себе

, а не о тебе. Людей много и мнений много. А у тебя есть свое мнение и свои взгляды на жизнь. Кто-то тебя терпеть не может, а кому-то с тобой очень даже хорошо и комфортно. Всем не понравишься. Главное – найти свою среду.

Поэтому нужно делать то, что подсказывает тебе твой внутренний голос, что нравится тебе, а не то, чего хотят от тебя другие люди. В конце концов, каждый проживает свою жизнь.

Осознав это, ты начинаешь ценить себя, позволяешь себе быть такой, какая ты есть на самом деле, и берешь ответственность за свою жизнь на себя.

Как следствие, твоя жизнь сразу же упрощается. Ты перестаешь злиться на недругов, перестаешь упрекать любовника, терпеть унижения от опостылевшего мужа – на самом деле они ни в чем не виноваты, они просто такие, какие есть. Это ты допустила, что в твоём кругу есть недостойные тебя люди, это ты своим поведением провоцируешь на неуважительное отношение к тебе.

А раз так, то в твоей власти все изменить, и твое отношение к жизни, как таковой, становится активным, конструктивным. Это позиция зрелой женщины. Разумеется, такое понимание вещей приходит не сразу и, к сожалению, в юности нам не доступно.

Второе важное приобретение зрелого возраста – это понимание того, что все в жизни скоротечно. Просто физически начинаешь чувствовать бег времени. И чем острее это чувствуешь, тем плодотворнее ты начинаешь жить: нет времени на нытье, на выяснение отношений, на бесцельное тусование с кем попало. Время страстей ушло, теперь можно сделать что-нибудь полезное и всю свою кипучую энергию направить в нужное русло. Благо, в этом мире есть, где развернуться, сфер для приложения своих интересов – великое множество. А когда, наконец, видишь результаты своего труда, то чувства удовлетворения и гордости собой просто переполняют.

Следующее преимущество зрелого возраста в том, что приходит понимание того, что все относительно, и это тоже очень успокаивает. Например, попробуйте вспомнить о том, что вас сильно волновало и огорчало 3-5 лет тому назад, и, скорее всего, вы улыбнетесь. С большой вероятностью можно предполагать, что так же, спустя некоторое время, вы будете смотреть на свои нынешние «неразрешимые» проблемы. Так стоит ли принимать все настолько близко к сердцу сейчас?

В 18 лет я была сильно влюблена в одного мужчину. Он был вдвое старше меня и к тому же был женат. Я очень страдала, но, в конце концов, нашла в себе силы прекратить отношения. Просто отрезала и все. За несколько лет переживания в моей душе улеглись, и я его забыла.

Но спустя 5 лет мы случайно встретились. Теперь я на него смотрела уже совсем другими глазами и видела то, что раньше в любовной горячке ускользнуло от моего внимания. Смотрела и думала: «Слава богу, что нам тогда не суждено было быть вместе. Пронесло». Разговаривала с ним, а сама не знала, как поскорее закончить разговор, потому что торопилась на свидание. Вот такая вот «се ля ви».

Все относительно. Никогда не знаешь наперед, что тебе готовит жизнь. Может быть, то, что ты сейчас считаешь своей неудачей, обернется большой удачей в будущем. А отсюда вывод: основная часть человеческих проблем надуманна, а суета бессмысленна.

Каждый возраст несет нам свое. Молодость – время суеты и страстей. Зрелость же – время осознанного наслаждения жизнью.

Автор - **Майя** ☐ **Берестова**

[Источник](#)