Автор: admin
12.05.2011 11:07 - Обновлено 01.11.2014 09:52

Что такое копилка счастья?

Остановись, мгновение, ты прекрасно!
В. Гете.

Что такое счастье? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Каждый понимает его по-своему. Для одних счастье – это благоустроенное жилье, машина; другие счастливы тем, что имеют много друзей; третьи мечтают побывать заграницей, а четвертые скажут: счастье – крепкая, дружная семья. Независимо от того, что для разных людей означает счастье в глобальном масштабе, каждый тем не менее согласится, что есть счастливые мгновения, маленькие порции счастья, которые хочется сохранить для себя, чтобы иметь возможность возвращаться к ним снова и снова, когда захочется поднять себе настроение.

Мгновение… Одна, две, три секунды и… то мгновение для нас уже в прошлом. А «сейчас» еще длится. Одна, две, три, четыре секунды и… то, с чего мы начали наблюдать за «сейчас» – уже в прошлом.

Сколько длится для нас «сейчас»? – Несколько секунд? А затем превращается в мгновение нашего прошлого. Как сохранить эти счастливые мгновения для настоящего и даже для будущего?

Иногда такие счастливые якорьки создаются сами собой. Например, если приятную значимую встречу, оставившую яркий след в жизни, сопровождает музыка, то даже когда мелодия звучит спустя пять, десять и даже пятьдесят лет, она способна погрузить в мир приятных воспоминаний, ощущений и образов. Аромат духов любимой девушки также способен стать счастливым якорьком и возвращать в приятные переживания. Прочитанная во время душевного подъема книга способна погружать в это продуктивное состояние при повторном прочтении, вытаскивая из депрессии. Наверное, такие непроизвольно образующиеся якорьки можно было бы назвать стихийными копилками счастья.

Одни копилки счастья создаются стихийно, для того чтобы появились другие, необходимо предпринять определенные усилия. Такой копилкой может стать дневник.

Не обычный дневник, а особый, который ведется по особым правилам. В психологии такой дневник получил название «Дневник Пифагора» или «Дневник чудес». Наверное, предполагается, что великий философ вел дневник именно таким образом. В этот дневник записываются только те события, которые воспринимаются как радостные и приятные. Событие может быть любого масштаба: все, что замечается интересного, привлекательного вокруг, имеет право быть занесено в этот дневник. Например, день начался с того, что любимый мужчина, наконец-то закрыл за собой тюбик зубной пасты! И это после нескольких месяцев беспрерывной борьбы, убеждений и, может быть, даже угроз! А сегодня он сделал это без всяких напоминаний – это событие, безусловно, может быть внесено в дневник чудес. Или в автобусе по дороге на работу кондуктор, протягивая вам билет, улыбнулась. Это удачное начало дня, его стоит отметить в дневнике. Такой дневник побуждает замечать и отмечать приятные моменты в обыденных на первый взгляд вещах и необыкновенно поднимает настроение.

Здорово помогают сохранить настроение приятного момента разные мелочи, напоминающие о приятном времяпрепровождении. Программки, если речь идет о спектакле или каком-то представлении, которое было ценным и интересным само по себе или потому, что вам хотелось бы сохранить воспоминания о человеке, бывшем рядом с вами в тот момент. Меню ресторанов и кафе, пригласительные билеты, оставшись в сумочке или, будучи вложенными в книги и специально заведенные для этой цели шкатулки, также становятся дверцами в мир приятных воспоминаний и переживаний. Кому из нас не доводилось, обнаружив в старых бумагах пригласительный билет на выпускной бал, застыть на несколько минут со счастливой улыбкой на лице, погрузившись в выпускные волнения, ожидания и предвкушения, в ощущения открытости всех на свете дорог?

Мамы часто собирают разные напоминания о младенчестве и детстве своего любимого чада: начиная с бирочки из роддома и заканчивая уже школьными поделками и сочинениями. Сколько восторгов и забавных воспоминаний о совместно пережитых милых и смешных событиях способна подарить такая шкатулка спустя десятки лет! А если в ней есть тетрадь с первыми фразами и словотворчеством, то удовольствие от обладания такой реликвией сложно переоценить.

Конечно, говоря о счастливых копилках нельзя не упомянуть о фотоальбомах. Именно фотография, помещенная в альбом, способна остановить прекрасное мгновение почти в полном смысле этого слова. К сожалению, с распространением цифровой техники, мы стали реже печатать фотографии, фиксировать, делать наглядными, трогательными (теми, что можно потрогать) воспоминания о счастливых незабываемых моментах.

Итак, копилкой счастья может быть все, что угодно. Есть лишь более или менее традиционные способы хранить приятные воспоминания. Самое главное здесь – умение видеть прекрасное и замечательное вокруг и желание сохранить для себя и для окружающих воспоминания и впечатление от этих встреч и наблюдений.

Автор - **Анна Бердникова**

Источник