

Хочешь быть счастливой?

Всемирная организация здравоохранения считает, что депрессия куда опаснее, чем множество заболеваний, традиционно признанных тяжелыми. Депрессия опаснее астмы, стенокардии, артрита, диабета... Кроме того, депрессия имеет обыкновение сочетаться с другими хроническими заболеваниями и усиливать их. Еще немного и депрессию объявят заболеванием, как ожирение объявили неинфекционной эпидемией.

Человек, страдающий депрессией, страдает и от других болезней – депрессия просто притягивает их. Но самое худшее, что пропадает ощущение счастья от жизни, уверенности в себе, и депрессия еще более усиливается, питаясь ощущением несчастья и дискомфорта.

Как часто мы считаем себя несчастными, уверены, что у нас ничего не получается, весь мир ополчился на нас. И чем больше мы так думаем, тем более несчастными становимся, а неудачи множатся, как снежный ком. А ведь секрет счастья до глупости прост: хочешь быть счастливым – будь им, это скажет любой психолог! Казалось бы – банальность, а нет.

Давайте я расскажу вам о кошках, ведь англичане не зря объединяют женщин и кошек, мужчин и собак.

У меня живут две кошки. Одна – эталон кошачьей красоты, длинношерстная, с изящной мордочкой, с золотыми глазами. Вторая – живой пример издевательства людей над природой: худая, с клочковатой, реденькой шерсткой, тощий хвост с пролысиной, огромные уши... Она не больна и не голодна – это такая порода. Когда ветеринар сказал мне, что моя худышка – хорошо упитанный и здоровый экземпляр этой породы, я ужаснулась. Страшно представить, как выглядит плохо упитанный и больной экземпляр.

Наблюдая за своей парой кошек, я пришла к любопытному выводу: почему-то все восхищаются длинношерстной красавицей, но любят именно эту худую и некрасивую. Самые лакомые кусочки достаются ей, она ухитряется обаять даже злостных кошконенавистников. Однажды ей понадобилось ровно семь минут, чтобы человек, всю

жизнь ненавидящий кошек, взял ее на руки.

Любопытно было наблюдать, как он рассуждал о том, что кошки – вредные животные, их нельзя держать в квартире, они гадят, от них неприятно пахнет, они царапают мебель, кошачья шерсть вызывает аллергию... и так далее, и тому подобное. Но при этом нежно поглаживал сидящую у него на коленях облезлую худышку. А когда эта кошечка увидела на его тарелке соблазнительный кусок мяса и, царапая его руки, рванулась к лакомству, то человек, который рассматривает всех кошек как сырье для воротников «под белку», подхватил нахальное животное и запричитал: «Лапочка! Там же кость! Ты можешь поцарапаться, сломать зуб!» – в точности, как трепещущая мать над ребенком. И он отделил мясо от кости, и скормил кошке, не переставая говорить о своей нелюбви ко всем кошачьим оптом и в розницу.

Вот он – секрет красоты, обаяния и счастья. Моя тощая, некрасивая кошка уверена в том, что ее любит весь мир, а красавица с золотыми глазами наоборот – опасается всего мира. В результате каждой из них дается по их вере – в точности по библейским канонам. Одной – лучшие кусочки мяса и нежные поглаживания, второй – редкая ласка и стандартная кошачья еда.

Каждая женщина должна помнить, что ее красота и счастье зависят от ее же собственного представления: если она считает себя красивой и счастливой – то она такой и будет. Если же наоборот... остается только выразить соболезнования: несчастья и неудачи будут преследовать ее, а красоту никто не заметит.

Конечно, у всех в жизни случаются неприятные моменты, и иногда просто очень тяжело становится поддерживать в себе ощущение счастья. Хочется плакать, забиться в дальний угол, свернуться клубком и – пусть весь мир катится подальше, пусть оставят в покое. Это естественная реакция, но вот правильна ли она? А вдруг мир действительно покатится подальше, а все уйдут, оставив в покое, но не на пять минут, а на гораздо, гораздо больший срок?

Не будет ли поздно потом, придя в себя, бежать следом и уверять, что все это было нешутливо? Может оказаться, что поезд уже ушел, а вы остались на перроне смотреть на раскачивающийся последний вагон. Ведь если вы поворачиваетесь к миру спиной, то и он становится по отношению к вам ровно в ту же позицию. А его тазобедренные суставы куда как большего размера и – что еще важнее – обладают большей инерцией,

поэтому их сложнее повернуть обратно.

Так что не стоит желать всему и вся катиться подальше, а еще более не стоит лелеять и холить свои обиды: они ведь от такого отношения разрастаются, как поганки после дождя.

Когда моя пушистая красавица впадает в депрессию – а с кошками это тоже случается – она шипит на всех из угла, показывает когти, машет лапой, а может и оцарапать. Когда депрессия настигает облезлую худышку, она взмывкивает и лезет на первые попавшиеся колени, сворачивается клубком и засыпает. Обе кошки явственно выражают одну и ту же мысль: «Оставьте меня в покое, дайте переварить плохое настроение!» Но какими же разными способами!

Депрессия пушистой кошки приводит к тому, что ее ругают, на нее обижаются, ей перестают подсовывать вкусненькое. Депрессия худышки вызывает чувство умиления, ее ласкают, ходят на цыпочках, когда она засыпает. Если она спит у кого-нибудь на коленях, то человек сидит по стойке смирно, чтобы не потревожить кошку. А все из-за их разного отношения к миру.

Пушистая красавица сообщает своим шипением: «Уйдите все, мне и без вас хорошо!». Облезлая худышка мяукает: «Что-то я сегодня не в настроении, погладь меня, пожалуйста, может, станет лучше», – и благодарно урчит в ответ на поглаживания. Естественно, что от одной все отходят в сторонку: «Шипишь, лохматая? Ну и сиди в углу!» А о другой заботятся: «Лапочка, хочешь колбаски? А если за ушком почесать? А шейку?».

Существует несколько методик, возвращающих хорошее настроение, а значит, и ощущение счастья. Известный лозунг «Улыбайся, что бы ни случилось!» не так глуп и банален, как кажется. Доказано, что если человек улыбается, то у него изменяется и настроение: физиологическая реакция мышц лица приводит к изменению психологического состояния.

Поэтому при плохом настроении можно использовать «маску смеха»: вдохнуть, максимально приподнять углы рта вверх, глаза прищурить, рот приоткрыть, обнажая

зубы так, чтобы между верхними и нижними поместилось два пальца, задержать дыхание, быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица. Подобная имитация улыбки помогает вернуть хорошее настроение.

Если же улыбки не подействовали, можно применить другую методику: «Я плакал, что бос, пока не увидел безногого». Посмотрите на прохожих на улице. Обратите внимание на старушек, скрюченных артритом, бодро стучащих палочками по асфальту. Ведь им гораздо хуже, чем вам. Да, всегда собственные несчастья кажутся концом света, а беды других – незначительной мелочью.

Но согласились ли бы вы поменяться местами с той бабушкой, которая волочет из магазина тяжелый пакет, останавливаясь через каждые пять шагов чтобы перевести дыхание? Подумайте – ведь вы только босы, а она – безнога. Перед вами – весь мир (если вы не отвернетесь от него), а ее жизнь уже близится к концу. И, честное слово, вам станет легче.

А если случилось что-то действительно нехорошее в вашей жизни, то напомните себе, что жизнь-то на этом не закончилась. Вспомните почтальона Печкина: «Я, можно сказать, только жить начинаю. На пенсию вышел». Все неприятности проходят, а жизнь – продолжается, и там, за углом, ждет счастье. Главное – не ждать, когда оно само объявится, а заглянуть за угол.

Берите пример с кошки. Вот с той, маленькой, худой и облезлой, которой живется куда как лучше, чем пушистой, золотоглазой красавице – и только из-за свойств их характеров. Помните: женщины и кошки. Женщины и кошки делают, что хотят, а мужчины и собаки должны к этому приспособливаться. И – будьте счастливы!

Автор - **София Варган**

[Источник](#)