

Как жить: прошлым, будущим или настоящим?

Коль можешь, не тужи о времени бегущем,
Не отягчай души ни прошлым, ни грядущим.
Сокровища свои потрать, пока ты жив:
Ведь всё равно в тот мир предстанешь неимущим.
Омар Хайям.

Жизнь каждого человека по-своему интересна, уникальна и неповторима. А еще... прекрасна, несмотря на то, какой бы порой сложной и суровой она ни была. На счастье и несчастье всем нам отмерено определенное количество времени: кому-то больше, кому-то значительно меньше. И прелесть жизни заключается вовсе не в лишнем десятке прожитых лет, а скорее в умении её прожить и насладиться ею в полной мере...

Обстоятельства современной жизни практически каждого из нас вынуждают и заставляют думать о дне завтрашнем (откладываем деньги, планируем покупки, придумываем маршруты, к чему-нибудь готовимся, что-либо ждём...). Всё это разумно и оправдано, если подобное в меру. А если нет?

К сожалению, немало людей имеет привычку жить «не в настоящем»: одни – в прошлом, другие – в будущем. Первые жалеют об упущенных возможностях, злятся на обидчиков, томятся в своих переживаниях, грустят о былых днях... Другие в мечтах о грядущем забывают и соответственно не успевают получить наслаждение от жизни настоящей. В своих сокровенных желаниях они переносятся в другой, заоблачный и притягательный мир, который так и манит своей красотой, идиллией, гармонией. В нём всё гладко и легко: просторный дом, шикарная мебель, любящий муж, послушные дети, перспективная работа, верные друзья, весёлые праздники, стройная фигура... этот список, как вы понимаете, можно продолжать бесконечно. Главное то, что и в первом, и во втором случае такая жизнь приносит только страдания и разочарования и к тому же незаметно становится короче.

Наверняка среди ваших знакомых найдётся хотя бы один человек, который привык проводить параллели между прошлым и настоящим. Когда-то (месяц, год или десяток лет назад) у него (неё) была более привлекательная жизнь. Тогда всё было краше, радостнее, лучше, не то, что сейчас. И даже встречая на своём пути новых людей, которые способны сделать их жизнь счастливее, они всё же не позволяют событиям

развиваться самостоятельно и предпочитают сжигать мосты, которые хотя бы немного отличаются от тех привычных, милых, родных и дорогих сердцу воспоминаний. Вместо того, чтобы двигаться дальше, они стоят на месте, цепляются за прожитое и не пускают в жизнь новое.

А есть и такие, кто не особо вспоминают былое, но и не умеют жить сегодняшним днём, они грезят о будущем. Зачастую им хочется иметь всё и сразу. Если покупается новая юбка, то хорошо бы поскорее подобрать для неё блузку, если заказана новая кухня, значит, во что бы то ни стало, следует обновить посуду, если закрутился новый роман – начинаются терзания по поводу возможной свадьбы и т.д. Подобная категория людей не выносит периоды ожиданий, она не способна получать удовольствие от плавности событий. Жить по принципу «всему своё время» – не для них. Они существуют в бешеном темпе, постоянно спешат за чем-то и к чему-то, не замечают того, что получили, что уже есть, что составляет их настоящую (порой вполне счастливую) жизнь.

Привычка жить прошлым или будущим опасна. Избавиться от неё порой бывает очень сложно, но возможно. Главное – вовремя разглядеть и узнать подобные симптомы, не допустить того, чтобы ваше счастье тонуло в былых надеждах или разбивалось о стены воздушных замков будущего. Ведь пока мы тоскуем о прошлом или мечтаем о том, что впереди, жизнь становится короче, её не воротить назад, не повторить...

Если вы замечаете за собой подобные ошибки, прислушайтесь к советам психологов. В таких ситуациях специалисты рекомендуют принимать прошлое, как часть себя. Не ругайте, не упрекайте, не вините себя и окружающих. Просто живите. Именно так можно предотвратить опасность идеализации будущего и захлопнуть дверь за тем, что уже прошло. Старайтесь понимать, что намного перспективнее использовать настоящие возможности. Живите сегодняшним днём. Наслаждайтесь тем, что имеете, получайте радость от маленьких достижений и побед, и тогда прожитая жизнь будет казаться не такой уж мрачной, а всё то, что ещё впереди когда-нибудь окажется реальным, достижимым и приятным.

Удачи вам, исполнения всех желаний и счастливой жизни!

Автор - Виктория Бобылева

[Источник](#)

Как жить: прошлым, будущим или настоящим

Автор: admin

31.08.2011 18:03 - Обновлено 29.10.2014 10:34
