

## Радость жизни



Настоящая радость в жизни. Не к этому ли стремятся все люди на земле?

Мы из последних сил выбиваемся, зарабатывая деньги, а потом с лёгкостью их отдаём: за вещи которые в принципе нас не радуют, за лекарства, и т.д. Посмотрите вокруг, почти все с сотовыми телефонами, одеты в новые вещи, не голодают, живут под крышей. Мы добиваемся успеха в бизнесе, кто-то в любви, а кто-то в спорте. Но сколько вы увидите счастливых лиц - единицы. Что же такое радость жизни?

Радость жизни – это способ жизни, когда в теле и душе много энергии, а мир видится просторным и светлым. Радость жизни - обязательная составляющая правильной жизни. В

детстве, радость жизни часто живет как острое переживание счастья. Когда проходит острое переживание, радость жизни успокаивается в спокойное счастье. Посмотрите ребёнок делает радость из ничего, а взрослые в это время думают, чем себя занять, идут на работу, ругаются и тоскуют. Они грустят, что их жизнь пуста, но для того, чтобы наполнить свою жизнь радостью, от жизни не нужно ничего: нужно просто умение и желание наполнять свою жизнь радостью.

В итоге постоянный страх, тревога, навязчивые мысли, депрессия... Бессонница, отчаяние, одиночество, чувство вины... Вы погружаетесь в это болото. Попытки заглушить страх алкоголем, навязчивые мысли подавить разгулом, бессонницу попытаться вылечить кофейно-сигаретными диетами, – только ухудшают положение. Где искать выход?

Собственно, решение очевидно – когда хочешь вылезти из болота, надо опереться на что-то твердое и надежное. Найти твердую и надежную точку опоры – это значит еще не спастись окончательно, но это первый реальный шаг к спасению. Без опоры спасение вообще невозможно.

Таких точек опор немало, но в этой статье я хочу рассказать об только одной из них, в эффективности которой я убеждалась сотни раз. И ни разу я не встречала ни одного человека, кто бы оперся на эту точку и потом бы жалел об этом. Эту точку может найти каждый и опереться можно всегда. Что же это?

Добрые дела и милостыня. Когда приходит беда, человек часто начинает терять чувство самоуважения. На самом деле это не так плохо, если бы мы учились смиряться и разумно снижать уровень притязаний, оценивая себя реально. Но мы этого не умеем, и поэтому потеря самоуважения приводит нас в отчаяние.

Многие дамские журналы, а так же некоторые горе-психологи дают в таком случае безответственные советы, которые приводят к еще худшему состоянию и

тяжелым последствиям. Советы примерно такие: «Забудь психотравму (человека, ситуацию и.т.п.)», «Развлекись, отвлекись», «Поднимите свою самооценку».

В последнем предложении предлагается вставать перед зеркалом и говорить себе о том, какая вы распрекрасная, красивая, умная и успешная. То есть искусственно внушать это себе. И действительно, многие встают и внушают. И получается! А к чему это приводит? А приводит это к тому, что самооценка (часто необоснованно) повышается, уровень притязаний растет, а в реальности ничего по отношению к человеку не меняется. То есть планка поднялась, а прыгать выше из-за этого не стали. Убедив себя в том, что ты такая замечательная, еще труднее самой себе будет ответить на вопрос: «Если я такая замечательная, самая лучшая, то почему же мне сделали больно? Почему все не бросаются немедленно ко мне с извинениями и предложениями руки и сердца?». Получается большое несоответствие между уровнем притязаний и реальностью. Кризис усугубляется. Как же поднять самооценку и при этом получить помощь для себя? Надо просто не надуть этот воздушный шарик самоуважения искусственно, а получить реальное, имеющее основание, уважение от других людей.

Сделать это не сложно. Вокруг нас всегда есть люди, которым нужна помощь. Это могут быть старики, больные, дети, многодетные семьи. Это могут быть люди, попавшие в еще более тяжелые ситуации, чем мы сами. Помощь может быть разной: безвозмездной помощью другим, молитвой за других, утешением тех, кому плохо, помощью может быть труд в организациях и фондах, оказывающих помощь обездоленным и нуждающимся, посильная адресная материальная помощь конкретным людям. Добрые дела должны делаться регулярно, они должны совершаться без желания получить в ответ благодарность. Очень хорошо, если ради доброго дела вы отнимите что-то от самой себя или совершите над собой усилие. Например, пожертвуете деньги, которые планировали использовать на себя, или преодолеете брезгливость или победите свое «не могу» и начнете делать что-то, чего раньше не хотели. Не обманывайте себя: отдать в детдом одежду, которую хотели выбросить, или подать нищему 10 рублей – это вовсе не те добрые дела, о которых мы сейчас говорим.

Возможно, от людей, которым вы помогаете, вы тоже сможете получать поддержку и сочувствие, понимание и заботу. Потому что никто так не может понять страдающего, как человек, который сам страдает или страдал. Этот человек по-настоящему способен сопереживать в вашем горе и радости, в отличие от многих наших лжедрузей, которые не могут нас понимать в несчастье, которые в радости с нами, а в горе пропадают, находя для этого разнообразные объяснения. Даже если вы сами не видите людей, которым помогаете, но знаете, что вы это делаете для них, то и в этом случае вы почувствуете их благодарность. Добро метафизично. Оно возвращается, когда его не ждешь, причем совершенно удивительным образом, оттуда, откуда ожидать не можешь. Добро не пропадает и не исчезает. Когда его отдаешь, оно приходит к тебе. Делая добро, мы непостижимым образом становимся добрее сами.

Ангелина