

ДАВАЙТЕ ЦЕНИТЬ ТО, ЧТО У НАС ЕСТЬ

Что имеем — не храним, потерявши — плачем

Не слишком ли часто мы бываем недовольны? Нам все время чего-то недостает. Страстно мечтая о чем-то, мы обесцениваем то, что имеем. Получив вожделенное, быстро перестаем радоваться и начинаем стремиться к чему-то новому. Тратим драгоценное время на внутреннее недовольство и претензии к себе, окружающим, миру. И лишь оглядываясь назад, способны оценить то, чем обладали... Неужели нам так и суждено бывать счастливыми только «задним числом»? Почему мы регулярно обещаем себе измениться, а потом все повторяется, и снова погружаемся в те же мысли, чувства, настроения?.. Можно ли научиться ценить то, что мы имеем, здесь и сейчас — и не в виде минутного настроения, а в качестве осознанного жизненного кредо? Мы постараемся ответить на эти вопросы, вначале проанализировав истоки нашей склонности пренебрегать тем, что имеем



оцениваем себя их глазами, но не всегда знаем, что же они думают на самом деле. Мы сравниваем себя с другими, более успешными, не задумываясь о том, что видим только фасад, «картинку» внешнего благополучия и не знаем, насколько действительно счастливы эти люди. Но хуже всего, что нас восхищают именно те качества, которых у нас нет. Но ведь и в нас есть то, что достойно восхищения, просто мы не всегда об этом помним.

Нужно развивать свои достоинства, а не скорбеть о своих недостатках.

Не забывайте регулярно подбрасывать дровишек в костер вашей самооценки.

СИЛА ПРИВЫЧКИ

Мы слишком быстро привыкаем к хорошему. Вместо того чтобы осознавать свое счастье, наслаждаться им, «смаковать» каждую минуту радостного бытия, мы вскорости переключаемся на новые и при этом не всегда осуществимые планы. А то, о чем мечталось и что сбылось, становится привычным и даже будничным атрибутом. К сожалению, то, что воспринимается как норма, теряет в наших глазах всякую ценность. И вот мы вновь страдаем, стремимся к чему-то недоступному, забывая о том, что у нас уже есть.

Не торопитесь переключаться на новые мечты, пока в полной мере не насладились теми, что уже сбылись.

Чтобы быть счастливым, нужно ценить и беречь то, что у нас есть, а не грустить о том, чего нет.

А ЧЕГО СТОИМ МЫ САМИ?

Бывает так, что за недовольством жизнью стоит заниженная самооценка. Если мы не ценим себя, то и все остальное никогда не будет иметь для нас истинной ценности. Низкая самооценка, комплексы, неуверенность в себе могут повлечь разочарование и даже озлобленность. В сознании, которое заполнено недовольством собой, просто не находится места для положительного восприятия окружающего мира и своей жизни. Мы слишком много тратим времени на мысли о том, что о нас подумают окружающие, мы

КОВАРНЫЙ ЯД ЗАВИСТИ

Мы слишком часто завидуем — страстной злобной черной завистью или спокойной доброжелательной белой. Завидуем, вполне отдавая себе в этом отчет, или же «краешком сознания», а то и вовсе подсознательно. В любом случае это мешает лишний раз задуматься о том, что и мы сами наверняка обладаем чем-то, что может вызвать зависть. Присмотритесь к окружающим, к их жизни, проблемам. Неизбежно найдутся те, кто нуждается в вашем сочувствии и внимании. И даже если вы еще не готовы помогать другим, то хотя бы не гневите Бога эгоизмом, унынием и стенаниями на фоне куда более серьезных проблем других людей.

Только умея ценить то, что уже имеем, мы способны изменить свою жизнь к лучшему и получить намного больше!

НАСКОЛЬКО ПРОШЛОЕ ВЛАСТНО НАД НАМИ?

Не позволяйте прошлому деструктивно влиять на настоящее, «заслонять» его и тем самым лишать вас светлого будущего. Не

впадайте в крайности: в равной мере опасно воспринимать бывшее лишь как череду несчастий и потерь; и, наоборот, идеализировать, приукрашивать, романтизировать его — с тем, чтобы всю оставшуюся жизнь тосковать и стенать о том, «как хорошо было раньше». Прошлое должно занимать свое место в укромных уголках памяти, а не заполнять всю «квартиру» сознания. Разложите свои воспоминания «по полочкам», лелейте их, смахивая время от времени пыль с дорогих вам реликвий. Но нельзя, чтобы они становились опасными сувенирами, излучающими фон вечного недовольства и сожалений... И даже потеря близких и дорогих людей не должна влечь за собой беспросветную и безрадостную жизнь: «Не говори с тоской: их нет, но с благодарностию: были» (В.А. Жуковский).

ПОЛЕЗНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Не ждите потерь (мира, родных, здоровья), чтобы порадоваться и даже насладиться тем, что у вас есть.

Иногда сама жизнь учит нас ценить то, что мы имеем, посылая нам суровые испытания — драматические события, тяжелые болезни, риск потери дорогих нам людей. Нет, мы не будем ждать подобных жизненных уроков, чтобы стать мудрее. Для этого есть менее травматичные способы. Многому можно научиться. И не всегда для этого нужен психолог. Давайте сделаем простое упражнение. Возьмите ручку, бумагу или же откройте в компьютере новый файл и приготовьтесь составить список своих «ценностей». После каждого из пунктов оставляйте место — это занятие не на один день.

ГЛОБАЛЬНОЕ ВЕЗЕНИЕ

Вначале подумайте о том, как вам повезло с эпохой и страной проживания. И не страшно, что для этого, казалось бы, не самый удачный исторический момент. Мы можем упомянуть и удачное географическое положение без разрушительных землетрясений, смерчей и цунами с плодородными землями, достаточным количеством воды, красивой богатой природой. И принадлежность к славной семье европейских народов. И наличие великого культурного наследия, романтическую склонность соотечественников к поэзии и песням, стойкость духа и умение пошутить в самые суровые времена... В наше время нас радуют тепло и вода в домах, все прелести технического прогресса, начиная от электричества и заканчивая интернетом, мобильной связью, компьютерами и иными гаджетами... Постарайтесь заглянуть вглубь веков и представить, как тяжело жилось людям без всего этого.

ПОДАРКИ СУДЬБЫ

Следующую часть упражнения мы посвятим тому хорошему, что имеем, без всякой на то нашей заслуги. Это то, с чем (или с кем) нам повезло в жизни: родители и ближайшие родственники (и ныне здравствующие, и ушедшие из жизни), окружающие нас люди, наша внешность, врожденное здоровье, уровень благосостояния, наличие жилья... С чем-то, конечно, повезло больше, с чем-то меньше... Но вы же помните: сейчас мы думаем лишь о том, за что можем поблагодарить удачные обстоятельства, судьбу, Бога... При этом посмотрите на свою жизнь глазами тех, кто вас окружает, и задумайтесь о том, чем они обделены в отличие от вас. Запишите и это тоже. Важно ценить и то, что у вас есть возможность просто видеть окружающий мир, слышать пение птиц, передвигаться без инвалидного кресла и многое другое...

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

В третьей части упражнения запишем наши реальные достижения, то есть то, чем мы можем особенно гордиться, так как добились этого своими силами: полученное образование, приобретенная профессия, успехи на трудовой ниве, интересное хобби, умение поддерживать здоровье, дружная семья, воспитанные дети, разумно организованный семейный бюджет, умение дружить и выстраивать отношения с коллегами, преодоление себя в дурных наклонностях и вредных привычках... И снова сейчас не время для самоедства: думаем только о том, что удалось.



НЕ ЖДИТЕ ПОТЕРЬ (МИРА, РОДНЫХ, ЗДОРОВЬЯ), ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬСЯ И ДАЖЕ НАСЛАДИТЬСЯ ТЕМ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ

НАША САМООЦЕНКА

И напоследок запишем наши хорошие личные качества — и врожденные, и приобретенные, все подряд. Этот пункт в чем-то может повторить предыдущие, но будет при этом максимально подробным. Не упускайте ничего: ваша ценность в равной мере складывается из крупных достоинств и маленьких положительных черточек; из чисто внешних атрибутов и неповторимых внутренних качеств. Эта часть упражнения — еще и дополнительный повод пообщаться с окружающими. Вы можете узнать о себе много интересного, напрямую спросив, за что вас ценят, какими чертами характера, способностями и умениями восхищаются. Кто-то несколько заблуждается на ваш счет, наделяя качествами, которых у вас нет? Не страшно — поработаем над собой, сформируем и разовьем их в себе. Реальные достоинства никто не заметил? Тоже не проблема, значит, нужно их проявлять, демонстрировать, подчеркивать. Но работа только начинается — нам предстоит еще долго пополнять этот список размышлениями о стране и наших соотечественниках, о времени, в которое мы живем, о людях, которые нас окружают, и о себе, чему мы научились новому, в чем усовершенствовались, за что нас похвалили другие. Если мы потратим некоторое время, чтобы возвращаться к этой работе, то «инвентаризация» своих «богатств» может стать не просто полезной привычкой, но и образом мышления.

Запомните момент, когда вы осознали, что у вас есть чему радоваться, чем гордиться, кого любить, о ком вспоминать. Запечатлейте в своей памяти (на сознательном и физиологическом уровне), что вы чувствовали: счастье, умиротворенность, эйфорию, просветленную благодарность высшим силам, осознанное принятие своей жизни во всей ее многогранности и неоднозначности... Постарайтесь вызывать это состояние снова и снова — по важному поводу и без. Иногда просто для того, чтобы лишний раз вспомнить, что жизнь прекрасна.

Мария Кириленко

По материалам индивидуальных консультаций психологов Киево-Святошинского центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы



ЦСПР

Киево-Святошинский центр социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы

www.cspr.kiev.ua | www.cspr-vizitka.marka