



Я так думаю, что это не риторический, а очень практический вопрос. И ответ исключительно простой. Надо взять лопату, надеть очки и копнуть поглубже. Я имею в виду копнуть самого себя. Там в глубине души и найдете счастье.

Эту простую истину я осознала совсем недавно. До этого я думала, что счастье - это в будущем. К нему надо стремиться, заслужить его и виду не показывать, если вдруг возникла мысль, что вот оно рядом чтобы не дай бог не спугнуть. То есть это всегда было не про сейчас, а про потом. Теперь я понимаю, что много чего упустила в своем прошлом. У меня было много счастлих, а я боялась самой себе в этом открыто признаться.

Вот еще вопрос - счастье это момент или состояние?

Тут у меня нет очевидного ответа. То есть про момент как раз сомнений нет. Младенца за бархатную пяточку погладить, с вершины на Кавказский хребет взглянуть, щуку на удочку поймать - каждый может такие моменты вспомнить, но вот честно сами себя спросите, а насладились ли вы этим моментом в полной мере? Вот

так, чтобы хоть на мгновение, но только счастье, и ничего кроме счастья в сердце и душе?! Буду громко аплодировать тому, кто ответит "да". У меня так вечно червь сомнения рядом крутится. Можно ли быть счастливым, когда кто-то другой рядом - нет? Или вот сейчас открыто порадоюсь, а через минуту что-нибудь случится и душой буду выглядеть. Видно нас в советские времена хорошо научили, что личное счастье - это что-то почти неприличное на фоне коллективных проблем. Но сейчас-то мы можем себе позволить внутреннюю свободу и радоваться солнечному зайчику, хорошей кардиограмме или спеть песню в душе.

Думаю, что чувство счастья надо тренировать. Утром проснулся, чашечку кофе принял - сам себе улыбнулся и отметил "Хорошо-то как". Чем не момент счастья? Или ребенок тебе ни с того ни с чего тебе "Спасибо" сказал - открой дверцу счастья в душе и выпусти птичку удовольствия - пусть и к другим прилетит. Будем этими птичками обмениваться, дарить перышки счастья друг другу.

То есть открыться надо, хотя бы самому себе, а мы не привыкли. Чувств своих стесняемся. Тут нам надо у детей учиться. Или у внуков. Вот Варя меня учила, что проговаривать надо свои чувства вслух и добиваться, чтобы тебя поняли. Как-то мы с Варей месяц вдвоем в Америке жили. Ей лет 15-16 было, возраст сами знаете какой. Мы с ней обе мучились, пытались понять и принять друг друга. Но ведь и мгновения счастья были! Я ей малинку в школу привезла, а она не фыркнула, а съела!

Вот вспоминаю сейчас и получается, что моменты счастья могут повторяться. Сколько раз вспоминаю, столько и радуюсь.

А вот насчет состояния счастья - тут совсем другое дело.

Например, у нас есть внуки. Момент их рождения - безусловный момент счастья, а само их наличие - постоянная составляющая положительных эмоций. Если мгновения можно рассматривать как вертикальный пик на графике душевных удовольствий, то постоянная составляющая повышает положение результирующей кривой относительно нейтрального уровня. Пусть по оси X будет время, а по оси Y счастье. Начинаем с точки  $X=0, Y=0$ . Проснулись и ничего не болит -  $X=0, Y=1$ . Можно 15 минут поваляться -  $X=0, Y=2$ . Далее сами добавляйте себе баллы. А если у вас есть внуки, можете сразу начинать с  $X=0, Y=10$ . Тогда и все пики мгновенного счастья будут откладываться с этого уровня.

Чем хороша такая схема - каждый может сам для себя решить, что именно для него будет постоянными и мгновенными составляющими счастья. Например, у вас есть дача и там ваша душа поет. Смело поднимайте постоянную планку на графике жизненных удовольствий. Съели первую клубнику - рисуйте мгновенный пичок. Прошел дождик и распустился пион - еще пичок, купили новую кофточку - сколько минут красуетесь перед зеркалом, столько и пичков.

Тут главное ничего не пропустить. Может вы своими красивыми волосами гордитесь или в уме быстро считаете - смело заложите в постоянную составляющую. Пусть кому-то другому это не важно, а для вас - предмет внутренней гордости, пусть небольшая, но

составляющая счастья. У каждого получается свой индивидуальный набор из постоянных и мгновенных счастливых моментов, и чем внимательнее и откровеннее мы к себе относимся, чем больше хорошего и доброго можем вспомнить, тем насыщеннее наш график получается. Вот и важно не пропустить момента, вовремя самому себе сказать: "Эй, это же маленькое счастье сейчас было, а ты и не заметил?"

Я вовсе и не думаю, что надо прямо сейчас броситься график рисовать, но вот взглянуть и вслушаться в себя, вдуматься и вспомнить, что хорошего было и есть в нашей жизни, будет очень полезно. Всякая дрянь и неприятности сами лезут в голову, так надо им противопоставить положительные моменты. Берешь, условно говоря, маленькое перышко счастья, дуешь на него, смотришь как оно летит и кувыркается, пушинки колышутся, а ты все дуешь, не даешь ему упасть.

Кто-то подумает, что ты на дождик тоскливо смотришь, а ты перышко счастья взглядом ласкаешь.

А им и невдомек !