



АНАТОЛИЙ ШАЛЫТО,

заведующий кафедрой НИУ ИТМО, наставник чемпионов мира по программированию,
автор книги «Заметки о мотивации»

О СЧАСТЬЕ

Несколько слов о гармонии и удовлетворенности жизнью. «Я ощущаю себя абсолютно счастливым человеком и живу в полной гармонии с собой. Это означает, что у меня внутреннее состояние практически совпадает с внешним образом» (М. Прохоров). И еще. «Счастье – это гармония между внутренним и внешним миром» (К. Скрябин), отсутствие противоречия между ожиданиями и реальностью. «Самое большое богатство человека – удовлетворенность своей жизнью». Помните, что «истинное богатство измеряется не тем, чем вы обладаете, а тем, кем вы являетесь» (Н. Хилл).

Старайтесь быть довольными жизнью – найдите в ней свое место. Знайте, что «огромное наслаждение состоит в том, чтобы быть довольным самим собою». Думаю, что быть довольным успехами своих детей – еще большая радость. «Я наслаждаюсь каждой минутой своей жизни. Конечно, не все идет гладко. Случаются и взлеты, и падения. Но я – закоренелый оптимист. Во всем я ищу лучшее. И в результате, как мне кажется, лучшее и получаю» (Р. Брэнсон).

«Самым существенным условием для житейского счастья представляется то, что человек имеет в себе самом. Это сохраняется дольше всего и во всяком возрасте остается истинным и, возможно, единственным неисчерпаемым источником счастья, позволяющим не отрываться от себя и не поддаживаться под намерения и вкусы других людей. Для самодостаточного человека занятия самим собой, своими мыслями есть настоящая потребность» (А. Шопенгауэр).

И дальше он продолжает: «Одиночество – желанное условие, свободный досуг – высшее благо, все остальное лишнее, а если оно имеется, то часто лишь в тяжесть. Ему нужна лишь возможность в течение всей жизни, каждый день и каждый час быть самим собой. Человек, который может себе это позволить, имеет жизнь свободную от двух противоположных источников страданий – от нужды и скуки. Свободный досуг каждого стоит ровно столько, сколько и сам человек».

Знайте, что «стыдно быть несчастливым» (А. Володин). «Если человек живет несчастливо, у него падает уровень

внутренней энергетики. Он болеет, у него ничего не получается». «Несчастливые люди опасны. Вы разве доверите несчастному человеку даже просто погулять с вашим ребенком в парке?» (А. Сокуров). Знайте, что «хороший критерий для измерения собственного успеха – число людей, которых вы сделали счастливыми» (Р. Ламсден).

«Даже самые трагические стихи пишутся в счастливом состоянии, потому что, когда человек пишет, он избавляется от своих бед и испытывает блаженство, понимая, что жизнь – драгоценный подарок». «Блаженство – это “поток”, который мы ощущаем, занимаясь тем, что удается нам наиболее легко. При этом время вокруг нас замирает, и мы можем действовать без особых усилий. В этом скрыта истинная радость, столь отличающаяся от удовольствия» (Д. Кэмпбелл).

Помните, что счастливый человек реализовал себя и обрел смысл жизни. «Найти смысл жизни – счастье. Найти

счастье в жизни – смысл». И еще. «Счастье – это ощущение гармонии с самим собой и с миром» (А. Максимов). «Весь смысл жизни заключается в том, чтобы стать тем человеком, которым вам суждено быть» (О. Уинфри). Помните, что «когда человек делает нам больно, то, скорее всего, он глубоко несчастен.

Счастливые люди не хамят в очередях, не ругаются в транспорте, не сплетничают о коллегах. Счастливым людям это ни к чему». Знайте, что «человек, который не умеет быть счастлив, не может помочь другому» (А. Кушнер).

В. Полуниин старается перманентно быть счастливым. «Он общается только со счастливыми, положительными людьми. Полуниин считает, что в человеческом пространстве один из законов физики не работает: здесь плюс притягивает плюс. Ему нужна энергия вдохновения каждого. Теперь у него удивительная коллекция вдохновенных, счастливых, радостных людей. При общении они говорят только о хорошем. Он как ребенок: сейчас счастлив, а сейчас – нет. Если несчастлив, то из кожи лезет вон, чтобы устранить это. Полуниин воспринимает отсутствие счастья как болезнь и старается с этим бороться. Он не может позволить себе быть несчастливым» (В. Мишуков). ♦

//////////
**СТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ ДОВОЛЬНЫМИ
ЖИЗНЬЮ – НАЙДИТЕ
В НЕЙ СВОЕ МЕСТО**
//////////