

# Как сделать жизнь счастливой: психология по - простому



*Черушев А. А.*

16+

**Александр Александрович Чечитов**  
**Как сделать жизнь счастливой:**  
**психология по-простому**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43427154](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43427154)  
SelfPub; 2019*

**Аннотация**

Эта книга не сможет поменять твою жизнь. В этом мире по настоящему изменить твою душу только в твоих силах. Начни прямо сейчас.... Обложка подготовлена автором.

Привет друг! Как дела? Мы часто слышим ничего не значащие фразы от окружающих нас людей. За свою жизнь среднестатистический человек произносит миллионы слов и гораздо меньше делает. Но. Что оставляет после себя потомок Адама и Евы? Ведь безжалостный, невидимый монстр по имени время стирает из памяти все сказанное и совершённое, когда-либо. Даже у самых близких родственников, чувство утраты притупляется с годами. Что, например, говорили родившиеся в девятнадцатом веке крестьяне? Чего боялись средневековые рыцари? О чем мечтали первые романьонцы? Возможно, ты скажешь это чувства мертвецов, и будешь прав. Однако вышеперечисленные персонажи, желали того же что и ты. Во все времена мужчины и женщины хотели быть счастливы, а способы для достижения этого волшебного метафорического состояния выбирали самые различные. Это было уже на заре человечества, когда наши далекие предки, облаченные в косматые шкуры доисторических животных, сидели у разбитого молнией дерева. Жажда чего-то необъятно приятного томила дикарей. Только представь: угольно темные тела людей, обожжённые полуденным солнцем, сидящие в кругу и склонившиеся над свежей тушей. Сначала вожак осматривает хмурые, иссеченные шрамами лица соплеменников. На его лице легкий оскал, прообраз нынешней улыбки. Он проводит один и тот же ритуал уже много лет. Они покорно молчат. Гортанные звуки, что вырывались днем из их глоток, теперь затихли. Кривое

лезвие каменного ножа отделяет шкуру от мягкого, теплого мяса. Маленькие дикари нетерпеливо сглатывают слюну, при виде сырого лакомства. После того как вожак съел первый кусок, остальным разрешается присоединиться. Началось. Их твердые скулы ходят вверх-вниз, словно жернова мельницы. Пещерные обитатели не знали слов. Если бы они могли их использовать, то и тогда бы у них не нашлось слова депрессия. Их радость насущный день, без прошлого и будущего. Минуту назад полуголая толпа с деревянными копьями томилась. Сами того не осознавая, они получали больше удовольствия от ожидания еды, чем от процесса. Если ты хоть раз в жизни испытывал настоящее чувство голода, ты можешь вспомнить как чудесно мгновение предшествующее началу приема пищи. Что ты ощущал тогда? Теперь ты имеешь полный холодильник продуктов и не знаешь что съесть. Это ситуация когда, ты заблудился. С первобытным человеком этого не могло быть. Только удача и сноровка были его инструментами. Ты можешь подумать, ребята жили на уровне инстинктов. Если так, как объяснить наскальные рисунки? Ни собака, ни лошадь не способны на осмысленные поступки такого рода. Даже на уровне дикаря. Так вот первый человек не умел выразить, но знал, чего хотел. Так уж устроила мать природа. В этом то и было его счастье. А в чем твое? И что ты делаешь для него? Человек не боится смерти, ему по настоящему страшно потерять, то, что дорого сердцу. Охваченные безумием или опьяненные наркоти-

ками люди легко выбрасываются из окна, ложатся на рельсы, пускают пулю в лоб. Вариаций конца много, не в этом дело. Сколь неожиданным оказывается событие такого рода для родных, настолько же оно является предсказуемым для хорошего психолога. Другой вопрос, что его еще и найти нужно. А время идет. Наверное, каждый когда-то бросал камень в воду. Представьте, что наши поступки это и есть тот самый камень, вода это время, а брызги последствия. Все становится на свои места. Перешерстив биографии тысячи убийц, ты сможешь разглядеть тысячу лишенных любви детей. – Это не про меня. Я то ведь нормальный, – подумаете ты, прочитав эти строки, Будем, надеется, что это так и есть. Однако в будущее заглянуть нам не дано, посмотрим, что происходит сегодня. Месяц назад, будучи по своим делам в суде услышал я такой разговор. Суховатая, невысокая бабушка жаловалась знакомой на родную дочь. Та попросту выгнала старушку на улицу. – Я все лучшее ей отдавала, сна не знала, пылинки сдувала, – говорила она. Что сказать?! Досадно, очень жаль, что бабушка до сих пор не осознала, где совершила ошибку. Выводы то может и поздно делать, но по мне легче жить, когда понимаешь, что происходит с твоей жизнью и кто ты в ней. Мысль проста до нельзя. Изо дня в день женщина отдавала девочке все, не ставя перед ней обязательств. Никаких счетов, и границ. Зачем же злиться на тигра, который рвет тебя на части, когда добровольно лезешь к нему в клетку. Девочка выросла и согласно тому, чему её научили забрала

все что смогла. Безразличие враг будущего. Заранее прошу прощения у тех, кого может обидеть эта фраза. Проведу параллель с животным миром, чтобы не углубляться в эту тему на уровне общества. Например, шимпанзе. Близкие по эволюционной лестнице к нам существа. Эти звери, на сколько бы мы не считали их дикими, имеют строго обозначенные рамки поведения. В их группах не принято делить территорию с чужаками, самки строго подчинены самцам, молодых особей прогоняют, чтобы те могли жить в окружающем мире самостоятельно. Ужасно, не правда ли? Но. Необходимо напомнить, что эти животные не заканчивают жизнь самоубийством и не испытывают отчаяния, несмотря на то что во многих отношениях гамма их чувств схожа с нашей. Вышеперечисленное не каприз отдельных особей, это закон природы. Здесь есть над чем подумать.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.