

A photograph of a road with yellow double lines stretching towards a sunset over a field. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky is filled with soft, colorful clouds. The overall mood is peaceful and hopeful.

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

Бахенский Алексей

18+

Алексей Бахенский

Уровень счастья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64325437

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-98049-5

Аннотация

Как прожить жизнь и быть счастливым, что такое счастье и где его взять? На эти и другие вопросы вы найдете ответы или их часть, прочитав книгу.

Содержание

Глава 1. Что такое счастье и как быть счастливым?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алексей Бахенский

Уровень счастья

Здравствуйте, друзья. Рад вас приветствовать в моей третьей книге. В ней я постараюсь раскрыть темы счастья, удовольствия и комфорта по жизни. У каждого из нас есть свой внутренний мир, и от него зависит, какой будет наша жизнь. Я надеюсь, что каждый найдет для себя что-то полезное и ценное здесь.

Глава 1. Что такое счастье и как быть счастливым?

Я думаю, каждый из нас понимает, что одна маленькая простая конфета может принести больше удовольствия, чем самый большой и лучший магазин сладостей в мире. Да, та самая долгожданная вкусная конфета, когда ты ешь ее и тебе кажется, что ничего вкуснее ты не ел никогда, в эту минуту ты испытываешь нереальное удовольствие, а потом еще какое-то время чувствуешь ее послевкусие, как это было вкусно. Или же ты не знаешь, за что взяться: самые изысканные торты и элитные пирожные не приносят никакого удовольствия, этот приторный вкус, пробуешь все разное, а тебе уже все надоело, наелся самых изысканных сладостей в мире, и во рту неприятный приторный вкус, хочешь еще более изысканного, а его уже нет, и ты практически не получил удовольствия. А та долгожданная конфета стоимостью в «три копейки» принесла кому-то больше счастья и удовольствия, чем сладости за миллион. Долгожданная вещь в нужный момент может быть ценнее в тысячи раз, чем более дорогая вещь. Представьте, человек в пустыне, который не пил два дня при 40-градусной жаре: что он выберет – мешок денег или кувшин воды. Что принесет ему больше радости?

Я хорошо помню свое детство, в нем практически не бы-

ло ничего, что сейчас есть у современных детей. Не было компьютера, даже телевизор был не всегда доступен, он был в другой комнате, и приходилось стоять и держать в руках антенну, чтобы поймать нужный канал и посмотреть любимый сериал, зато, когда удавалось это сделать, я помню тот восторг и счастье, которые я испытывал. Сейчас у всех интерактивное телевидение, можно посмотреть любой сериал и любой фильм, все что угодно, только такого восторга испытать мне не удавалось, как тогда, когда ждешь неделю отмеченный в программке ручкой фильм и если удалось удачно поймать волну.

Я помню, как появились первые игровые приставки и я несколько лет копил на нее деньги, мне даже пришлось продать бинокль, которым я очень дорожил. Когда долгожданная покупка состоялась, радости не было предела, и, когда удавалось купить новый картридж с игрой (очень редко), восторгу тоже не было края. Еще в тот момент я подумал: а если мне дадут играть все картриджи с играми и не придется каждый раз копить несколько месяцев на новую игру, сколько будет счастья. Но потом я понял, а как я пойму, за что взяться, у меня же будет столько кассет и будет неинтересно уже, как та долгожданная покупка, которую хотел так долго.

Честно сказать, у меня немного счастливых воспоминаний из детства. В моем детстве не было морей и океанов, не было путешествий за границу, да и что тут говорить, да-

же не было особо друзей, я жил во дворе-колодце, где почти не было детей, и друзей просто было негде взять, хотя все-таки по одному другу во дворе и в школе у меня было, но с ними не удавалось проводить много времени. В преобладающем большинстве в моем детстве были одни сплошные трудности, в которых в большинстве случаев помощи было ждать не от кого. Это я все говорю не к тому, что я был такой несчастный, а к тому, что какие-то моменты радости, на которые не обратили бы внимание другие люди, мне запомнились очень хорошо, и, возможно, я в те моменты был более счастлив, чем другие дети, у которых все было хорошо. Когда-то у моего отца была дача, и в счастливые моменты я иногда проводил время там, а не в пионерских лагерях и санаториях, в которых мне жутко не нравилось. Я, помню, увлекался рыбалкой, и мы ездили ловить рыбу на один местный водоем. Ловили мы рыбу на самодельные удочки, сделанные из ветки рябины, лески, грузила и крючки, наверное, сейчас уже такие и не используют. Там я поймал самый большой трофей – большого карася. В тот момент ко мне подбежал весь водоем. Наверное, никогда в жизни я не испытывал такого восторга, какой я испытывал тогда, когда рыбачил на этом водоеме, это было такое счастье, о котором я вспоминал потом долгие годы, те эмоции и то удовольствие – их просто не описать словами. Я приехал на этот водоем спустя 26 лет с того момента, просто посмотреть на воспоминание детства. И что вы думаете, я увидел перед собой

просто какое-то небольшое болото, наверное, в простонародье можно его назвать обычной некрасивой лужей (хотя за 26 лет он никак не изменился в размере). Там уже никто не ловит рыбу, а рядом я увидел только угрюмые лица нескольких людей. От того, что на этом водоеме почти нет людей, берега его уже все заросли. А раньше на этот маленький водоем съезжались по вечерам в летнее время люди со всех садоводств на велосипедах и приходили пешком, с одной стороны ловили рыбу взрослые и дети, а с другой стороны купались люди и даже устраивали пикники, был собственный небольшой в несколько метров пляж, одновременно всегда в летнее время находилось человек 50 на этом водоеме. Как они все умещались, сейчас даже представить трудно. Я помню их радостные счастливые лица, счастливые лица детей, которые брызгались в воде, а другие ловили рыбу, счастливые лица рыбаков и взрослых, которые жарили шашлык, а кто-то просто загорал на подстилке, я даже помню, что собаки были игривые и позитивные – весь позитив передавался даже на животных, я не помню, чтобы хоть кому-то не нравилось или кто-то ходил грустный. Сейчас, глядя на эту лужу, которая уже никому давным-давно не нужна, в это сложно поверить... Конечно, вы скажете, что эти люди нигде больше и не были, поэтому так были счастливы, может, вы и правы, а может, оно и лучше, что они больше нигде не были до этого... Будучи взрослым человеком, я побывал в разных странах, был на курортах Канарских островов, Сицилии, в Чер-

ногории – эти курорты привлекают туристов со всех стран мира и входят в списки лучших, но там я не видел столько радости на лицах и счастья в глазах у людей, сколько было на том водоеме...

Я не буду спорить и с удовольствием соглашусь, что внешние обстоятельства, место, где вы находитесь, и люди, которые окружают вас, влияют на ваш комфорт, радость и счастье, но лишь отчасти. Остальное счастье – это внутри вас, я думаю, примеры не буду приводить, такие примеры описаны в миллионах книг.

Но как этого счастья внутри достичь? К сожалению, на этот вопрос нет точного ответа, но каждый для себя может его найти сам.

Кстати, у меня были в прошлом знакомые – кадеты и пару человек из военного училища. Я не знаю всех тонкостей учебы там, но жили они в казармах, и если не было дисциплинарных нарушений и провалов в учебе, то их отпускали на выходных в увольнение. Они так ждали этого увольнения, которое приходило к ним не так часто, и так радовались ему. А обычные их сверстники находятся в увольнении фактически все время, но воспринимают это в порядке вещей, и радости у них такой нет, даже десятой части.

Представьте, какое счастье, когда больной человек становится здоровым и ему больше ничего не надо в жизни, он просто живет и радуется, но мы, когда здоровы, не ценим многих вещей. У меня лично немаленькие проблемы с пе-

чению и эрозии в органах пищеварения, боли периодически мучают меня многие годы, не говоря о том, что больше половины времени я не могу есть. Конечно, я лечусь курсами. Но последний год боли в животе достаточно сильные, почти каждый день, и вы даже не представляете, как я радуюсь, когда живот не болит, а когда живот не болит уже неделю, я уже не радуюсь, я просто привыкаю к этому, что так и должно быть, пока он не заболит опять. Конечно, это счастье из разряда, как в анекдоте, когда мальчик носил обувь на два размера меньше, и единственной радостью было снять эту обувь в конце дня...

Тут весь вопрос, что мы испытываем внутри, какие эмоции, какую радость, какое душевное и моральное удовлетворение. А если человек, сняв эти самые ботинки, или тот, который излечился от какой-то болезни, испытал счастья гораздо больше, чем люди, которые нам кажутся самыми счастливыми и имеют все, как нам кажется, в этой жизни?

Что уж тут говорить про дружбу. Настоящий друг, с которым комфортно, стоит больше, чем все золото мира, и счастье – иметь такого друга. Посмотрите вокруг себя и скажите, насколько настоящие у вас друзья и насколько вы в них уверены, если вы уверены в них, то вам уже много дано в жизни.

Следующей за дружбой идет любовь. Каждый или практически каждый хочет иметь пару и встретить свою половинку по жизни, с которой будет хорошо, комфортно. К сожалению

нию, не всем везет в этом вопросе на протяжении всей жизни. Для кого-то не важна любовь и важны деньги в большей степени при выборе партнера. Расскажу одну историю, которая меня натолкнула на мысль, что главное тут для многих, наверное, – найти баланс комфорта: материального, физического, душевного, романтического. Конечно, мы все разные люди, для кого-то, например, вообще не важна романтика и любовь, для кого-то важно физическое влечение больше всего, а для кого-то вообще важны только деньги. Итак, история. Была у меня знакомая одна, одноклассница, мы вместе учились в университете. И как-то спустя годы встретились мы случайно в фитнес-клубе, а общий спа-центр этого фитнес-клуба находился в пятизвездочной гостинице. То есть, бассейны и джакузи там и для гостей фитнес-клуба, и для проживающих в гостинице. Увидел я свою одноклассницу в джакузи: она лежала там с мужчиной лет на 30 ее старше, если не больше, на внешность он был непривлекателен (мягко выражаясь), он ее обнимал, а она отстранялась от него как можно дальше, даже самому ненаблюдательному человеку стало бы ясно, что он был ей неприятен. Но потом она рассказала, что у него было очень много денег и она ни в чем не нуждалась и получала комфорт во многих вещах. Какой она выбрала баланс? Она получила дискомфорт с ним, а комфорт в деньгах. Только чего было больше: дискомфорта с ним или комфорта в другом – вот в чем вопрос – и в каком процентном соотношении. Так бы она могла найти человека

и небогатого и получила бы комфорт с ним, но какой-то дискомфорт в деньгах... Я думаю, мысль для размышления понятна. Очень важно найти оптимальный баланс комфорта.

Впервые я задумался над словом счастье в моем детстве. Как я повторюсь, я проводил большую часть времени в летних лагерях, в некоторых из них было невыносимо, не потому, что они плохие были или люди, там окружавшие меня, а потому, что я был таким, плохо адаптируемым и морально слабым ребенком, чтобы противостоять жестокости некоторых ребят и выдерживать нахождение вдали от дома, но другого выбора у меня не было. Морально было настолько плохо, что описать словами это, наверное, очень трудно. Единственная мысль, которая не то чтобы согревала, а просто вертелась в голове, – когда эта летняя смена закончится. Часто я просто считал дни, часы, минуты и секунды в прямом смысле – сколько осталось до конца смены – на своих электронных часах. Из электроники это могла быть единственная вещь в то время. В силу того что у меня была неполная семья, а с родственниками на даче обострены отношения у взрослых, меня отправляли туда и говорили, что забрать раньше времени меня невозможно. Однажды произошла ситуация, которая запомнилась мне на всю жизнь. Человеку, который все это не прочувствовал на своей шкуре от и до, понять будет сложно, но, возможно, кто-то поймет. У меня был друг Миша в очередном летнем лагере, с начала смены прошла где-то неделя, к Мише приехали родители, и отец спросил его:

«Ну как тебе тут, сынок, нравится?» Миша ответил: «Да пока не понял». А отец в ответ ему сказал: «Ну смотри, если не нравится, ты сразу скажи, мы тебя отсюда заберем». Когда я это услышал, я даже не знаю, как описать то состояние, в которое я впал – это была не обида, не моральная боль и даже не расстройство, это было, наверное, так, будто я нахожусь в другом мире. Я просто был в каком-то непонимании. «А разве так бывает, – спросил я себя, – ты просто можешь сказать, и тебя заберут из места, где ты отсчитываешь секунды? Нет, так не бывает», – ответил я себе своим детским умом, но даже тогда я знал, что я соврал себе, возможно, я хотел просто утешить себя. И я представил: если бы это было так и со мной, я просто стал бы, как минимум, на какое-то время самым счастливым ребенком на свете. Мораль этого рассказа только одна: иногда для счастья надо совсем мало, и то, что обычные вещи для одних, для кого-то может быть самым большим счастьем!

Помню, обучаясь в университете, я писал одну работу на тему нестандартного туризма: многие богатые люди, пресытившись дорогими роскошными отелями, не хотели ехать туда снова. Как же это им все надоело, эти лакеи в выглаженных костюмах, которые пытаются угодить во всем, эта необыкновенно вкусная и изысканная еда, которая с каждым разом становилась все менее вкусная, дорогие интерьеры, которые уже практически не замечались. **Я могу это охарактеризовать так: представьте, вы съели кусочек са-**

хара, и вам вкусно и сладко, вы съели еще один кусочек, и вам стало уже приторно, но вы съели еще, и вас уже начинает тошнить, и нет никакого удовольствия. Ну что же, продолжим. Итак, эти люди уже не знали, как себя развлечь и получить удовольствие. Они выбирали трущобные туры – ехали в разные трущобы Кении, Индии и Бразилии, жили там в кибитках без электричества и воды, ели похлебку, приготовленную на костре, и они испытывали восторг внутри, они обращали внимание на все вокруг и замечали каждую деталь, потому что все им было в новинку, не изведено, контраст был нереальный. Они возвращались полны впечатлениями, эмоциями и рассказами, наверное, на полжизни вперед после этого. Конечно, этот вид туризма для совсем искушенных, есть масса и других нестандартных видов: экстремальный туризм, сельский туризм, кинотуризм и много всего еще, что может принести новые эмоции и ощущения. Конечно, если обычный человек поехал бы в трущобы, он бы испытал только неудобство и отвращение, ему, наоборот, больше восторга принесли бы хорошие условия в большинстве случаев. **Практически все человеку придается, кроме самого истинного.** Пришло время одной хорошей притчи.

Однажды отец из очень богатой семьи, чтобы продемонстрировать сыну, насколько хорошо живет их семья, решил свозить своего маленького сына в деревню, на небольшую ферму. Там он решил показать ребенку, насколько бедными

могут быть люди.

Они провели на ферме день и ночь, а, когда вернулись домой, отец спросил своего сына:

– Как тебе понравилось наше путешествие?

– Все было замечательно!

– Ты заметил, насколько бедно могут жить люди? – спросил отец.

– Да, конечно.

– Чему же ты научился в результате нашей поездки?

Сын ответил:

– Я увидел, что у нас есть только одна собака в доме, а у них бегают по территории фермы четыре пса. У нас есть бассейн в саду около дома, а у них рядом бухта, которой не видно края. Мы освещаем свой сад несколькими лампами, а им всю ночь светят звезды. У нас есть патио на заднем дворе, а у них лес и луга до самого горизонта.

После такого ответа сына отец потерял дар речи. А сын тихонько добавил:

– Спасибо, папа, что показал мне, насколько богатыми могут чувствовать себя люди.

Это отличная притча, показывающая нам, что можно смотреть на жизнь под разными углами. А вот еще одна короткая притча на эту тему.

Как-то ученик спросил одного мудреца: «Как вам удается быть таким веселым и счастливым всю жизнь?» Мудрец ответил: «Каждый день, когда я просыпаюсь, я выби-

раю провести этот день в печали или радости и выбираю радость».

Действительно, можно выбирать при нейтральных обстоятельствах – радоваться или грустить. А ведь некоторые осознанно себя вгоняют в грусть, и я не исключение и так делал много раз, жалел себя и думал, как все несправедливо и как мне было плохо когда-то, и даже в какой-то степени мне нравилось это состояние, а вот в радость себя ввести гораздо сложнее, проверено мною, но это можно делать и можно выбирать, об этом нам и рассказывает эта короткая притча.

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.