

ПОЙМИ ЦЕННОСТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ

МАКСИМ САРАЕВ



Максим Сараев

Пойми ценность своей жизни

<https://litres.ru/74383918>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как человеку найти себя, если кажется, что всё уже безнадежно? Безвыходных ситуаций не бывает. Мы сами придумываем себе оправдание, чтобы лежать в постели. Но можем ли мы, проанализировав свою жизнь, сделать её и самих себя лучше?

Содержание

Введение	4
Что есть смысл жизни?	7
Смысл жизни футболиста Джейка	9
Пример как человек искал смысл жизни, и приобрёл его спустя 30 лет.	12
Смысл и желание	22
Временная эйфория	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Пойми ценность своей жизни

Введение

Прежде чем вы начнёте читать эту книгу, хочу сразу предупредить: я не философ и не психолог по образованию. Я обычный человек. Но за годы размышлений о смысле своего существования я выработал взгляд, который, возможно, поможет и вам увидеть жизнь яснее.

Пока я писал эту книгу, меня интересовали ответы многих людей насчёт того, что в их понимании является смыслом жизни — одни оставались при своём мнении, другие вообще не могли ответить на этот вопрос. Главное, что я хочу донести до вас: я не собираюсь навязывать своё мнение о том, как нужно проживать эту жизнь. Выбор — соглашаться со мной или нет — вы должны сделать сами после прочтения. Все люди в нашем мире обладают индивидуальностью, а внутренний мир человека — его собственная изюминка. Пусть в моём представлении он не всегда верный, но если мы однажды перестанем ценить и относиться к друг другу с уважением, сможем ли мы тогда назвать себя полноценными людьми?

Вы не замечали одну интересную вещь: многие неохотно

задумываются над смыслом своего существования в нашем мире, и лишь со временем начинают задавать себе вопросы: «Для чего я был рождён? Неужели это то самое счастье? Почему я не живу так, как сам этого хочу?». У человека, сбившегося со своей линии жизни, эти вопросы всплывают особенно остро.

Человек теряется на пути здравомыслия, когда реальность преподносит ему неудачи. К ним нужно относиться так же спокойно, как и ко всему происходящему в жизни. Ведь только спокойствие и гармония наедине с собой помогают идти к обретению внутреннего удовлетворения.

Ведь что значит находиться в гармонии и радости? Это значит, что человек на протяжении своего жизненного пути пребывает в состоянии счастья и благополучия. Да, у него возникают трудности, проблемы, тяжёлые обстоятельства, при которых он принимает порой непростые решения. Но это никак не мешает ему оставаться счастливым вопреки всему. Именно из этого и складывается путь человека к собственному счастью. В итоге мы становимся теми, кем поистине являемся, — индивидуальными личностями, поверившими в самих себя и обретшими жизненный смысл.

Я начал задумываться о смысле своего существования ещё в подростковом возрасте. Тогда, учась в 9–10 классе, я не слишком серьёзно относился к этим мыслям, но именно те первые толчки подготовили почву для этой книги. Я считаю, что каждый человек должен понимать, для чего он су-

ществует и какой видит идеальную жизнь. Ведь человек — не просто сущность из плоти и крови, а высший организм, способный познать нечто большее, чем он есть на самом деле. Пусть это прозвучит самонадеянно, но в 25 лет я понял суть всей своей жизни, хотя её основной этап только начинается. К счастью, это так. Признаю, что большинство вещей мне неизвестно в этом мире, и многие из них ещё предстоит открыть, но в одном я уверен точно: чтобы обрести счастье, необязательно становиться всевышним мудрецом, прожившим не одну сотню лет. Достаточно лишь досконально изучить свою душу и заглянуть в глубины своего разума.

Я хочу показать вам жизнь под иным углом вашего понимания. Жизнь, порой, бывает к нам не слишком справедлива и преподносит такие испытания, что справиться с ними может далеко не каждый. Одни находят выход, другие сбиваются с поставленного судьбой пути и, теряясь в безызначности, блуждают в потёмках сознания в надежде обрести внутренний смысл. Хотя это и непросто, но я верю: определённо любая заблудшая душа, однажды поняв свою истинную суть, сможет обрести понимание собственного счастья.

Что есть смысл жизни?

В трудные периоды мы начинаем искать ответы на вопросы, которые жизнь постоянно ставит перед нами. Каждый трактует фразу «смысл жизни» по-своему. Для одних — это прожить жизнь ради любимого человека; вторые видят необходимость посвятить жизнь искусству; третьи считают, что путешествуют по всему миру и исследуют каждую неоткрытую дверь. Кто-то даже считает, что покупка какой-то вещицы является смыслом всей их жизни. Но все ли данные примеры являются осознанием важности жизни человека? И да, и нет. Дело в том, что для каждого человека жизненный смысл — индивидуальный путь.

Смысл жизни — это путь человека, идя по которому он испытывает положительные эмоции к определённым вещам, представляющим для него особую значимость, при которых он должен наслаждаться стремлением и ценностью быстротечной жизни.

Если вы сможете понять, чем для вас является смысл жизни, то с высокой вероятностью станете по-настоящему счастливым человеком. Ведь вам будет дано то, чего нет у большинства — понимание. Когда человек осознаёт, он не копается в недрах своего сознания и не размышляет о реалиях жизни. Ему и так понятно, что делает его свободным и независимым от других; что нужно, чтобы жить, а не выживать

в этом мире; какие люди делают его счастливым, а какие наоборот питаются его энергией.

Чтобы понять, что такое смысл жизненного пути, представлю вам один пример.

Смысл жизни футболиста Джейка

Мальчик Джейк — обычный футболист. Уже в юном возрасте он начинает делать успехи в футболе. Проходит время, и Джейк зарабатывает первую медаль в своей жизни. Он живёт футболом и испытывает от этого определённую радость. Через некоторое время Джейк со своей командой выигрывает чемпионат мира по футболу. Для Джейка футбол это всё, ведь он не может представлять своё существование без него. Футбол заставляет Джейка двигаться в прямом направлении, при этом он всё больше самосовершенствуется как личность. Но смысл жизни для Джейка не в том, чтобы играть в футбол, а в том, что он живёт им!

Джейку нравится в футболе абсолютно всё, что с ним связано. Проходит время, и он становится тренером по футболу, где тренирует подрастающее поколение, каким в юности был сам. Джейк чувствует, что нашёл свой жизненный смысл.

Вопрос: Что вы скажете, если Джейк состарится или получит травму? Смыслом жизни для него уже не будет являться футбол, ведь он физически не сможет играть, даже если захочет. Какой смысл жизни будет для Джейка тогда?

Ответ: Всё просто, возвращаемся к определению. Смысл жизни нельзя потерять, им человек живёт до самой смерти. Он приобретает тогда, когда человек действительно понимает, что для него поистине ценно в его жизни и от чего его

душа спокойна и не испытывает разочарований. Если Джейк получит травму, смыслом жизни для него всё равно будет футбол. К тому же, если у него есть семья, это не будет означать что она для него ничто, и он ставит их на второй план. Нет, это не так. Он в любом случае сделает всё ради своей семьи если будет выбирать между футболом и семьёй, потому что любит каждого её члена. Но именно любовь к футболу помогла Джейку обрести смысл в жизни. Джейк начал понимать то, что благодаря тому, что он посветил свою жизнь футболу – это сделало его семью, близких, друзей, учеников, и самое главное его самого самыми счастливыми людьми на свете. Он живёт ради семьи, но движет им футбол. То есть, то из-за чего человек постоянно получает дозу позитивных эмоций в данном случае и является смыслом жизни.

Можно потратить не один месяц и даже год на поиски своего я, а то и всю жизнь, и это будет правильно. Смысл жить так, как не хочется в действительности? Чтобы понять смысл существования, важно не только быть единым с самим собой внутри, но и осознанно подойти к этому решению.

Как я писал ранее, жизненный смысл должен приносить гармонию в жизнь человека, а не разрушать её.

Согласитесь, что мало кому нелюбимое занятие приносит удовольствие. Ведь если вы ходите в то место, где испытываете постоянный дискомфорт вот уже на протяжении 30 лет, можно ли сказать, что это заставляет вас получать наслаждение от прожитой жизни? Быть может, оказывая поддержку

другим людям, коллеги приходят в восторг от вас — такой замечательный работник, но сами от этого не получаете ни капли удовольствия. Такая жизнь приносит одно сплошное разочарование и саморазрушение личности. Вы делаете то, чем не хотите заниматься, и это начинает вызывать чувство ненависти, депрессии, отчаяния по отношению к самому себе.

Пример как человек искал смысл жизни, и приобрёл его спустя 30 лет.

Тяжёлый рабочий день настолько измотал Лео, что, придя домой, он без сил валится с ног. В надежде найти минуту уединения с собой Лео начинает докучать жена, а тут ещё дети резвятся и просят с ними поиграть. Он начинает думать о том, когда же это всё закончится. Лео чувствует, что проживает несчастливую жизнь, типичную, как и у большинства людей на планете, начиная винить в этом кого-то. Но вина в том, что он не может наслаждаться каждым мгновением своей жизни, лежит только на нём. Через некоторое время Лео, уединившись, уйдя в ванную комнату, начинает размышлять о том, ради чего

В данном случае ни жена, ни дети не являются причиной его несчастья. Нельзя винить их в том, что они не могут понять, как мужу и отцу одновременно плохо на сердце. Даже когда жена начинает давить на мужа, она не знает, что в душе у него царит хаос, который ведёт внутреннюю борьбу с самим собой. Лео, даже спустя 30 лет, продолжает терпеть все тяготы, которые подготовила ему жизнь, потому что любит свою семью, но при этом не может жить полностью удовлетворённым. Но как полюбить себя? Как обрести смысл?

Как перестать ненавидеть свою жизнь и сделать её лучше?

Лео на протяжении всей прожитой жизни не смог отыскать смысла своего существования, потому что никогда не задумывался об этом. Он думал, что живёт правильно, так, как нужно другим, забыв про себя. Однажды Лео начинает сравнивать себя со своим соседом. Он смотрит на него через окно и видит, как сосед каждый раз полон сил, днём и вечером. Облокотившись спиной к двери в ванной, Лео начинает говорить себе: «Неужели моя жизнь пустышка. Почему я такой несчастный, почему сосед постоянно улыбается, хотя работает на такой же работе, как и я?» Однажды, придя с работы, Лео вновь задумывается о смысле своего существования, о том, что он несчастлив, и хотел бы обрести внутренний покой. Лео решается пойти в гости к соседу, в надежде, что тот откроет для него секрет, как стать счастливым.

Лео надел своё старое десятилетнее пальто, залез в чёрные ботинки, покрытие залой, и направился в гости к своему соседу Микки. Звонок в дверь, и Лео слышит, как Микки уже впопыхах, спускаясь со второго этажа, подбегает к двери.

Микки: «Лео?! Какая муха тебя укусила? Давно, однако, ты у нас с женой дома не был, лет 20 уже, если я не ошибаюсь. Обычно это мы к вам погостить заходим. Что-то явно серьёзное стряслось, раз ты пришёл в столь поздний час».

Лео: «Микки, прошу простить меня, что я так поздно звоню тебе, но ты не против, если я зайду к тебе? Мне нужно

поговорить с тобой кое о чём важном?».

Микки: «Конечно, Лео, что за вопросы! Знаешь, а я всё думал, когда же ты к нам зайдёшь. Я к тебе как не постучусь, ты всё время занят! Заходи, присаживайся, пожалуй, я сделаю тебе мой фирменный чай. Уверяю, что такого изумительного напитка ты нигде не пробовал! Да, и, кстати, в следующий раз обязательно приводи свою жену с детьми. Я уверен, им у нас здесь понравится. Моя жена делает такие пышные пончики со сгущёнкой и посыпкой из мака, что пальчики проглотишь!».

Лео: «Спасибо тебе Микки, ты довольно гостеприимен. Обязательно все вместе придём к вам в следующий раз, но я здесь по личной причине, которая волнует меня уже довольно долгое время и не даёт спокойно жить».

Микки: «Лео, с тобой всё в порядке?».

Лео: «Нет Микки, я просто... несчастный человек...».

Микки: «Ну-ну, Лео, ты же такой здоровый крепкий мужчина, чего разревелся? У тебя красавица жена, плюс к тому же двое замечательных дочерей! Мы с женой даже говоря, завидуем вам, так как мы с ней не можем иметь детей».

Лео: «Понимаешь Микки, я всю свою жизнь работал, содержал семью, и сам при этом не находил себе места. Я хотел, чтобы моя жизнь была такая же, как у многих, полная радости и веселья. Но получил лишь одно разочарование. Поэтому и пришёл обратиться к тебе за жизненным советом. Что ты сделал, чтобы стать таким счастливым? Как ты обрёл

смысл в жизни?».

Микки: «Друг мой, для начала выпей моего чая».

Лео посмотрев на дольки лепестков, плавающих в чае, делает несколько глотков и входит в необычайный восторг.

Лео: «Изумительно, не ожидал, что будет настолько вкусно!».

Микки: «Вот видишь, я ведь говорил, что лучше ты нигде не попробуешь! Знаешь, Лео, открою тебе свой секрет, если ты пообещаешь мне, что непременно возьмёшься за исправление ошибок своей прожитой жизни, когда уйдешь от меня сегодня».

Лео согласился, ведь он и пришёл за тем, чтобы обрести счастье.

Микки: «Значит, слушай, Лео. До определённых пор, я также, как и ты был несчастен, но всё изменилось, когда однажды, я повстречался с дельфинами».

Лео: «Ты сейчас серьёзно Микки?».

Микки: «Вполне серьёзно, Лео. После работы у меня бывает время, и я заглядываю в дельфинарий, чтобы побыть время от времени с этими удивительными созданиями. Недавно, я приехал с отпуска со своей женой, где мы с ней отдыхали на океане, и наблюдали за миграцией дельфинов. Лео, ты даже не представляешь, насколько я был счастлив!».

Лео: «Микки, ты хочешь сказать, что смысл твоей жизни - рыбы?».

Микки: «Понимаешь, мой смысл жизни – находиться ря-

дом с дельфинами. Совсем неважно, сколько времени я проведу с ними, и как часто. Важно то, что они заставляют меня жить и смотреть на мир другими глазами».

Лео: «Немного странно всё это Микки. Я вот всё думаю, может мне уволиться с работы, чтобы понять свой смысл жизни?».

Микки: «Лео, послушай, я раньше тоже думал, что эта работа на заводе делает мою жизнь хуже, чем у других людей. Кому понравиться работать на грязном сталелитейном цехе? Думаю, ты, вряд ли найдешь здесь хотя бы одного рабочего, который получал бы удовольствие от своей работы. В один день, я также, как и ты был подавлен. Я пришел домой, и высказал своей жене, что меня не устраивает такая жизнь. Я хочу радоваться жизни, а не разочаровываться в ней. Хочу, чтобы каждый раз, смотря на себя в зеркало я видел лицо счастливого человека, а не угрюмого бедолагу. Жена мне посоветовала сходить развеяться, взять отгул на работе и сходить в дельфинарий. Она сказала, что там очень спокойно, и быть может я смогу получить некий релакс».

Лео: «Тебе не показалось сначала, что это бредовая идея? Что дельфинарий изменит твою жизнь?».

Микки: «По началу показалось, но я доверял своей жене, и всегда прислушиваюсь к её мнению. Ведь я считаю, что долг каждого мужчины – прислушиваться к мнению своей женщины».

Лео: «Везёт тебе, мы со своей редко разговариваем. Обыч-

но я прихожу домой с работы, открываю банку пива, усаживаюсь на диван, и начинаю смотреть Тв-шоу, в надежде отойти от работы».

Микки: «Я ничего не имею против сериалов, Лео, но, если тебя твоя жизнь не устраивает, её определённо нужно менять. Слушай дальше, дорогой сосед. После того как я пришёл в дельфинарий, мне действительно было там спокойно. Так как я пришёл поздно вечером, людей внутри уже почти не осталось. Я смотрел, как молодая инструкторша обучает дельфина игре с мячом. Мне стало так увлекательно, что я решил подойти к ней и поговорить насчёт дельфинов».

Микки подошёл в плотную к краю бассейна, где дельфин играл с инструктором.

Инструктор: «Добрый вечер сэр, неправда ли они милые создания?»

Микки: Знаете, я никогда раньше не видел дельфинов настолько близко».

Инструктор: Хотите я покажу вам кое-что? Подойдите ближе, и слегка наклоните голову вперёд. Бояться не стоит, поверьте, они безобидные».

Микки сделал так, как попросила девушка. Он наклонил голову, хотя ему и было страшно. Дельфин, увидев мужчину, подплыл к нему, высунул голову и нежно поцеловал его в лоб, издавая затем приятное гоготание.

Микки: «Это удивительно, он только что поцеловал меня?!».

Инструктор: «Да, вы правы. Дельфины очень добрые существа. Я очень рада тому, что выбрала данную профессию. До этого я занималась с морским котиком, и после небольшого инцидента ушла работать с дельфинами».

Микки: «Что-то серьёзное?».

Инструктор: «Не то чтобы серьёзное, морской котик на уроках становился неуправляемым, и я не могла с ним больше справляться, неизвестно почему. Его отправили в океанариум, потому что мы не смогли с ним заниматься, вероятно потому, что он не находился у нас с юного возраста, а был немного старше, чем обычно детёныш данных особей».

Микки: «И как вам работа с дельфинами, более интересная?».

Инструктор: «Вы знаете, мне со всеми существами нравится работать, ведь это то, что доставляет мне радость в жизни. Хотите он даст вам себя погладить?».

Микки: «А можно ли?».

Инструктор сделала пару движений, и дельфин тут же поплыл к Микки. Он наклонился, вытянул руку, и головка дельфина остановилась над его рукой.

Инструктор: «Он разрешает вам его погладить, давайте смелее, он не укусит вас!».

Микки медленными движениями начал поглаживать его по головке, после чего дельфин начал издавать тихие радостные звуки. Микки обрадовался, потому что ему ничего в жизни не доставляло такой радости, как гладить дельфина.

Микки: «Знаете, я никогда не был таким счастливым... Жена посоветовала сходить мне сюда, в надежде, что я хоть каплю развеюсь. Но я получил больше, чем хотел. Я хочу узнать больше об этих созданиях, и если можно, разрешите прийти сюда завтра? У меня завтра последний выходной на этой неделе, и я хотел бы ещё раз встретиться с дельфином. Правда пропуска на завтра нет, вероятно, я уже не успею купить его на кассе».

Инструктор: «Ничего страшного, мне нравится, что дельфин сделал вас счастливей, я пушу вас завтра. Приходите рано утром, часов в 07:30, я продемонстрирую вам несколько примочек».

Микки продолжил разговор с Лео.

Микки: «Лео, после того, как я рассказал жене, что я стал счастливым, ты бы видел, что её радости не было предела. Ведь она на протяжении долгого времени наблюдала меня подавленным человеком. То, что её совет помог сделать меня счастливым, заставил нашу семью жить совершенно по-другому. Мы начали больше времени проводить вместе, смотреть фильмы по вечерам. Не поверишь, но я даже устроил ей как-то романтический ужин при свечах!».

Лео: «Микки, неужели поход в дельфинарий так сильно тебя изменил?».

Микки: «Лео, если человек хочет изменить свою жизнь, он рано или поздно её изменит. Главное не переставай искать себя, и ты познаешь свой смысл существования. Ты можешь

перепробовать много всего на свете, но обязательно найдешь то, от чего так сильно загорись. Главное не сдаваться, и идти в верном направлении!».

Знаешь, Микки, после твоего разговора мне как-то полегчало. Ты подарил мне надежду, и я попробую не упустить её. Я буду стараться искать выход!

Спустя 5 минут Лео допил чай, попрощался с Микки и ушёл домой. Радостный, полный надежд, Лео увидел жену, подбежал к ней, схватил её на руки и сказал: «Милая, я столько лет был несчастным человеком, но после разговора с нашим соседом Микки понял, что всё не безнадежно! Моя жизнь не безнадежна! И если Микки смог отыскать свой жизненный смысл, то и я смогу!» Жена не узнала мужа, она не видела его таким никогда, полного оптимизма. Она была безумно рада за него, то что он встал на путь, который приведёт его и её семью к безупречному счастью.

Так какой смысл жизни приобрёл Лео? Он может быть совершенно любым. Может, он пошёл на курсы экскурсовода и, уволившись с работы, стал рассказывать людям об исторических свершениях в музее Древнего Египта. Или же, оставшись на том же самом рабочем месте, он стал увлекаться кулинарией и, изменив свои взгляды на жизнь, перестал ненавидеть её так, как раньше. Вариантов обретения жизненного смысла у Лео множество, поэтому оставляю право выбора за вами.

Помните, что обстановка, работа, окружающие люди —

всё это может представляться совершенно иначе, если только вы посмотрите на эти вещи совершенно по-новому. Ведь, изменив свои взгляды на жизнь, можно добиться необычайно больших высот в области своего познания и стать новой улучшенной версией самого себя.

«Всё в нашей голове»

Смысл и желание

Желание — это импульс человека, подталкивающий его к достижению цели. Когда вы чего-то хотите, вы начинаете к этому стремиться. Желание может касаться материальных вещей (дом, машина, украшения), нематериальных (любовь, признание, уважение) или духовных (мир в душе, гармония с собой). В любом случае это то, что движет человеком вперёд.

Когда вы стремитесь к желаемому, вы испытываете определённые чувства: радость от предвкушения, азарт от процесса, удовлетворение от достижения. Но если желание не исполняется, может возникнуть разочарование, грусть или даже отчаяние.

Желание и смысл жизни тесно связаны. Смысл часто рождается из наших самых глубоких желаний — того, к чему мы стремимся всю жизнь. Но важно понимать: не всякое желание становится смыслом. Мимолётная прихоть и глубокая жизненная цель — разные вещи.

«Человек, отыскавший в себе силы измениться, непременно исполнит любое своё желание»

Представьте человека, который хочет купить дорогой автомобиль. Он копит деньги, работает сверхурочно, экономит на всём. Наконец покупает машину — и через месяц радость проходит. Автомобиль стал привычным, а пустота внутри осталась. Почему? Потому что это было желание, но

не смысл.

Теперь представьте человека, который мечтает стать врачом, чтобы помогать людям. Он учится, работает, преодолевает трудности. И когда наконец начинает лечить пациентов, чувствует наполненность и удовлетворение каждый день. Это не просто желание — это смысл, который даёт ему силы жить.

Разница между желанием человека и сути его существования довольно велика. Всё зависит от того, что именно для него является смыслом всей его жизни, ведь каждая личность индивидуальна, и то, что свойственно одному, может быть совсем безразлично другому.

У Алекса была потребность в новой машине в связи с тем, что она была довольно стара, и нуждалась в замене. Но покупка машины не является смыслом жизни Алекса. Она часть его счастливого пути.

«Исполнение мечты, удовлетворение потребностей могут являться как частью смысла жизни, так и не иметь ничего общего с ним»

Для Алекса смыслом жизни является постоянно извешивать что-то новое, так как старая машина уже не позволяла следовать по своему пути, он решился её обновить, чтобы возможность путешествовать была значительно больше.

Многие люди всю жизнь гонятся за желаниями, но так и не находят смысла. Они покупают вещи, меняют работу, путешествуют — но внутри остаётся пустота. Почему? Потому

что они путают желания со смыслом.

Желание — это краткосрочная цель. Смысл — это направление всей жизни. Желание можно исполнить и забыть. Смысл наполняет вас каждый день, даже когда вы его ещё не достигли.

В случае с Эриком покупка машины было его разовой потребностью, чтобы со временем он мог посещать родственников. Но для Алекса покупка машины стала неотъемлемой вещью, которая в дальнейшем стала являться частью его жизненного пути.

Не бойтесь желать. Желания — это нормально и естественно. Но научитесь отличать поверхностные желания от глубоких. И если вы нашли то, что даёт вам смысл — держитесь за это. Это и есть ваш путь.

Желание человека никогда не должно быть связано с фактором насилия и причинения вреда другим людям, это противоестественно. Я сейчас говорю не про те вещи, когда люди выходят на ринг и сражаются друг с другом за деньги. Это всё шоу, где никто не хочет приносить никому значительный вред. Не стану отрицать, что и на ринге возникают случайные тяжкие, вплоть до летального исхода обстоятельства. Речь идёт про людей, которые на протяжении своей жизни, получают удовольствие от причинения вреда окружающим, либо ищут от этого определённую выгоду. Согласитесь, если вред человека доставляет ему удовольствие, заставляет идти вперёд, у такого человека явно проблемы с психикой, кото-

рые требуют дальнейшего лечения. Такие люди сами порой не понимают, что своими действиями делают другим плохо. Даже простой в пол силы толчок, может принести не только физический, но и моральный вред другому человеку.

Ценность — это то, что человек считает по-настоящему важным в своей жизни. Это могут быть люди (семья, друзья), принципы (честность, справедливость), занятия (творчество, помощь другим) или состояния (свобода, спокойствие). Ценности определяют, как мы живём и какие решения принимаем.

В отличие от желаний, которые приходят и уходят, ценности остаются с нами надолго. Они формируются в детстве, укрепляются с опытом и редко меняются. Ценности — это фундамент, на котором строится вся наша жизнь.

Когда ваши действия совпадают с вашими ценностями, вы чувствуете гармонию. Когда противоречат — возникает внутренний конфликт. Например, если вы цените честность, но приходится лгать на работе, вы будете чувствовать дискомфорт, даже если получаете хорошую зарплату.

«Помните, что последствия прошлого - порождают поступки будущего»

Ценности и смысл жизни неразрывно связаны. Ваш смысл всегда опирается на ваши ценности. Если вы цените семью — смысл может быть в заботе о близких. Если цените творчество — в создании чего-то нового. Если цените свободу — в жизни без ограничений.

В первую очередь - будьте родителями для своих детей. Ведь они всегда нуждаются в поддержке близкого человека. Дети, которые чувствуют, что не нужны взрослым, вероятно, не смогут самостоятельно обрести смысл своего существования. Общение – путь ребёнка для того, чтобы он проживал счастливую жизнь, и его желания не приводили к черновым оттенкам. В первую очередь вы ответственны за то, каким человеком он вырастет, и обретёт ли в дальнейшем своё счастье. Время и сроки – всё зависит от вас.

Чтобы понять свои ценности, ответьте себе честно: что для меня действительно важно? Без чего я не могу представить свою жизнь? За что я готов бороться? Ради чего готов жертвовать? Ответы на эти вопросы покажут ваши истинные ценности.

Временная эйфория

Многие люди живут чужими ценностями. Родители внушили, что главное — это деньги и стабильность. Общество говорит, что нужно добиваться успеха и признания. Друзья показывают, что важно веселье и развлечения. И человек пытается соответствовать всем этим ожиданиям, забыв о своих собственных ценностях.

Но жить чужими ценностями — значит жить чужой жизнью. Вы можете добиться успеха, заработать деньги, получить признание — но внутри будете чувствовать пустоту. Потому что это не ваше. Это не то, что по-настоящему важно для вас.

Представьте, что через пару месяцев в магазине на прилавках уже появится новая версия сотового телефона, какого ещё не было в истории. Вы даже не заметите, как реклама сделает всё, чтобы показать вам его необычайные свойства, воздействуя на человеческий разум. Ваши глаза загораются, и вот, то счастье, к которому вы так когда-то стремились — сошло на нет. Почему? Потому что вам кажется, что если вы не приобретёте данный предмет, то потеряете довольно много, ведь у всех есть, а у меня нет, не может же быть такого. Потерявшись с мыслями, вы думаете, что, приобретя желаемое, вы станете удовлетворены надолго. Но этого не происходит, из-за того, что вы думали не на трезвую голову, а толь-

ко лишь дали волю чувству временной эйфории. Она от того и не постоянна, что не приносит человеку понимания истинных ценностей. Лишь на короткий промежуток времени эйфория позволяет утолить наши потребности, но не оставляет на душе ничего кроме пустой оболочки, которая через определённый момент вновь наполнится, но только уже с появлением грядущего чувства важности и необходимости ваших новых желаний.

Найдите свои ценности. Поймите, что важно именно для вас, а не для родителей, общества или друзей. И стройте свою жизнь на этом фундаменте. Только тогда вы найдёте настоящий смысл и внутреннее удовлетворение.

Отчасти, потеряв самообладание, человек попадает в поток неудержимой энергии соблазна, которая даёт ему иллюзорные представления идеологии счастливых жизненных событий. Стремясь вперёд, он предвкушает момент полного наслаждения, который в дальнейшем оказывается ничем иным, как разочарованием. Значит ли это, что человек не должен даже задумываться о вещах, которые затуманивают его разум? Дело не совсем в этом. Если, например, состояние человека всегда находилось в нейтральной стадии относительно поездки к морю, и в один момент социум, своей силой переубеждения, повлиял на него так, что он смог поменять на время свои представления, то сможет ли данное событие принести ему счастье? Но как же индивидуальное понимание, разве оно исчезает? На время переубеждённой че-

ловек теряет ту самую нить, а именно того «нуждаюсь ли я в этом». И дабы не поддаться влиянию извне, в такие моменты человеку необходимо оставаться с мыслями наедине с самим собой. Рассуждая и анализируя каждое событие, только так можно понять действительность надобности определённых вещей этого мира. После этого, временная эйфория, если же она была иллюзорна – исчезнет, а если наоборот, то напротив заменится на кусочек пазла от вашей счастливой жизни и пополнит её список ещё одним радостным моментом.

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.