**Радость - повсюду!**

***Скажите, часто ли вас посещает беспричинная радость? Просто от факта своего существования на земле? К сожалению, в беспричинной радости многие видят проявление примитивности. Думаю, такие «антирадостные установки формируются еще в детстве.***

|  |
| --- |
|  |

 «Будь серьезнее!», «Ну что ты хихикаешь по всякому поводу!». «Прекрати смеяться, ничего смешного здесь нет!» - часто говорят родители детям. И дети постепенно усваивают так называемый трезвый взгляд на действительность. А сакраментальная фраза «давайте смотреть на вещи реально», как правило, означает: «давайте подумаем о самом плохом из того, что может случиться».

Такой «реализм», по мнению психологов, отрицательно сказывается на душевном здоровье. Когда человек слишком пессимистично оценивает неблагоприятную для себя ситуацию и не находит выхода из тупика, ему грозит депрессия. Гораздо более продуктивна в этом случае «позитивная иллюзия». Психологи считают, что душевное благополучие более всего зависит от высокой самооценки и оптимистического отношения к жизни - пусть даже для того и другого нет достаточных оснований! Позитивные иллюзии позволяют не только радоваться жизни и творчески трудиться, они облегчают и заботу о других. Положительный взгляд на вещи, даже если он уводит от реальности, помогает так или иначе найти выход из сложной ситуации.

Большинство людей воспринимают радость как нечто случайное, не зависящее от них и готовы ждать того момента, когда она свалится к ним с небес. Лучше поступать по-другому - самим искать и находить радости в жизни. Люди, умеющие создавать для себя положительные эмоции, практически несгибаемы.

Все на свете ищут счастье - и существует один верный способ найти его. Научитесь управлять своим настроением и постарайтесь видеть во всем хорошую сторону. Поверьте, счастье больше зависит от наших внутренних установок, чем от внешних условий. Древние китайцы сложили пословицу, которую каждому из нас полезно помнить: «Человек без улыбки на лице не должен выходить на улицу». Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой на всю жизнь. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее. Улыбка приносит счастье в дом, создает атмосферу доброжелательности в деловых отношениях и служит паролем для друзей. Она - отдохновение для уставших, солнечный луч для тех, кто пал духом, лучшее лекарство от всех болезней.

 На призыв "Улыбайтесь чаще!", обычно многие спрашивают: "А чему улыбаться то, зарплата маленькая, дома и на работе одни проблемы, а тут еще и здоровье пошаливает". Люди воспринимают улыбку, как отражение своего самочувствия, благосостояния и настроения, а не как способа поддержания общения и подбадривания собеседника. Отсутствие настроения непременно сопровождается у нас хмурым и озабоченным видом. Особенно не прилично улыбаться рядом с людьми, которые рассказывают о своих проблемах или требуют сочувствия от собеседника. Как уже доказано исследованиями ученых, смех является антидепрессантом и улучшение состояния здоровья людей напрямую зависит от способности улыбаться. Чем чаще будете улыбаться, тем лучше для вашего здоровья. С каждой улыбкой в нашем организме увеличивается количество гормонов счастья - эндорфинов. От количества этих гормонов зависит настроение, взгляд на жизнь, успешность и здоровье человека. Человек, который часто улыбается, оптимистически смотрит на жизнь и притягивает к себе веселых и жизнерадостных людей. Ведь как приятно видеть рядом с собой улыбающегося и энергичного человека, а не вечно ноющего и жалующегося на жизнь.

***Притча “Научись радоваться жизни!***

*Одному молодому человеку очень хотелось познать радость жизни. Но это ему никак не удавалось. Тогда он пришел к мудрецу:*

*- Учитель! Я снова пришел к Вам. Я очень хочу познать радость. Вы советовали мне мысленно произносить: “Я принимаю радость в свою жизнь”. Я каждый день повторяю это много раз, но радости в моей жизни как не было, так и нет. Что мне ещё нужно делать?*

*Мудрец молча разложил перед молодым человеком ложку, кружку и свечу – первое, что попало под руку, – и попросил:*

*- Назови, что ты выбираешь из них.*

*- Ложку,- ответил юноша.*

*- Произнеси это пять раз!*

*- Я выбираю ложку. Я выбираю ложку. Я выбираю ложку. Я выбираю ложку. Я выбираю ложку!*

*- Что-то изменилось? Как видишь,- ложка не оказалась в твоей руке! Повторяй ты хоть тысячу раз в день, что выбираешь ложку, она не станет твоей. Надо хоть что-то сделать для этого! Например, протянуть руку и взять ее. Надо сделать усилие, движение!*

 P.S. Как тут не вспомнить слова известного острослова Ходжи Насреддина – “Тысячу раз можно повторять слово халва, но от этого во рту слаще не станет!”

С чего начинается Радость Жизни? Да с самых маленьких, незаметных такому законченному пессимисту, как этот молодой человек. Например, бабочка, доверчиво севшая на ладонь. Радость от её хрупкой красоты, невесомости и доверчивости. Радость, что дали ей безмятежно улететь дальше.

Хорошие слова “Принимаю радость в свою жизнь!” Но сначала нужно понять, что такое радость, т.е. сделать над собой усилие и научиться радоваться жизни.

Улыбайтесь чаще и дарите людям радость от вашего присутствия рядом с ними!