

Цінуймо, що в нас є!

✘ Так уже повелося, що часто-густо нам важко догодити, ми всім незадоволені, все нам не так... Звідки це нескінченне невдоволення всім, що нас оточує? І де той омріяний час, коли ми всім будемо задоволені? І чи це взагалі реально? Може, завжди щось буде не так? А життя тим часом минає, і його не зупинити, не повернути...

Невже ми так влаштовані? Ніколи не цінуємо те, що в нас є, а тоді ловимо себе на думці: «От раніше все було краще, а ми не помічали, не насолоджувалися, не цінували». Ми витрачаємо дорогоцінний час на внутрішнє незадоволення та претензії до себе, до оточуючих, до світу. Від таких думок отримуємо лише розчарування та смуток. А тоді вирішуємо, що наступного разу все буде інакше. На жаль, потім усе повторюється, і знову такі самі думки, почуття, настрої...

Чому ж так буває? Що заважає нам цінувати те, що ми маємо зараз?

В основі всього – наша людська природа, від якої нікуди не втечеш. Людина настільки суперечлива, що їй важко прийняти цінність чогось, доки вона його не втратить. Або ж не порівняє, як було «до» і як стало «потім». І лише усвідомивши, наскільки стало гірше, ми розуміємо, наскільки раніше було добре. Нам важко визначити ступінь задоволення, щастя, радості лише через позитивний досвід. Частіше ми це усвідомлюємо через біль та страждання. І чим більша наша втрата, тим більшу цінність вона потім набуває.

Ще наша людська сутність полягає в тому, що ми дуже швидко до всього звикаємо. Приміром, ми про щось палко мріємо, і ось наша заповітна мрія здійснилася. Замість того, щоб усвідомлювати своє щастя, вже дуже скоро нам починає здаватися, що інакше і бути не могло: те, що стає нормою, швидко втрачає свою цінність. І ось ми знову прагнемо чогось недосяжного і страждаємо, забуваючи про те, що у нас уже є.

Наступне важливе питання – а яка наша самооцінка? Якщо ми не цінуємо себе, то все, що у нас є, також не матиме для нас

цінності. І порівнюючи себе з іншими, ми будемо підживлювати свої комплекси, котрі породжують розчарування в житті і озлобленість на весь світ.

Не варто озиратись на інших. Це безглуздо, адже людей навколо дуже багато, всі вони різні, у кожного є щось своє, особливе, притаманне лише йому. І замість того, щоб витратити душевні сили і час на заздрощі, краще розвивати свої сильні сторони.

Ставлення людини до себе, до того, що вона має, до життя загалом залежить від психологічного налаштування, а не від фізичного стану, кількості наявних кінцівок, хорошого чи поганого зору чи слуху.

Як це не парадоксально, багато людей з обмеженими можливостями нерідко більше цінують те, що мають, аніж здорові люди. І як результат значно щасливіші за тих, хто не обділений долею. Найважливіше, що є у людини, – це її здоров'я. Інколи для того, щоб звернути на нього увагу, нам треба його втратити хоча б на деякий час. Страждаючи фізично і морально, ми нарешті усвідомлюємо цінність здоров'я. На жаль, нерідко буває вже пізно...

У народі кажуть «Що маємо, – не цінуємо, втративши, – жалкуємо». Нам взагалі властиво жалкувати за тим, що ми втратили. Тому необхідно берегти те, чим ми володіємо, а не фокусуватися на тому, чого немає. Так само важливо розвивати свої достоїнства, а не безглуздо сумувати над своїми недоліками.

Напевне у вас є багато такого, що ви не помічаєте, недооцінюєте, а то й взагалі знецінюєте. Спробуйте усвідомити, що багато хто мріє про те, чим ви володієте. І те, що для вас є нормою, може видаватися справжнім багатством в очах інших людей. Тож, може, настав час відчутися справді багатим і щасливою людиною?!

Давайте зробимо простеньку вправу. Щоб усвідомити свої «багатства», візьміть аркуш паперу і напишіть туди все, що ви цінуєте у своєму житті. Це можуть бути люди, котрі вас оточують: ваші рідні, друзі, колеги. Обставини і можливості: робота, хобі, житло, подорожі, спорт. А ще ваші якості, вміння, знання, думки, зовнішність, вчинки, здобутки –

абсолютно все, що є для вас важливим. Корисно запитати у оточуючих, що у вашому житті вони розцінюють як справжні цінності та які ваші якості варті поваги. А тоді вам залишиться тільки усвідомити, скільки у вашому житті є такого, за що ви можете подякувати Богу, долі, провидінню... А ще – повірити і прийняти свою цінність для оточуючих. І якщо настане момент, коли вам знову захочеться себе пожаліти, подратуватися тим, чого ви не маєте, позаздрити іншим, швидше діставайте свій «чарівний» список, щоб перечитати його і розширити.

Буває так, що за невмінням цінити себе та те, що є в житті хорошого, стоять більш глибокі психологічні проблеми, впоратися з якими самотужки складно чи навіть неможливо. Таким людям можна порадити звернутися до психолога чи психотерапевта, щоб пропрацювати ці труднощі разом із фахівцем.

Недаремно кажуть: Ми не цінуємо те, що у нас є... Ми цінуємо те, чого у нас немає... І переоцінюємо те, чого у нас, можливо, ніколи не буде... Ми не гідні більшого, якщо не цінуємо наявне... Тільки коли ми цінуємо те, що у нас є зараз, ми здатні змінити це на краще і отримати набагато більше!

Цінують себе і те, що подарувала вам доля! Будьте щасливі!

Юлія ТОЛОЧКО, психолог
З питань безкоштовних психологічних
консультацій звертайтеся у наш Центр