

## **Почему наши желания не сбываются?**

О чем только мы не мечтаем в течение жизни! Быть красивыми и успешными, любимыми и высокопрофессиональными, иметь виллу на Карибах и маленькую уютную дачу в Подмосковье... Но почему наши желания не сбываются?

Если бы все человеческие желания исполнялись, земной шар стал бы адом.

Пьер Буаст

Человек - единственное существо, развитие которого полностью зависит от его желаний и от взаимодействия с себе подобными в процессе их осуществления. Он обладает ощущением прошлого, настоящего и будущего, подвергается влиянию окружающей среды и сам воздействует на нее.

Может взвесить свои шансы и откорректировать свое поведение. С пробуждением очередного желания в нем рождаются новые потребности, и он ощущает необходимость в их удовлетворении. Чтобы выполнить эту задачу, он вынужден развиваться.

Если человек не чувствует недостатка в чем-либо, он останавливается в развитии. Только неудовлетворенное желание заставляет нас приводить в действие свой разум и искать пути решения проблемы.

Желание является двигателем прогресса. Именно оно толкает нас вперед, обуславливая всё, что происходит с человеком в отдельности и с человечеством в целом. Непрерывное развитие желания формирует настоящее, а также будущее, к которому мы идем.

Отчего же тогда человек испытывает перманентный стресс, оказываясь в плену своих несбыточных желаний?

Извращен первоначальный посыл

Самая главная причина заключается в ошибочной мотивации.

Желания человека связаны порой не только с потребностями его выживания, благополучия и развития, но и с конкуренцией.

Да, человек непрерывно меняется, но обусловлено это не столько степенью комфортности его существования, сколько стремлением обладать тем, что есть у других.

Вся беда в том, что он не просто хочет иметь гораздо больше, чем его ближний, ему важно, чтобы у последнего было меньше, чем у него. Потому очень часто человеческое желание обозначается такими терминами, как «эгоизм», «желание исключительных наслаждений» или «желание получать самое высшее удовольствие».

Почему мы завидуем сотруднице, которая вышла замуж за богача-иностранца и уехала на ПМЖ в Америку, почему мы готовы искать в ней изъяны и сплетничать о том, что любовью там и не пахнет, один только голый расчет?

Почему спешим клеймить успешных, разоблачать удачливых, критиковать талантливых, порочить трудолюбивых, сомневаться в добрых и умных? Почему?

Потому что нам не только хотелось бы самим быть такими же, но и переплюнуть, доказать свою исключительность, незаменимость, оригинальность, уникальность и т. д. Даже не отдавая себе в этом отчета, мы метим только в категорию «высший сорт». А в итоге получаем перманентный стресс несбывшихся ожиданий.

Слишком высока планка

Как же разобраться в своих желаниях? Они непрерывно меняются, взаимодействуют, дополняют и взаимоисключают друг друга. Порой мы так загружаем свой мозг...

Майкл Джексон неоднократно говорил о том, что хотел бы жить вечно. И был одержим идеей клонирования. И чем все это закончилось?..

- Я хочу любовника, сильного, богатого, доброго, свободного, голубоглазого, красивого, умного, предприимчивого, чувствительного, нежного, мужественного, без вредных привычек, с машиной, загородным домом, хорошей работой, положением в обществе, родственниками на другом конце света... Может, остановитесь?..

- Хочу закончить ВУЗ, получить отличный аттестат и махнуть в Париж!

- Кто меня не любит - пусть полюбит!

- Я хочу войти в историю...

- Я хочу быть чемпионом...

- Я хочу родить ребенка!

- Я хочу быть с тобой!

- Хочу сиреневые тени!

- Я хочу быть крещёной Духом, хочу наследовать Царство Небесное...

- Хочу мужчину!

- Хочу роскошные волосы!

- Хочу на море!

- Ой, а я такой классный "Нисан кашкай" красный видела! Хочу!!!

- А я бы лазанью поела!

- Хочу в космос!

- «А я хочу, а я хочу опять по крышам бегать, голубей гонять...»

Стоп, остановитесь! Определитесь же, что же для вас самое важное и чего вы хотите в первую очередь: мороженого или виллу на Карибах? А потом взвесьте свои шансы.

Быть может, ваша жгучая мечта стать знаменитой баскетболисткой упрется в простую и понятную объективную реальность, связанную с маленьким ростом.

### Последствия невыполнимых желаний

Если желания постоянно не исполняются, человек впадает в уныние и испытывает стресс.

Стресс является следствием разочарования от невыполнимых желаний. Как это происходит?

Вот что пишет В.А. Латышев по этому поводу в своей книге «Энерготерапия - ЕВРАЗИЯ»:

«В результате неисполнения желания в коре головного мозга образовывается сильный очаг "замороженной" - неразрядившейся эмоции, который подчиняет себе всю деятельность организма - его энергетические потоки, все помыслы и поступки человека.

Для восстановления гармонии необходимо ликвидировать, разрядить "замороженную" эмоцию (сгусток "извращенной" энергии) или же сублимировать этот энергетический потенциал.

В противном случае вслед за появлением очага "замороженной" эмоции начинает развиваться цепная реакция - возбуждается гипоталамус, который заставляет гипофиз выделить в кровь много адренокортикотропных гормонов (АКТГ).

АКТГ заставляет надпочечники выделять адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), вызывающие многосторонний эффект: сильное сердцебиение, учащенное дыхание, нестабильное артериальное давление, головные и другие недомогания, а также соответствующие чувства гнева, страха, волнения и т. п.

Если не происходит последующая энергетическая разрядка, в крови человека еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают покоя ни нервной системе, ни внутренним органам.

Из-за того что стрессовая ситуация сохраняется - "замороженные" эмоции не разряжаются, неудовлетворенная потребность посылает импульсы в кору головного мозга и продолжают выделяться гормоны стресса (энергетического дисбаланса).

Задача человека, как живой энергетической системы, - удовлетворить свои потребности, не вступая при этом в конфликт с самим собой, с окружающими людьми и со всем внешним миром, т. е. не вызывать новые напряжения.

Каждая удовлетворенная потребность приближает человека к цели - к гармонии с самим собой, с окружающим миром и ощущению чувства безопасности (свободы от беспокойства - напряжения)».

Иногда стрессы, вызванные невыполнимостью желаний, человек нейтрализует странными вновь приобретенными маниями и привычками. Например, становится телевизионным или компьютерным "маньяком", не отползает от спасительной иллюзорности голубого экрана, заменяющего ему реальную жизнь.

Не удовлетворяются живые сексуальные желания? Можно прибегнуть к виртуальному сексу или видео. Не сбывается мечта о любви - можно придумать её с помощью переписки с таким же бесплотным юзером под универсальным безликим ником.

Суррогаты любви, секса, жизни... Как много теперь модифицированных фантомов исполненных желаний. Но утром, вечером и днем вдруг настигает реальность...

Тогда человека настигают новые мании:

Импульсивное желание купить все подряд. Ониомания и шопомания со своими разновидностями: сейлзоманией (мания распродаж) - болезненное желание покупать вещи на распродажах, лейбломанией (мания этикеток) - зависимость от разрекламированных брендов.

Погоня за «фирмой» превращается в навязчивое состояние, в невозможность для человека покупать что-либо еще. Оборачивается, к примеру, гаджет-аддикцией - страстью к постоянному приобретению всех технических новинок, в 99% случаев ненужных. Или "ведет за собой" джанк-фуд-аддикцию - навязчивое желание посещать сети ресторанов быстрого питания.

Самое страшное заключается в том, что запивая, заедая, заглушая свои внутренние импульсы всевозможными вредными для его организма способами, человек не задумывается о последствиях таких утешений.

И не замечает, как постепенно вызванный разочарованием в неисполненных желаниях стресс приводит к торможению машины его желаний. А порой и к полной её остановке.

Человек словно ставит на себе крест и больше не хочет ничего предпринимать. А значит, останавливается в своем развитии.

### Как освободиться из плена желаний

Каждый из нас уже имеет то, что ему необходимо в данный момент на этом уровне его развития. Принять этот непреложный и оглушительный факт с радостью и благодарностью и сделать его стартовой площадкой нового витка жизни дано не каждому.

Нам так и хочется сравнить себя с кем-то более удачливым и благополучным и включить в список своих приоритетов то, что нам пока не нужно или не по силам. Мы, как сороки, увидевшие яркий предмет, пускаемся за добычей, а потом этот предмет пылится у нас на полке и не находит своего применения.

Но в погоне за ним мы ощутили множество побочных эффектов, стремительно отдаляющих нас от гармоничного состояния счастья. Что же делать?

1. Избавьтесь от будущего времени. Постоянные мысли о будущем отравляют настоящее.
2. Отбросьте привычку постоянно сравнивать себя с другими!
3. Составьте список своих сегодняшних радостей. Он может оказаться неожиданно длинным. Это вас подбодрит и заставит думать, что не все так плохо.
4. Проведите ревизию всего лишнего, что у вас уже есть, и чего вы еще хотите. Ведь «желание того, чего у нас нет, разрушает пользование тем, что у нас есть» (Мишель Монтень).

На поверку окажется, что большая часть наших вожделений относится к области так называемых излишков, без которых вполне можно обойтись. «Если не желаешь многого, то и немногое будет казаться тебе многим». (Демокрит)

5. Четко определитесь с тем, чего же вы хотите. Порой в нашей голове такая каша, что расхлебать её не может даже современный мозг, натренированный большими массивами информации.

Ибо одни из наших желаний перекрывают и даже исключают другие, только мы этого не замечаем. Мы, например, хотим выйти замуж за богатого и знаменитого, не работать и все-таки достичь вершин карьеры. Как это можно совместить, известно немногим.

6. Подумайте о последствиях осуществления своих желаний. Только представьте, чем осуществление желания стать миллиардершей может обернуться для простой Маши Пенкиной, продавщицы с оптового рынка.

Помните слова одной мудрой женщины: «Если ты хочешь что-то иметь, это значит, что одновременно это будет иметь тебя!» (Дина Дин)

7. Отпустите свои желания! Воспринимайте их лишь как двигатель своего прогресса, а не как удавку на шее. Тогда вам легче будет справляться с разочарованиями, которые неизбежны на нашем пути.

8. Не убегайте от стресса невыполнимых желаний в сферу искусственного получения удовлетворения, которая связана с психотропными веществами и другими маниями. Никакой алкоголь, наркотик и антидепрессант не сделают вас счастливым человеком.

9. Если вы верующий человек, читайте мудрую молитву Оптинских старцев в тяжелые минуты разочарований.

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день.

Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой.

Во всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Твоя Святая воля.

Во всех моих словах и делах руководи моими мыслями и чувствами.

Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня.

Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить.

Аминь».

А еще я думаю, очень полезно прислушиваться к словам тех, кто примером всей своей жизни показал, что «есть два желания, исполнение которых может составить истинное счастье человека, - быть полезным и иметь спокойную совесть» (Лев Николаевич Толстой).