***«Счастье человека - где-то между свободой и дисциплиной»***

Это гениальная цитата русского академика, лауреата Нобелевской премии 1904 года, Ивана Петровича Павлова. Помимо всем известных экспериментов с «собаками Павлова», сфера его интересов включала также поиск ответов на важнейшие вопросы человеческого бытия. «Сущность научной работы – в борьбе с нежеланием работать», - писал Павлов, и с этим выражением, уверена, согласится большинство людей.

Продолжил ученый свою фразу словами: «Одна свобода без строгой дисциплины и правила без чувства свободы не могут создать полноценной человеческой личности», т.е. речь о необходимости найти баланс и осознать, что внутренняя дисциплина человека - не есть ограничение свободы, а скорее средство ее достижения, а стало быть и путь к успеху и счастью.

В этом смысле мне также кажется очень емкой и близкой к истине цитата Джима Коллинза «Добровольная дисциплина — это абсолютная свобода». Свобода от чего-спросите вы-мне думается, что прежде всего от своей природной лени и принуждения себя к чему-либо. Только развив в себе высокий уровень самодисциплины, добровольно отсекая из своей жизни и привычек все лишнее, что мешает тебе прийти к намеченной цели, и главное, осознав эту ненужность, вред определенных привычек – мы можем двигаться вперед к своей мечте.

Черпать вдохновение для движущей силы своей самодисциплины можно откуда угодно: книги, природа, творчество, медитация, общение, спорт. Лично я настраиваю себя на так называемый «рабочий лад» пропеванием любимых мелодий, гимнастикой и пешими утренними прогулками в парке.

Я не считаю себя высоко дисциплинированным человеком, я только в начале пути, но своим текущим небольшим успехам я в большей степени обязана преподавателям в театральной студии, которые своим примером, вложением в нас, их учеников, частички своей души – показали мне путь добровольного и осознанного преодоления лени и бездействия, вселили в мое сердце искру творчества и борьбы за право называться человеком, а значит стать созидателем и творцом.

Затрагивая тему счастья невозможно обойти стороной и вопрос «А что для меня самой составляет счастье, когда я чувствую или могу почувствовать себя счастливой?»

*В жизни по-разному можно жить,*

*В горе можно и в радости.*

*Вовремя есть. Вовремя спать,*

*Вовремя делать гадости,*

*А можно и так: на рассвете встать*

*И помышляя о чуде,*

*Рукой, обнажённою солнце достать*

*И подарить его людям!*

*(Сергей Григорьевич Островой)*

Жизнь человека состоит из препятствий, в ней всегда много проблем, никогда не может наступить подходящее время для счастья, нужно проживать ее «здесь и сейчас», каждый миг совершенствуя себя, помогая ближним и получая от этого частичку своего счастья! Таким образом, мое понимание счастья - этот получение абсолютного удовлетворения от осознания, что я становлюсь лучше и смогла помочь напомнить смыслом или вдохновить своим примером других людей. Уверена, что отдающий человек – во сто крат счастливее берущего.

Закончить я хотела бы стихами:

И вечный бой, покой нам только снится (А. А. Блок)

*Далее от себя:*

Ведь прекратить борьбу - есть перестать мечтать.

Твори сейчас, дай силе духа проявиться,

Мечте свое дай крылья, чтоб взлетать.

Забудь слова «потом» и «завтра-послезавтра»,

Преодолей зашоренность и страх.

Гореть всегда, найти и не сдаваться!

Все отговорки, оправданья – прах.

Ты сам творец своей вселенской жизни,

Живи сейчас и помогай другим.

Не бойся слухов злых и укоризны,

Ты человек, рабом не будь ничьим.

Лень-твой порок, минутам – безмятежность,

И каждый день - ты новый человек.

К себе -борьба и лишь к любимым – нежность

Таков твой бой из века в век!