

Здорова ли ваша душа?

«Мы никогда не получим то, чего мы хотим, пока не будем благодарны за то, что имеем».

Душевное здоровье – необходимое условие для того, чтобы человек чувствовал себя счастливым, а для окружающих он был адекватен, доброжелателен и настроен позитивно. Конечно, это – идеальное состояние личности, при котором душа человека чиста и здорова.

А как узнать состояние своей души, по каким признакам? Оказывается, это совсем не сложно. Вот, что пишут по этому поводу психологи.



2 верных признака здоровья вашей души

В результате многократно проведенного психоанализа у пациентов, психологи единодушно пришли к выводу, что здоровье души человека можно определить по определенным признакам его характера, и вот 2 самых главных среди них:

1. Способность человека испытывать благодарность

Чувство благодарности, возникающее даже по самому ничтожному поводу – свидетельство адекватности человека. Причем это чувство возникает не только в ответ на оказанную кем-то услугу, а имеет более широкую направленность.

Например, к сложившимся обстоятельствам, к Богу, к природно-климатическим условиям, к себе любимому, к жизни в целом вообще и

так далее. Умение быть благодарным за все, что имеешь – верный признак способности человека глубоко чувствовать и правильно мыслить, давать верную оценку происходящему. Также общеизвестен факт, что к благодарному человеку, как магнитом, притягивается все хорошее.



2. Способность наслаждаться одиночеством

Восточные мудрецы считали, что человек должен больше пребывать в одиночестве, как рыба в воде, а общение, как кислород для нее, должно быть дозированным. И в этом заложен большой смысл. Только наедине с собой раскрывается глубина душевных качеств, интересов, когда ничто не может этому помешать. С наполненной душой, чувствами человек способен больше отдать людям, обществу и быть более благодарным.

С другой стороны, уединения не переносят люди, которые не имеют самодостаточности, не способны что-то решать сами. Они всегда «заточены» на то, чтобы постоянно получать, брать от других то, что они сами себе обеспечить не могут или не хотят. И, как правило, они всегда недовольны жизнью, не способны испытывать благодарность.



А вы попробуйте проанализировать свое душевное состояние, а также людей в своем окружении, и сделать правильные выводы. Мы ведь многое можем изменить, все в наших руках.

Источник: проект известного психолога Марты Николаевой-Гариной <https://marta-ng.com/>

Ты не должен путать одиночество и уединение. Одиночество для меня понятие психологическое, душевное, уединенность же — физическое. Первое отупляет, второе — успокаивает

Карлос Кастанеда

Источник: <https://millionstatusov.ru/aforizmy/uedinenie.html>