Автор: Gravelsong
24.01.2010 02:19 -

Всем нам приходилось испытывать чувство крайнего отчаяния, безнадёжности, апатию или даже гнев на самого себя, на жизнь, на других людей. Как правило, это происходит в свете, навалившихся проблем, недостаточного внимания или неудач. Почему, когда «опускаются руки» у некоторых людей возникает чувство вины или ненависть, по отношению к людям, которые якобы виноваты в наших сегодняшних проблемах?

Чаще всего, это люди, которые категорично относятся к своим действиям, вплоть до идеализма и такого отношения к делам ожидают от других. В подавленном настроении или, как модно говорить, в депрессии человек может ругать себя и других, сам того не осознавая, что несёт в этот мир разрушительные эмоции. Ведь каждая наша мысль, как доказано учёными, материальна. Мы привыкли к тому, что нас используют. Мы привыкли винить других. Возможно, поэтому нам, намного труднее пережить моменты, когда некого обвинить в своей проблеме, некого обвинить в своём горе и в том, что ты оказался в тупике… ты рвёшь себя на кусочки, но выхода не видно. Ты ненавидишь себя от всей души, но снисхождения нет! Ты использовал сам себя! Безысходность…страх…боль… - человеку, который это испытывает, надо попробовать изменить что-то в самом себе, не ища виноватых вокруг себя. Часто бывает так, что вместо того, чтобы искать причину внутри себя, человек сознательно выбирает разрушительную силу депрессии.

Вот несколько причин, почему мы можем выбирать разочарование, вместо того, чтобы проявить больше смелости: происходит ситуация - мы ощущаем несоответствие, нашим представлениям о себе или, происходящих событиях - мы решаем сдаться, для того чтобы:

1. Получить сочувствие. По крайней мере, сочувствие смягчит некоторое несоответствие, которое мы ощущаем. Иногда мы неправильно толкуем сочувствие, как способ, быть любимым или достигнуть близости. Наверное, приятно, когда кто-нибудь жалеет нас. Но мы недооцениваем стоимость, которую платим для достижения сочувствия. Для того чтобы заставить других жалеть нас, мы должны оставаться в одном нижнем положении. Это разрушает нашу самоуверенность и вызывает в нас ощущение, что мы не должны контролировать свою жизнь. Другим недостатком является то, что люди склонны сочувствовать короткое время, но это становится утомительным. Большинству людей доставляет удовольствие находиться с людьми, которые контролируют свои жизни.

2. Получать помощь. В прошлом другие помогали нам решать наши проблемы, всякий раз, когда у нас был печальный вид.

3. Избегать требований. Если мы подавлены, мы можем избежать обязанности

жить согласно требованиям, которые ставит перед нами жизнь или другие люди.

4. Заставить других измениться. Если мы несчастны, тогда возможно другие люди увидят, как мы несчастны и изменятся в надежде, что это каким-то образом повлияет на нас. (Иногда, мы так делаем также, для того чтобы унизить другого человека).

5. Мотивировка. Если мы делаем себя несчастными, оттого что мы, якобы устали и больны, мы делаемся усталыми и больными. Это ощущение, которое создается нашим сознанием, помогает нам оправдать себя, когда мы предпринимаем что-нибудь для решения проблемы.

Если человек реально хочет изменить свою жизненную позицию, перестать разрушать вокруг себя и в себе, то для этого надо приложить определённые усилия. Прежде всего, люди должны учиться любить себя. ЛЮБИТЬ СЕБЯ — значит самому отвечать за свою жизнь и дать себе право проявлять эту ответственность. Ведь, если кого-то любишь, это подразумевает под собой ответственность. Все знают, что здоровый дух и здоровое тело вещи неразделимые. Вам удалось полюбить себя? Значит, сохраните здоровье и нерастраченную энергию для души и тела, которую важнее потратить для осуществления Ваших желаний.

Чувство ответственности даст вам колоссальный контроль над своей жизнью. Всегда, когда заявляете о том, что вы не отвечаете за те или иные действия и решения, вы отрицаете вашу способность изменить ситуацию. Однако, в тот момент, когда вы принимаете ответственность, вы можете контролировать ситуацию. Это позволит вам быть эффективным. Чтобы взять на себя ответственность, сначала нужно поверить в себя. Даже, если происходят неудачи. Два абсолютно незнакомых человека попали в одну тюремную камеру. По разным причинам оказались они в этом месте. Они никогда не были знакомы до этого. Вели абсолютно разную жизнь. И вот теперь судьба свела их вместе в этом убогом месте. Всё, что теперь происходило с ними, было безрадостно. Плохая еда. Бесконечные допросы. Сырая, тёмная комната, в которой не было ничего кроме маленького окна, закрытого большой чёрной решёткой. В комнате стояла тишина, соседи не разговаривали и даже не смотрели друг на друга. Они существовали как параллельные миры. Вместе, одновременно и в то же время каждый в своём измерении. И вдруг, как будто, сговорившись, они оба повернулись в сторону окна, посмотрели на него и задумались. Один глянул на окно и увидел лишь чёрные решётки, которые преграждали путь к свободе. Другой же, посмотрев в окно, увидел лишь сияющие звёзды и небо, необыкновенное, бескрайнее, свободное. Очень важно, чтобы вы взяли на себя ответственность сохранять присутствие духа, бодрое состояние, несмотря на все требования, которые предъявляет вам жизнь. Это ваше самое важное задание. Многие говорят о самоуверенности, как если бы это было неким врожденным качеством, которым человек, либо обладает, либо не обладает. Индивидуальная самоуверенность

постоянно меняется и, основываясь на решении своего Я, Вы можете воодушевить или разочаровать себя в данный момент.

Например, это можно сравнить с Вашим компьютером. Периодически Вы устанавливаете на нём программы. Со временем, они затормаживают работу компьютера, потому как некоторые из них Вы уже не используете. Они бесполезны для Вас. Так Вы их накапливаете, накапливаете, а компьютер работает все медленнее и медленнее, памяти становится все меньше и меньше. И пока Вы не удалите эти ненужные программы, Ваша техника лучше работать не станет. И только тогда, когда Вы придете к решению их удалить, Вы сможете исправить положение.

Чаще всего проблема заключается не в самой проблеме, а в том, как мы её воспринимаем.