

Возлюби ближнего как самого себя. Библия

Извечный вопрос множества людей на Земле, особенно часто этот вопрос волнует людей живущих в стране, которая долго шла к развитому социализму. Почему нас недооценивают, не любят и не воспринимают такими, какие мы есть. Почему окружающие нас люди относятся к нам не так как нам хотелось бы. Почему мы всегда стремимся получить поддержку и одобрение окружающих нас людей, чтобы почувствовать себя счастливыми и часто мы надеемся поднять свою самооценку за счет самоутверждения над другими людьми.

Очень часто люди задумываются над тем, почему их недооценивают, не любят и т. д. И очень редко понимают известную фразу из библии правильно. На самом деле истинная причина сформирована зачастую нашими родителями, а им это было заложено, как это не банально звучит в их глубоком детстве социалистическим строем. Это было своеобразным табу Советского Союза — любить себя, отдавать все на благо родине. Неприлично было выделяться из толпы и все попытки выделения себя как личности имели порицание, люди десятилетиями трудились фактически за еду, имели одинаковую одежду и т. д. На первое место всегда вставал социальный строй и на самом последнем была личность и любовь к себе индивида. Прошло много лет после распада Советского Союза, но большинство людей так и не научилось любить и ценить себя. Не научились сами ощущать свою внутреннюю точку опоры и тем самым не смогли научить своих детей этому.

Мы до сих пор ищем поддержки и понимания извне из-за этого происходят наши стрессы, неудовлетворения самим собой, своей жизнью и социальным статусом в обществе. Мы отдаем, отдаем и отдаем и ждем от принимающей наши дары стороны - поддержки. Мы любим других и где-то в самом конце этого списка присутствует наше внутреннее -Я. Хотя если задуматься и задать себе самому вопрос какой человек самый ценный и любимый для тебя? И большинство людей начинает перечислять родственников ближайших, потом далеких, друзей и т. д. , а многие люди с заниженной самооценкой вообще не могут вспомнить про себя и включить в список хоть на какое то место. А если задуматься над словами из библии, то все сразу станет на свои места. Самый ценный и любимый человек у нас самих, должны быть мы сами. Люби сначала себя и тогда твоя душа будет наполнена любовью и тогда ты сможешь излучать сою солнечную энергетику, проецирую ее на все стороны своей жизни и взамен будешь получать на уровне энергообмена те же эмоции. А так получается, что мы не научившись любить себя, отдаем как нам кажется, энергию любви другому, а как мы можем отдать то, чего не имеем, и требуем в замен любви к себе, не дополчаем этого в достаточном количестве, требуем еще и еще, а так как мы не можем удовлетворить свою потребность за счет других этой энергии, у нас происходит дисбаланс и неудовлетворенность собой, своей жизнью, жизнью других и все больше увязываем в «болоте» негативных эмоций и все сложнее становится выбраться из этого состояния фрустрации. Так к чему надо стремиться и куда идти, чтобы достичь гармонии с самим собой и окружающим миром. В первую очередь, прежде всего, чтобы достичь психологического здоровья надо

научиться соблюдать свои собственные интересы. Разумные люди обычно в первую очередь соблюдают личные интересы и ставят их хотя бы чуточку выше интересов других людей. Они могут жертвовать собой до определенной степени ради тех, кто им дорог, своим временем, деньгами, интересами и т. д. , но все равно полностью не посвящают свою жизнь ради удовлетворения потребностей другого человека.

Ответственность. Эмоционально здоровые, живущие в гармонии с собой люди склонны принимать ответственность за свою жизнь, свои поступки. Они знают, что все ситуации возникшие и возникающие в их жизни спроецированы ими, их поведением в данной ситуации, их действиями или бездействием. В тоже время они склонны находить людей близких по духу, по интересам и кооперироваться с ними, но в то же время если они не получают достаточной поддержки и существенной помощи, хотя им это было бы и приятно, они не перекадывают всю ответственность, обвинять, защищаясь другого человека, а склонны самостоятельно разрешать все ситуации складывающиеся в их жизни. Здоровые, гармоничные и зрелые люди обладают гибким мышлением, готовы изменяться, но не фанатично, в своих взглядах на других людей и не устанавливают каких то жестких и неизменных правил для себя и других людей. Зрелые люди дают право на ошибку себе и другим людям, даже если им очень не нравится такое поведение. « Они исправляют те нежелательные условия, которые они могут изменить, принимают то, что они изменить не могут, и имеют мудрость отличить одно от другого.» (Св. Франциск)

Гармоничные люди обычно рады тому, что они живы, и принимают себя уже только потому, что они живут и могут наслаждаться. Они не оценивают свою внутреннюю значимость по внешним достижениям или по тому, что думают о них другие. Гармоничные люди не склонны самоутверждаться за счет других индивидов. Стремление обрести гармонию с самим собой очень ценно и дает хорошие всходы. Любите себя, наслаждайтесь каждой секундой своей жизни и достигнув внутренней гармонии, вы не только будете излучать ту божественную энергию спокойствия и любви, но и сможете предпринимать шаги по улучшению отношений с самим собой и окружающим вас миром и как следствие будете притягивать к себе то, что отдаете.