

Тревога и стресс в нашей жизни...

• Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающие беспокойство.

• Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.

• Тревожность — это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.

Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.

Большинство страхов или фобий мешают человеку жить комфортно, превращая его существование в кромешный ад. Тогда ощущение душевного комфорта становится недостижимой мечтой.

Комфортно жить — это в первую очередь означает душевный комфорт.

Жить в роскоши — отнюдь не всегда значит жить комфортно.

Душевный комфорт — это, непременно, — здоровье!

Душевный комфорт как качество личности – способность достигать благозвучия, унисона между душой, совестью и разумом.

Когда мать Терезу спросили, как ей удастся молодо выглядеть, несмотря на жизненные трудности, она ответила: «Нет лучшего косметолога, чем мир в душе».

Душевный комфорт возникает, когда твоей жизни рукоплещет счастливая душа, благодарно улыбается совесть и одобрительно кивает разум. Душевный комфорт – это благозвучный унисон души, совести и разума. Если свести к общему знаменателю все факторы, влияющие на образование душевного комфорта, всё сведётся в итоге к празднику души. На пиру души душевный комфорт самый почётный гость.

Душевный комфорт появляется, когда чувствуешь, что живёшь не зря, когда чувствуешь себя в безопасности под крышей дома своего. Юрий Серёжкин пишет: «Чем ближе к Богу, тем больший душевный комфорт и умиротворение ты испытываешь, и это не удивительно, ведь ребенок тоже чувствует себя в безопасности, находясь рядом с родителями».

Душевный комфорт по определению на порядки выше комфорта физического тела, умственного комфорта, комфорта разума и ложного эго. Например, ложное эго испытывает комфорт от своей престижности, крутизны, значительности и важности. Для разума комфортно состояние, когда ум и чувства находятся под его контролем и беспрекословно выполняют все его команды и распоряжения. Для ума комфортно, когда разум помалкивает и можно предаться безудержным удовольствиям и наслаждениям.

Одни только физические приятности душевного комфорта не создают. Вожделенный, похотливый ум привык гоняться за физиологическими удовольствиями и наслаждениями, но, получив их, удивляется, почему не испытывает душевного комфорта. Развитый, гармоничный, благородный человек, видя, как физиологический комфорт вступает в противоречие с душевным, всегда отдаёт предпочтение душевному комфорту.

Например, человека спрашивают: — А что ты предпочитаешь: хорошую квартиру, сытную должность, много денег, но тебя будут ненавидеть жена и дети. Большинство ответят: — Хочу любить и быть любимым. Мой душевный комфорт зависит от того, здоровы ли и счастливы мои близкие и родные люди. Всё остальное, если захотеть, приложится.

В фильме «Белое солнце пустыни» Абдулла задаёт отнюдь не риторический вопрос Верещагину: «- Хорошая жена, хороший дом — что ещё надо человеку, чтобы встретить старость?!» Зритель смотрит на Верещагина и отчётливо понимает, что этому человеку для душевного комфорта предложенных ценностей, несомненно, маловато. Таким людям для душевного комфорта необходимо постоянное развитие, вечный бой, для них юный Октябрь всегда впереди. Истинный вкус счастья они испытывают на баррикадах.

В ком прописалась зависть и жадность, могут только мечтать о душевном комфорте. Жить с убеждённостью, что тебя обделили, недодали, обманули, значит, добровольно лишать себя душевного комфорта. Богат не тот, у кого мало, а кому мало. Жадина, как бы богат он ни был, считает, что ему мало, поэтому он никогда не испытает вкус душевного комфорта.

Что мешает нам достигать душевного комфорта? Психолог Р.А. Фад утверждает: «Когда вы избавитесь от комплексов, страхов и дурных привычек, вы перестанете тратить свою энергию. Она начнет накапливаться в вас и давать возможность выразиться творчески, поехать в путешествие, познакомиться с новыми и интересными людьми, ощутить радость жизни и ее красоту. Именно тогда вы и обретете долгожданный душевный комфорт».

Юморист скажет: — Чистая совесть, полный желудок и мягкий диван — вот три кита, на которых держится душевный комфорт человека.

Душевный комфорт не синоним счастья. Комфорт — это не богатства и роскошь, комфорт — это когда на душе спокойно!

Комфорт, какой он?

В современной энциклопедии сказано, что душевный комфорт – это состояние внутреннего спокойствия, отсутствие разлада с собой и окружающим миром.

Мы отвечаем непостоянством чувств, эмоций, мыслей и переживаний на непостоянство окружающего нас мира.

В состоянии дискомфорта человек испытывает разрозненность разума с совестью и чувствами, круг замкнулся, и мы как «белка в колесе» мчимся по этому нескончаемому потоку негативных эмоций, таким образом человек попадает в неблагоприятный климат, который препятствует личностному росту и развитию.

Люди часто задаются вопросом, как в состоянии непостоянства сохранить островок спокойствия, взвешенности и умиротворенности, где - то глубоко в душе, на который всегда можно опереться, что - бы остаться стабильным!?

Если принять во внимание тот факт, что все мы родом из детства, то каждый из нас может отыскать для себя что- то очень важное, полезное, а главного доброе, что в нас вкладывали наши родители, родственники и педагоги, вот именно на это и можно опереться в поисках комфортного состояния. Если кто - то не смог найти для себя ни чего из того, что перечислено выше, и возникло ощущение, что не на что опереться, такое тоже бывает к сожалению. Не отчаивайтесь, эти знания о себе не всегда лежат на поверхности, мы можем их отыскать или сформировать самостоятельно.

Достигая комфортного состояния, мы приходим ко всеобщему единству разума, совести и чувств. Каждый человек состояние комфорта понимает и ощущает по – своему. Для кого -то это чувство собственной значимости, для других качественная сторона межличностных отношений, кто - то считает комфорт благосостоянием, для других это совокупность условий, способствующих продуктивной совместной деятельности, при этом комфорт - это всегда единство, а значит - отсутствие споров совести с разумом, разума с чувствами, чувств с совестью и разумом.

Таким образом психологический комфорт является важным условием для полноценного существования личности.