

Про емоції та їх роль у житті людини



Емоції багато в чому визначають наше світосприйняття. Вони вказують на наші потреби, та їх ступінь задоволеності. Емоційні переживання впливають на різноманітні аспекти життя, характер стосунків з іншими людьми, здатність включатися в діяльність. Ключовою роллю в самоуправлінні емоціями і, таким чином, своїм життям - є усвідомлення своїх життєвих цілей і співставлення до них власних конкретних цінностей. Проте «виховання почуттів» означає не тільки контроль і підпорядкування почуттів розуму, але й здатність виявляти свої почуття, слухатися «велінь серця».

Як досягати душевної рівноваги? Усвідомимо, що почуття задоволення є духовною звичкою. Тільки від вас залежить, будете ви постійно роздратованим песимістом чи цікавитиметеся приємними речами і підтримуватимете у себе оптимістичний настрій. Люди майже щодня думають про турботи, тривоги і рідко згадують про те, що їм вдалося, що хорошого приніс їм цей день. Мудрість – уміти радіти дрібницям. Не треба лише очікувати на зустріч з великим щастям. Варто тішитися з того, що життя дарує нам щодня: сонцю, що знову виглянуло після дощу, співу пташок, посмішці дитини, тому, що ви і ваша сім'я здорові, що живете в злагоді. Напевно, щасливіший той, хто здатен підтримувати теплі стосунки з іншими. Щаслива людина краще ставиться до свого оточення, ніж та, кому бракує щастя. Слід також пам'ятати, що труднощі й перешкоди – необхідна складова нашого життя. Перешкоди існуюватимуть завжди, і чим швидше ми навчимося їх долати, тим більші проблеми зможемо вирішити в майбутньому. Долаючи труднощі, ми перевіряємо свої сили, набуваємо впевненості в собі – зростаємо. Тож плануємо в житті й радість!

