

Как справляться с отрицательными эмоциями Гьяцо Тензин filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Как справляться с отрицательными эмоциями. Его Святейшество Далай-лама XIV.
Определение «хорошего» и «плохого», или «положительного» и «отрицательного».

Как справляться с отрицательными эмоциями? Это важная тема, которая поднимает вопрос о том, что положительно и что отрицательно. Существует ли что-либо полностью отрицательное или полностью положительное? Я на самом деле не знаю. Все взаимосвязано и обладает различными свойствами. Какой-то наблюдатель смотрит под одним углом и видит одну картину, но даже тот же самый наблюдатель подойдя с другой стороны, увидит вещи под другим углом.

Почему же тогда у каждого человека свой взгляд на мир? Потому что каждый из нас смотрит на мир под своим углом. Даже один и тот же объект может выглядеть по-разному для одного и того же человека. Исходя из этого, в чем отличие «хорошего» и «плохого», каково их определение? Я не знаю. Даже муравей не исследует это подробно. Однако он каким-то образом знает, что хорошее – это то, что помогает его жизни. Поэтому муравей считает это хорошим. А опасное для жизни он избегает, потому что чувствует, что это плохо.

Итак, пожалуй, мы можем сказать, что этот вопрос «хорошего» и «плохого» основан на выживании. Мы хотим удобства и счастья. И поэтому все, что помогает выживанию, мы считаем хорошим: это положительно. Все, что нападает на нас и выглядит опасным для нашего выживания, кажется нам плохим отрицательным.

Определение «отрицательных эмоций»

Что касается работы с отрицательными эмоциями, в соответствии с этим способом различать положительное и отрицательное, нам сначала необходимо, дать им определение. Прежде всего, отрицательные эмоции тревожат наше внутреннее спокойствие. Именно поэтому мы называем их отрицательными. Эмоции, которые влекут за собой внутреннюю силу и спокойствие, – «положительные».

Побеседовав с учеными, особенно с выдающимся ученым и моим близким другом Франциско Варелой, мы пришли к выводу, что сильное сострадание – это эмоция, в конечном счете положительная. Мы также согласились в том, что даже в уме будды присутствует некая эмоция, а именно сострадание. Таким образом, эмоция не обязательно является чем-то плохим, или отрицательным. Беспредельное сострадание Будды – это тоже эмоция. То есть Будда был беспредельно эмоционален. Страх и ненависть, с другой стороны, разрушают наше внутреннее спокойствие и счастье, поэтому нам следует считать их отрицательными.

Как справляться с отрицательными эмоциями, руководствуясь разумом

Теперь, как справляться с отрицательными эмоциями, например страхом и ненавистью? Нам необходимо принять во внимание, что эти губительные эмоции не имеют прочной основы, их источник – нереалистичное отношение; в то время как положительные эмоции обычно имеют прочную основу. Например, некоторые эмоции могут быть усилены посредством разума и логики; следовательно, они имеют прочную основу. Отрицательные эмоции возникают автоматически, однако когда мы исследуем их с помощью разума, они слабеют: они не имеют прочной основы. Таким образом, положительные эмоции связаны с действительностью, а отрицательные основаны на некотором ее искажении, или неведении.

Например, когда мы разгневаны на врага, в этот самый момент из-за гнева создается впечатление, будто бы действия врага могут причинить нам вред. Поэтому мы думаем, что это плохой человек. Однако когда мы тщательно исследуем это, мы осознаем, что этот человек не является врагом от рождения. Если он или она причиняет мне вред, это должно происходить в силу различных причин, а не только из-за самого человека. Если этот человек действительно относится к категории «враг», он должен быть нашим врагом от

Как справляться с отрицательными эмоциями Гьяцо Тензин filosoff.org рождения и никогда не мог бы превратиться в друга. Однако при других обстоятельствах он мог бы стать нам лучшим другом. Следовательно, испытывать гнев и ненависть к человеку неверно.

Плох не сам человек, неправильны и неуместны его действия. Однако гнев вызванный просто чьими-то неверными поступками направлен на человека. Сострадание, с другой стороны, главным образом направлено на человека, независимо от его поступков. Следовательно, мы можем чувствовать сострадание к врагу на основании того, что враг является человеком.

Итак, нам необходимо отличать человека от его поступков. Мы можем испытывать сострадание по отношению к личности, но при этом противиться ее действиям. Следовательно, отрицательная эмоция обычно появляется из-за ограниченности ума, который сосредоточен лишь на одной стороне происходящего на чьем-либо неверном поступке.

При этом нам необходимо отличать разные виды сострадания. Бывает сострадание, основанное на биологическом факторе. Этот тип сострадания пристрастен к тем, кто нам помогает, например к нашей маме. Или же мы говорим о сострадании, основанном на разуме, которое беспристрастно? Это сострадание гораздо лучше: оно беспристрастно, оправдано. Оно сосредоточено на человеке, а не на поступке. Отрицательная эмоция принимает во внимание только поступок, не является обоснованной и, более того, не приносит счастья.

Исследование недостатков отрицательных эмоций, таких как гнев

Таким образом, чтобы справляться с отрицательными эмоциями, очень важно подробно их исследовать. Например, какую пользу я получаю от гнева? Гнев дает много очень сильной энергии, это верно. Мы можем наблюдать это даже на примере нашего выражения лица и нашей речи в повседневной жизни: когда мы разгневаны, и то и другое становится неприятным. Мы полны решимости выбирать наиболее резкие слова, которые могут причинить боль другому человеку. Затем, когда гнев проходит, сильная и яростная энергия стихает и ум на самом деле становится более острым. То есть энергия, возникающая в состоянии гнева, является слепой так как при этом ум перестает быть острым. По этой причине гнев никогда по-настоящему не помогает. Напротив, если мы всегда применяем разумный, взвешенный подход, это может быть очень полезно. Если адвокат будет кричать на суде, это не принесет пользы, но если он воспользуется интеллектом, то сможет выиграть дело.

Таким образом, гнев разрушает способность разума работать четко. Наша рассудительность может пострадать из-за неверных, неуместных слов, сказанных в гневе. Итак, с помощью здравого смысла мы можем понять, что гнев бесполезен. Если в сложной, угрожающей ситуации мы можем предпринять подходящие меры, используя свой интеллект, это гораздо полезнее. То есть, испытывая сострадание к другому человеку, мы можем стать позже друзьями. Если же мы разгневаны, это закрывает дверь к дружеским отношениям в будущем. Думая таким образом, можно ослабить отрицательную эмоцию. Даже если она возникнет снова, он будет слабее.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!