

Эльмеметова Антонида Ивановна

воспитатель

МБДОУ «ДСКВ № 80 «Ужара»

г. Йошкар–Ола, Республика Марий Эл

Здоровье начинается с души

Аннотация: в статье раскрывается понятие духовности, рассматриваются вопросы душевного здоровья человека, а также выделяются факторы, влияющие на него.

*Ах, если б мы могли,
Ах, если б мы умели
Заглянуть друг другу в душу!
Мы б там увидели прекрасный мир,
Но, к сожалению, он закрыт,
Он наглухо застегнут
Тусклым покрывалом бытия.
Но счастлив тот, кто, сбросив покрывало,
Блеснет, как Луч Природы Торжества.
Как ты прекрасен человек,
В единстве с Вселенной!
Ах, если б я могла,
Ах, если б я умела
Зажечь в душе у каждого
Природы торжество!
(Г.С. Шаталова)*

Если тело это низшая часть человека, которому, казалось бы, нужно не столько много внимания, то как много надо обращать внимания на живущий в нем дух, созданный для вечности.

В ведизме (древнейшая религия в Северной Индии, положившая начало индуизму) мироустройство рассматривается как плотное взаимодействие трех

уровней: Прави, Яви, Нави, которое в самом человеке проявляется как Дух, Душа и Тело. А чтобы добиться единого «выздоровления» человека, нужно совмещать работу на всех трех уровнях.

Так что же все-таки Душа, на что она влияет?

Многие из нас, наверное, все – таки задумывались над этим вопросом. Потому что предназначение души не совсем понятно. Мы прекрасно осознаем, что рядом с нами происходят различные явления, которые не всегда понимаем. Но они никак не вписываются в нашу обычную жизнь.

Но, тем не менее, в душе человеческой есть различные способности. Это – представлений, чувств и желаний. Способность представления обнаруживается, когда представляем какой – либо предмет. Или же по-другому называется познавательной.

Способность чувств открывается, когда получаем от предмета приятное или же наоборот, неприятное впечатление.

Способность желания выражается у нас в стремлении к чему – то, но опять же на основании представлений ума или впечатлений сердца.

Каждый человек, естественно, хочет быть здоровым. Но как мы можем сделать так, чтобы сохранить его?

«Ритм и широко распространённый образ жизни современного человека, к сожалению, оставляет мало возможностей для заботы о состоянии своей души потому зачастую греховные наклонности, укореняясь, становятся источником и причиной многих серьезных заболеваний». Эти строки из письма Патриарха московского и всея Руси Алексия 2 автору книги «Мысли о женской душе или очерки житейской психологии Дмитрию Александровичу Авдееву».

Здоровье – это не только отсутствие болезней и различных дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Но ведь духовность нельзя отделять от здоровья, потому что является внутренним состоянием каждой личности, которое меняется в зависимости от воли и мировоззрения.

Духовность является приобретенным качеством человека, которое формируется в процессе самовоспитания, усвоения культуры. Обмена культурными информациями, и т.д.

Духовное здоровье обеспечивается познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Такое здоровье можно достигнуть умением жить в согласии с собой, с друзьями, со всем обществом.

Душевное здоровье – отсутствие психических расстройств, когда человек может решать какие – то жизненные задачи и не испытывая при этом проблем умственного характера.

У человека душа намного выше по своей сущности. Она может обладать самыми высшими дарами Святого Духа (дух познания, дух силы и крепости, дух мудрости, и т.д.). Но ведь дух и душа человека соединены в единое. Но и в людях можно увидеть различные степени духовности. Все мы прекрасно знаем, что есть люди, грубо говоря, скоты, люди – трава, люди – ангелы. У первых духовность очень низкая, а у ангелов нет ни души, ни тела.

Но духовные факторы являются немаловажным компонентом, частью здоровья и благополучия в общем. Сюда же мы можем отнести выполнение добрых дел, бескорыстную помощь, то же самое милосердие. Это же просто так не происходит, требует от самого человека каких – то определённых усилий.

Социальные факторы тоже каким – то образом влияют на здоровье людей. Как может человек жить спокойно в своем мире, если нет у него нормальных жилищных условий, нет образования, надлежащего медицинского обслуживания. Ведь только здоровый человек, следящий за своим здоровьем, может получать удовольствие от жизни, наслаждаться в полной мере всем, что окружает его, и даже делать наш мир лучше. К сожалению, к духовному оживлению человека часто приводит болезнь, а не здоровье.

Поэтому каждый человек ответственен за свое здоровье как духовное, так и физическое. А здоровье, конечно же, зависит и от нашего самочувствия.

Самочувствие может быть хорошее, плохое и никакое. Когда наше самочувствие хорошее – это хорошо, ну а если нам плохо, то это тревожный сигнал нашего организма.

Так как я работаю воспитателем в детском саду, то заряд бодрости и энергии получаю на своей любимой работе.

Итак, меняем плохое самочувствие на хорошее!

1. Для начала необходимо найти достаточно времени для отдыха и сна.
2. Почаще гуляйте на свежем воздухе и заряжайтесь энергией солнца.
3. Следите за своей осанкой. Ведь, расправив плечи, и, подняв голову, мы чувствуем себя намного лучше, «выше».
4. Чаще наблюдайте за играми детей. Потому что это поможет увидеть радость жизни и почувствовать ее в каждом мгновении и оставаться конечно же всегда молодой.
5. Так же самочувствие поможет улучшить объятия. Все, наверное, замечали, что после объятий близкого человека забывается все плохое и появляется ощущение тепла, защищенности.
6. И не забывайте улыбаться. Дарите свое внутренне «солнце» окружающим и они подарят вам только хорошее настроение.

Всегда прислушивайтесь к своему организму, доверяйте только себе, и делайте то, что нравится именно вам!