Автор: admin
23.11.2011 15:18 - Обновлено 29.10.2014 16:53

Как пережить личностный кризис?

Хуже экономического кризиса может быть только кризис личностный.

Кризис – это внезапное ухудшение состояния человека, общества, экономической системы, экологии – чего угодно. Хотя иногда не такое уж и внезапное. И после наступления кризиса дела могут пойти как в лучшую сторону, так и в худшую. Все зависит от того, насколько вы были к нему готовы или насколько быстро смогли адаптироваться.

Кстати, под «состоянием дел» нужно понимать именно их реальное состояние, а не то, что находится в телевизоре или голове отдельно взятого человека, потому что человеку свойственно ошибаться и эмоционально относиться к событиям. Поэтому всегда будет полезно остановиться и подумать: «А так ли уж страшно то, что происходит в данный момент?», прежде чем предпринимать какие-либо действия.

Это все равно, что представить себя на отрезке прямой остановившимся в какой-либо конкретной точке. Тогда можно рассмотреть, где именно находишься, что находится впереди тебя, а что – позади. Возможно, именно в этот момент появится возможность двигаться не только вперед-назад, но обнаружатся и другие отрезки и прямые, вполне пригодные для передвижения.

1. Попытайтесь оценить ситуацию спокойно и без эмоций.
Взгляд со стороны, как если в такой ситуации оказался ваш друг и попросил совета. Некоторая отрешенность может помочь сохранить голову в трудную минуту.

Что именно представляет опасность, какая область жизни находится под угрозой или в критической точке. Иногда ситуация очевидна, например: болезнь, потеря работы, смерть близкого человека. Такие ситуации критичны уже сами по себе и здесь главное – попытаться отделить факты от эмоций (насколько это возможно).

2. Составьте план действий.

Для того чтобы выйти тупика, мало хорошо думать, надо еще и работать, делать, что-то предпринимать. Из любой ситуации есть как минимум два выхода (остаться на том же месте и ничего не предпринимать или активно действовать) – но не факт, что они вам понравятся. Для того чтобы план было легче составлять и выполнять, его можно детализировать.

Поставьте себе цель. Реальную цель, которой можно добиться и которая будет способствовать улучшению вашего положения. Примеры целей: найти работу (не поиск работы, а именно «найти работу»), поступить в институт, добиться повышения зарплаты, жениться, развестись, убить Билла…, все, что угодно, если это вам поможет.

Определите главный мотив. Мотивов может быть несколько, но среди них обязательно должен быть главный, жизненно необходимый именно для вас. Например, устройство на работу – это средства к существованию.

Найдите верную стратегию. Кем именно вы собираетесь работать? Что вы должны уметь выполнять, как вы при этом будете выглядеть, как вас будут воспринимать окружающие (в том числе и потенциальные работодатели), на какой уровень обеспечения вы рассчитываете, какую работу согласны выполнять, чем готовы пожертвовать (временем, здоровьем, деньгами) для достижения цели?

Составьте список дел, которые придется выполнить для достижения цели. Например: зарегистрироваться на бирже труда, обзвонить бывших сотрудников, одноклассников и друзей и рассказать о поиске работы; пойти на курсы повышения квалификации или переобучения; разослать резюме в фирмы, работающие по вашему профилю и смежные с ним, дать объявление в газеты, зарегистрироваться в кадровых агентствах, зайти в Интернет и оставить свои данные в графе «поиск работы».

Действуйте согласно плану. Обязательно выполните все пункты из своего списка дел, даже если считаете их не очень результативными. Не стесняйтесь привлечь к достижению своей цели других людей, воспользоваться их помощью.

Если что-то не получилось сразу и с первой попытки – сделайте еще несколько. Даже Форд разорялся несколько раз (количество его неудач доходило до 5 или 7 –

точно не помню), прежде чем стать автомобильным магнатом.

3. Имейте силу воли взять на себя ответственность как за победу, так и за поражение.
Поражение может произойти по двум причинам: или вы двигались в неправильном направлении, или вы не прошли путь до конца и слишком рано повернули назад. Следует еще раз продумать все действия (как совершенные, так и не совершенные): что произошло в итоге, что могло бы произойти, если бы вы действовали по-другому?

Воспринимайте кризис как паузу, во время которой вы сможете многое переосмыслить, стать более рассудительным и мудрым человеком, пойти по другому пути, лучше понять себя и окружающих.

Удачи вам. И пусть ваши кризисы пойдут вам на пользу.

Автор - **Надежда Руби**

Источник