Автор: Anayagar
05.12.2009 22:57 -

Нелегко сейчас найти человека, который в течение дня хотя бы раз не употребил слово «кризис». Действительно, даже школьники, пытаясь изобразить на лице понимание происходящего вокруг, частенько обсуждают, что же это такое на самом деле творится. Чего уж говорить о людях, уже сделавших шаг в самостоятельную жизнь, а то и истоптавших в ней множество тропинок и дорог. В их головах это назойливое и надоевшее всем словечко частенько занимает одно из важнейших мест, ведь практически все сферы человеческой жизни тем или иным образом связаны с финансами: дела семейные, здоровье, школа-институт, друзья и даже домашние любимцы.

Что касается средств массовой информации, то они, кажется, изо всех сил стараются, дабы обычный человек ни в коем случае не забыл, что именно кризис сегодня – «живее всех живых». Переключая каналы, обязательно наткнешься хотя бы на пару передач, где смакуются очередные подробности из жизни этого «героя нашего времени». Откроешь газеты – и здесь на каждой странице сплошное «Эксперты предрекают стране дефолт!», «Безработица растет!» и т. д. и т. п. Хотя не будем грести всех под одну гребенку – попадаются и те, кто просто продолжает работать, писать статьи и делать передачи, не делая акцента на теме кризиса, а просто принимая его как данность.

Любой психолог скажет, что у этих «последних из могикан» более правильная позиция, ведь не может быть правильным нагнетание негативных мыслей. Давно известно – в какой-то степени мысль действительно материальна. Каждый может вспомнить хотя бы один случай из жизни, когда стоило подумать о каком–либо маловероятном и нежелательном для нас варианте развития событий, как именно так все и начинало складываться. И, естественно, восклицал в таком случае: «Я так и знал!». Так, может быть, пора перестраивать ход своих мыслей в положительную сторону? Конечно, только настраиваясь на то, что всё будет хорошо, вряд ли стоит ожидать, что жизнь немедленно изменится к лучшему. Но если постараться изменить своё отношение к происходящим вокруг нас событиям, рассматривать их не как кару, постигшую нас, бедненьких, а как возможность в чем-то изменить свою жизнь или, как минимум, как плацдарм для получения какого-либо опыта, то, поверьте - жизнь ваша постепенно все больше будет приобретать приятные очертания. Попробуем же сформулировать нехитрые правила борьбы с кризисом хотя бы внутри нас:

1. **Жалеть себя – непродуктивно**. Если вы остались без работы – это не смертельно. Да, вы потеряли источник основного, а в большинстве случаев – и единственного, дохода. Но, может, вы всегда мечтали себя попробовать в совершенно другой сфере

деятельности или начать собственный бизнес. Да, обидно – не оценили, не разглядели специалиста… Но пусть вашим бывшим работодателям будет хуже, раз уж они не смогли оценить своего счастья. Можно перечислять и дальше все «минусы», если вам нравиться себя жалеть. Если же вы не являетесь членом общества «Пожалей меня, пожалей», то знаете, что каждому из этих «минусов» можно противопоставить соответствующее «но,…», и не будете тратить время, силы и нервы зря, а лучше займетесь делом.

2. **Под лежачий камень вода не течет**. Надо не только думать и рассказывать всем, что вы как только не вертитесь, чтоб исправить не устраивающую вас ситуацию. Надо действительно вертеться. Часто бывает, что человек находит массу причин и поводов для того, чтобы не предпринимать какие-либо действия. На самом деле в большинстве случаев причины надуманы, ну а поводы… Повод на то он и повод, чтоб не воспринимать его как серьезное препятствие в осуществлении задуманного.

3. **Человек – одно из наиболее приспосабливающихся существ в природе.** Если обстоятельства сложились так, что вам приходится менять устоявшийся уклад жизни, не стоит воспринимать это как конец света – все это можно перетерпеть (за исключением, конечно, крайностей), это временно, ведь вы обязательно будете предпринимать какие-то шаги для исправления ситуации, найдете выход, и, возможно, именно это ухудшение жизненной ситуации в итоге послужит вам на пользу.

4. **Моя семья - моя крепость.** Как бы банально это не звучало, тем не менее, именно близкие люди, скорее всего, вас поддержат в трудную минуту. Не закрывайтесь внутри себя, поделитесь своими страхами-сомнениями-проблемами со своей половинкой – даже если вместе вы не найдете немедленное решение вопроса, то хотя бы не будете больше один на один с ситуацией. Не «рычите» на ребенка, если он просит уделить ему внимания, он не виноват в том, что вы устали и не знаете, что делать. Отвлекитесь от грустных мыслей, пообщайтесь с ним. В конце концов, именно ради детей мы так стараемся преуспеть в жизни, не будем же лишать их того, в чем они нуждаются уж никак не меньше материальных благ – качественного общения с родителями.

Скорее всего, прочитав эти правила, у многих из вас мелькнет мысль вроде «тоже мне, велосипед изобрели», и я с этим соглашусь на сто процентов, ведь все вышеизложенное -общеизвестно. По большому счету, именно такая реакция и была основной целью этой статьи - может быть, если каждый осознает, что не так уж трудно сделать свою жизнь более комфортной и приятной, то, возможно, он с большим энтузиазмом начнет совершать «эти нелепые телодвижения» навстречу своему светлому будущему.