

Как преодолеть внутренний кризис? В комфорте ли счастье...

*Кто может наполнить каждое мгновение глубоким содержанием,
тот бесконечно продлевает свою жизнь.*

(Изоolda Курц)

В первой части говорилось о том, что для человека естественно стремление к сохранению привычного образа жизни.

Между тем, в человеке генетически заложена потребность реализовать свой потенциал. Полёт в космос, путешествие на северный полюс, публичные выступления на стадионе, создание фирмы, покупка квартиры – все это примеры потенциальных возможностей. Реализуются они в жизни конкретного человека или нет, зависит от размеров его зоны комфорта. Расширить поле реальных возможностей можно через обучение и практику.

По большому счету, сам научно-технический прогресс, сопряженный со все увеличивающимися материальными и духовными потребностями, подталкивает нас к этому. Разве семейный бюджет наших родителей знал такую статью расходов, как разговоры по мобильнику или абонплата за доступ в широкополосный Интернет? Может ли считаться современным человек, который не имеет бытовую технику самой последней модели? Смирится ли сегодня хозяйка с отсутствием машинки для автоматической стирки одежды? Не чувствует ли ребенок себя ущемленным при рассказах одноклассников о каникулах, проведенных за рубежом?

Поэтому человеку в современном обществе потребления просто необходимо задействовать как можно больше ресурсов своего тела и духа, нужно уметь находить свежие идеи и более оптимальные решения для того, чтобы не только обеспечить растущие потребности (свои и семьи), но и успеть пожить в удовольствие. Равняться на дедовский опыт, когда на одну зарплату могли жить и 10 домочадцев, - по меньшей мере, горькое заблуждение, в советские времена зона комфорта поддерживалась на государственном уровне так называемой «уравниловкой».

Мы понимаем, «чтобы иметь то, что никогда не имел, нужно делать то, что никогда не делал». Но предпринять что-то не рискуем, и тут возникает внутренний конфликт: («Самая тяжелая работа – та, которую мы не решаемся начать: она становится кошмаром»

, Бодлер). К такому же результату приводят любые неблагоприятные внешние факторы в виде кризиса, сокращения на работе, потери здоровья, природных катаклизмов, развода, которые не готовый к переменам человек воспринимает как трагедию. И он либо впадает в депрессию, смиряется (хуже, если запускается программа саморазрушения), либо выходит за рамки привычного.

Вспомнилась цитата из Ошо «Горчичное зерно»: *«Только тогда ты счастлив, когда чувствуешь, что живешь не напрасно, в твоём существовании есть смысл. Но в наше время есть ты или нет – это ничего не меняет. Точнее говоря, без тебя, пожалуй, будет только лучше, поскольку машины со всем справляются намного быстрее. Человек сегодня – самая устаревшая штука на свете, ведь у всего остального каждый год появляется новая версия, улучшенный вариант каждой вещи. Только человек остается прежним. Это антиквариат в куче новинок. В наши дни люди не могут избавиться от ощущения бессмысленности, ибо никому они не нужны»*

.

Конечно, легче всего сетовать на Судьбу, родителей, мужа/жену, правительство или работодателя. Гораздо сложнее найти в себе силы и волю, чтобы понять и поверить, что только мы, каждый из нас – единственный творец и хозяин своей жизни. Что только сами несем ответственность за ее смысл. Если мы хотим, чтобы положение вещей изменилось вокруг нас – нужно начинать с перемен в себе! Слабый духом человек никогда не променяет стабильность, какой бы она не была иллюзорной, на свободу, требующую ответственности. Хрестоматийный пример - это крестьяне, воспринявшие отмену крепостного права как конец света. Потому что бедность – это не состояние кошелька, а, прежде всего, состояние ума.

Между тем, жизнь проходит сегодня, этот «миг между прошлым и будущим» не знает ни «завтра», которое может и не наступить, ни безвозвратного «вчера». И как важно получить от жизни все отведенные нам большие и маленькие радости, наполнить ее смыслом. Как здорово написано Д. Пославским: *«Зачастую мы идем по жизненному пути так, будто собираемся жить вечно. Живем, словно пишем черновик школьного сочинения, надеясь, что где-то там, впереди, нас ждет другая лучшая жизнь. В суете будней порой не замечаем и не ценим все то прекрасное, что имеем сегодня. Ценим ли мы свободу выбора – где нам жить? Ценим ли возможность выбора – какому делу посвятить себя? Как мы относимся к своему здоровью? Может быть, пришло время остановиться и задуматься – так ли я живу?»*

.

Такие размышления произвели во мне революцию. (Публикации ШколыЖизни.ру также

сыграли в этом свою позитивную роль). Я нашел для себя оптимальный выход в постоянной тренировке самомотивации (*«Человек в жизни имеет все, что хочет, а если не имеет, значит, недостаточно хочет»* , К.

Илюмжинов), воли и навыков определения новых целей и задач, способностей поиска эффективных решений, преодоления неудач, развития внутреннего контроля.

Это не значило вынужденное обречение себя на постоянный дискомфорт, а наоборот, позволило расширить набор привычных жизненных ситуаций и условий. Каждый день я ставил себе небольшие цели, испытывал свою волю, получал удовлетворение от маленьких побед и позабытую радость от жизни в целом. При этом расширение на одном участке приводило к увеличению всей зоны, любой успех повышал уверенность и самооценку, не только в материальном плане, но и в семье, и среди друзей, коллег.

Для того чтобы чему-то научиться, нужно не бояться ошибаться и извлекать из неудач уроки на будущее. Временные трудности продуктивнее воспринимать как открывающееся поле новых возможностей, снятие ограничений. *«В жизни нет неудач – только результат. Нет подлинных трагедий – только уроки. И на самом деле, проблем тоже нет, – только возможности, в которых мудрый человек распознает решение»*

«Самый большой секрет победителей, секрет, о котором не знают те, кто проигрывает, заключается именно в том, что неудача вдохновляет победителей побеждать» (Р. Кийосаки). Мне кажется, что зона комфорта у успешных людей - понятие динамическое, потому что они всегда ставят себе цель, делят ее на множество маленьких шагов, а решение каждой маленькой задачи приносит удовлетворение на пути к дальнейшим целям. (*«Радость приносит не столько сама белая полоса, сколько момент перехода с черной»*). Страх заменяется интересом к чему-то новому, более совершенному и продуктивному.

Р. Кордок в книге «Апгрейд мышления: взгляд на бизнес с высоты 10 000 метров» рекомендует каждый день делать что-то, что доставляет сильнейший дискомфорт. Постоянно смотреть в глаза своим страхам. Стремиться получать как можно больше новых знаний в любой области. Развивать самодисциплину, ежедневно уделять внимание работе над своими целями, шагами и сроками по их достижению, повышать свою мотивацию. Важно также и работать над своим окружением, общаться с талантливыми и позитивными людьми.

Как преодолеть внутренний кризис

Автор: admin

02.06.2011 16:04 - Обновлено 30.10.2014 02:48

Тем более, что стремление к комфорту не является целью жизни. Подлинное счастье в самореализации: главное – поиск и выбор правильного, нужного направления, действие и движение. *«Определите, чего вы хотите в жизни более всего и каким образом намереваетесь этого достичь, а затем не допустите, чтобы хоть что-нибудь отвлекало вас от данного намерения»* (Г. Киссинджер). Мы либо рискуем и движемся вперед к цели, либо не рискуем и выбираем призрачный комфорт с набором готовых предлогов и самооправданий вместо жизненного опыта.

Между тем, как мне кажется, сегодня рискует тот, кто не рискует!

Автор - **Тимур Нуманов**

[Источник](#)