Автор: admin
01.05.2011 12:09 -

Ветер перемен, или Чем мы рискуем, оставляя всё как есть?

Жизнь полна перемен. Только мы успеваем привыкнуть к чему-либо, как ситуация в то же мгновение кардинально меняется, и возникает абсолютно новая для нас. В свою очередь **каждому человеку свойственно стремиться к стабильности**. Зачастую мы пытаемся оградить себя от перемен, связывая их появление в нашей жизни со стрессом.

И с одной стороны, это верно: нам нужна стабильная атмосфера дома и на работе, чтобы функционировать наилучшим образом и не нервничать по пустякам. С другой стороны, чрезмерная рутина тоже не идёт нам на пользу. Мы привыкаем к своей повседневности и вовсе не стремимся что-то менять, хотя зачастую очень многим в своей жизни недовольны.

Но перемены пугают нас неизвестностью, ведь кто знает, чем всё обернётся. А вдруг будет хуже? А вдруг не получится? А вдруг не так поймут? Нет, лучше уж вообще ничего не менять, пусть всё остаётся, как есть. В результате мы годами не можем разрешить какую-либо надоевшую проблему просто потому, что нет гарантий, что наше стремление к переменам принесёт нам или окружающим пользу.

Однако же, чрезмерная тяга к стабильности и страх рисковать таят в себе определённую опасность для психики. Жизнь не стоит на месте, в ней всё и вся находится в движении. То, что вчера было эффективно, сегодня уже не приносит результата. Люди, привыкшие действовать по определённой накатанной схеме, рискуют остаться не у дел, в тот момент, когда схема вдруг окажется больше непригодной. Нужна новая схема, новый принцип действия в изменившейся ситуации. А где его взять? Его сформирует наша психика, которая изначально готова приспособиться к любой ситуации.

Ведь нам всегда **нужно быть готовыми к тому, что ситуация может измениться в любой момент** . Психика людей, для которых перемены являются серьёзным испытанием, со временем перестаёт быть гибкой и готовой к любым жизненным неожиданностям. Почему? Потому что такие люди пытаются всеми способами исключить любые перемены из своей жизни. То же самое, как если не простужаться время от времени, появляется опасность, что иммунитет разучится

бороться против простудных вирусов.

Точно так же и наша психика, лишённая возможности тренироваться на переменах, которых мы постоянно избегаем, будет беззащитна в тот момент, когда эти перемены помимо нашей воли всё-таки наступят. А это обязательно произойдёт, ведь жизнь очень нестабильна. Сегодня всё в порядке, а завтра уже кризис. И в момент кризиса наиболее эффективно действовать сможет тот, кто не теряет головы в сложных ситуациях, чья психика подготовлена к переменам. Такой человек прекрасно приспособится к новым условиям, в отличие от того, кто перемен боится и испытывает сильный стресс уже от мысли, что всё может измениться.

В связи с этим хочется отметить, что **не стоит бояться изменить что-то, если вы чувствуете такую потребность** . Хочется сменить работу? Почему бы и нет?.. Кардинально поменять имидж? Вы наверняка с этим справитесь!.. Улучшить отношения с близкими людьми? Займитесь этим прямо сейчас!..

Ведь кроме опасности, что наша психика разучится верно и эффективно действовать в условиях перемен, существует также опасность не успеть: никогда не сделать того, чего нам так хотелось! И эта опасность может быть во многом страшнее первой.

Прекрасно, если мы мечтаем о чём-либо, но что толку мечтать, если мы никогда не осуществим свою мечту? **Нужно ли отказываться от своих желаний и планов только потому, что боишься перемен** ? Нужно ли оставлять всё, как есть? Каждому из нас необходимо быть достаточно мужественным, чтобы заглянуть в себя и честно ответить на эти вопросы.

Конечно же, не стоит сломя голову бросаться навстречу приключениям. Если вы хотите что-то в своей жизни изменить, нужно обязательно продумать план действий, а также возможные варианты развития ситуации. Нужно быть по возможности ко всему готовым и ничего не бояться.

Может быть, задуманные вами перемены принесут вам прекрасные результаты, которые во многом превзойдут вашу теперешнюю ситуацию. А если так, значит, есть ради чего стараться!

Автор - **Ирина Горбунова**
Источник