

«У природы нет плохой погоды...», или Как выстоять в жизненных бурях?

Хорошо поется в известной песенке. Погода не выбирает, быть ей плохой или нет. Она просто есть. А люди уже определяют ее «хорошесть» или «плохость». Кто-то может возмутиться по поводу затяжного осеннего дождя: «Фу, какая мерзкая погода!» А другому за счастье: «Ой, как здорово, что дождь! Отосплюсь».

К чему это я? Похожим образом происходит и в нашей жизни: светлая полоса - темная полоса. Люди хотели бы жить только в светлых полосах, когда все хорошо складывается, солнце светит, на голову не капает. Без туч, без ветра, без дождя. Но так не получится: темные полосы были, есть и будут. Бывают даже многодневные, а то и многонедельные затяжные «сезоны дождей».

Думаю, что все происходящее не случайно. Жизненные невзгоды должны укрепить человека, а не задавить еще глубже. Интересное наблюдение. Кто-то орет от маленького пореза пальца и заставляет всех бегать вокруг него. А другой истекает кровью, находясь на грани смерти, и даже не пикнет о том, что у него «девятый вал» в жизни.

Хочу поделиться четырьмя принципами, которые лично мне помогают в «нелетные дни».

Сохраняйте правильное отношение к происходящему.

Самое первое, на что нужно обратить внимание, - на то, КАК вы реагируете, ЧТО происходит внутри вас, а не вокруг вас. Если обстоятельства вызывают неправильную внутреннюю реакцию - это проблемы внутреннего характера. Ни в коем случае не усложняйте отношения с окружающими вас людьми и по возможности сохраняйте спокойствие.

Именно в «нелетные дни», когда состояние «туман в голове, эмоции бурлят, а логика отдыхает», реакция и поступки человека становятся более опасными, чем сама

проблема. Возникает большая вероятность огромного количества неверных решений.

Помните, что «плохая погода» не будет длиться вечно.

Обычно кажется, что лучше уже не будет, и до конца жизни будет, как сейчас. Многие люди полностью поглощены проблемой, и их мысли часто окрашены в цвет происходящих событий. В сложных ситуациях человеку трудно думать о завтрашнем дне - он полностью занят сегодняшним.

Хотя трудные времена сильно изматывают, но в большинстве случаев это происходит не из-за тяжести проблемы, а из-за ее длительности. Я часто говорю себе в такое время: «Все пройдет. Завтра будет солнце. Не вечно быть дождю». Это короткое утверждение притягивает надежду: «Все будет хорошо!» И потом я много раз замечала, как открывалось второе дыхание, приходили силы и умиротворение.

Не пренебрегайте помощью извне.

Находясь в трудностях, не нужно «вытаскивать себя за волосы» подобно Мюнхгаузену. Тяжело выбираться в одиночку. Показательный пример с летчиком. Он при возникновении малейшей проблемы первым делом просит о помощи по радио. Ведь попав в неблагоприятную ситуацию, он не способен благополучно приземлиться, не знает в какую сторону лететь и на какой скорости. А диспетчер все ему подскажет. Вот где в поле один не воин. Нужна помощь - не будьте гордым и примите ее.

Принимайте важные решения в спокойные периоды жизни.

Многих трудностей вполне можно избежать, если планировать свои дела заранее. Понятное дело, что всего не предусмотреть. Ведь жизненные невзгоды обладают невероятной способностью появляться как бы ниоткуда. Наша жизнь состоит из взлетов и падений. Но почему-то одни люди из одной большой «ямы» попадают в другую, еще большую. А другие - перескакивают из одного значительного успеха к другому.

Оказывается, они в разное время принимают решения. Тот, кто принимает одно неправильное решение за другим, делает это в периоды спада, в «сезон дождей». А другие - умеют извлекать полезное, научились ждать, пока не пройдет спад. Важные жизненные решения следует принимать в периоды благоприятные, когда на небе ни тучки и ничто не предвещает дождя. Часто я руководствуюсь когда-то обнаруженной интересной формулой принятия решений:

Неправильное решение в неправильное время равно беде.

Неправильное решение в правильное время равно ошибке.

Правильное решение в неправильное время равно нежелательности.

Правильное решение в правильное время равно успеху.

И последнее, чем мне хочется завершить статью. Очень давно я увидела в своем воображении следующую картину. Мне даже захотелось приобрести такую же физическую, написанную талантливым художником. В самые тяжелейшие времена эта картинка вставала перед моими глазами и придавала сил.

А видела я бушующий океан, где темные воды свирепствовали со страшной силой, волны как будто взбесились, готовые наброситься друг на друга в смертельной схватке. И посередине этого неистовства стихии - скала, вернее, верхушка скалы, на ней гнездо с птенцами. Они мирно спали в своем укрытии, а заботливая мама-птица, расправив свои громадные крылья, пыталась прикрыть гнездо своим телом.

Я долго размышляла об увиденном и пыталась найти логику в действиях птицы. Почему свито гнездо в таком необычном и опасном месте? Почему такая большая сильная птица не перенесет птенцов в более тихое место? И чем больше я думала, тем меньше объяснений находила. Потом поняла, что птица, гнездо, птенцы - это прообраз человека, его жизни, поступков... А воды, то ли спокойные, то ли бушующие - это обстоятельства, которые человеку неподвластны.

Периодически проходя трудные времена, я каждый раз вспоминаю эту птицу с распростертыми крыльями над гнездом среди свирепствующих волн океана. Это возвращает мне спокойствие, мир и здравый рассудок, чтобы трезво реагировать на «бушующие» обстоятельства в моей жизни.

У природы нет плохой погоды...», или Как выстоять в жизненных бурях

Автор: admin

06.07.2011 15:15 - Обновлено 01.11.2014 07:56

Если птица не боится, то почему я или вы должны бояться? Человек же более совершенное существо, нежели какая-то птица! Отличный пример стойкости, не так ли?

Автор - **Елена Скалацкая**

[Источник](#)