

ОДИННАДЦАТЬ СПОСОБОВ УКРЕПЛЕНИЯ ДУХА ПОД УДАРАМИ СУДЬБЫ

Предлагаем одиннадцать способов защиты от невзгод и обид, от «подарков» судьбы и от чужой злобы

Правило первое: укрепи свой дух естественными страданиями, а искусственные - исключи!

Итак, у тебя возникла неприятность. Определи ее происхождение. Если неприятность рождена природой (болезнь близких, несчастный случай, неудачи в делах), то прими ее такой, как она есть, ведь ее существование не зависит от тебя, твоих усилий - она свершилась. Не надо рвать на себе волосы - этим не поможешь! Есть горе, которому противостоять бесполезно, с которым нужно смириться. Приняв страдания, перестрадав, перетерпев, ты выйдешь из горя или делового тупика, способный к полноценной жизни.

Если же неприятность рождена искусственной причиной и является результатом чужой несправедливой жизни, то не допускай их к душе, пусть твой разум стоит на страже и четко квалифицирует характер неприятности. Никогда не принимай на свой счет поступков несправедливо живущих. Не более чужими болезнями. Запомни эти мудрые слова: «Господи, дай мне терпения вынести то, что я не могу изменить; сил - изменить то, что могу, и ума, чтобы не смешать первого со вторым».

Правило второе: не сжигай сегодняшнюю, переживая беду прошлую и беду будущую, предполагаемую.

Ощущение того, что когда-то в будущем случится горе, не должно стать навязчивой идеей. Тревога о предстоящем несчастье начнет сжигать твою созидательную энергию. Горе должно выполнять положенную ему природой функцию, не влияя на твою жизнь больше, чем ему положено природой. Не увеличивай его границ сам - это приведет к болезни!

Также вредны переживания о прошедших несчастьях. Это будет означать, что ты живешь в прошлом. В наших силах достойно прожить один день, сконцентрировать себя на маленьком отрезке жизни, начав утром новый. Ведь из этих дней и складывается наша жизнь.

Правило третье: знай свой темперамент, научись управлять им, чтобы справиться с душевной болью. Очень важно определить

Холерик - смелый, легко возбудимый с ослабленным торможением. Тяжело справляется с горем. В сложных ситуациях требуется помощь друзей, врача. *Сангвиник* - вынослив, уравновешен. Быстрое возбуждение и торможение. Устойчив в беде. *Меланхолик* - очень чувствителен, добр. Маловыносливая система. Ослабленное торможение. Требуется помощь врача в критических ситуациях. *Флегматик* - нервная система уравновешена. Хорошо сопротивляется горю.

Правило четвертое: у каждого явления свои сроки бытия, умей терпеть, прояви смирение - и ты обретешь радость преодоления.

Помни: как и все явления на свете, горе имеет свое начало, развитие и конец.

Пройдет горе, за ним последует утешение. В этом мире все имеет свой конец, хотя в момент горя нам кажется, что страдание бесконечно, непереносимо...

Правило пятое: не подражай книжным примерам - твори собственную жизнь по своим меркам, по своему уму, а не по чужим чувствам!

Правило шестое: не оставайся долго наедине с горем. Попробуй найти утешение, призвав на помощь искусство, юмор, увлечение. Разумное отношение к художественным произведениям не исключает благотворного воздействия искусства.

Живое существо в доме иногда заменяет самые лучшие лекарства. В случае затяжной депрессии можно посоветовать купить молодого двухмесячного попугая. Нося на своем плече трогательного и доверчивого птенца, десятки раз повторяя вслух его имя, расхваливая на все лады, восхищаясь его разноцветными перышками, потешным язычком, похожим на маленькое бревнышко, способностью часами висеть вниз головой, любоваться собой в зеркале, тебе будет легче отвлечься от тяжелых мыслей.

Когда он заговорит, то счастью не будет границ! Попробуй купить попугая! Быть может, именно ему предназначено излечить тебя от тоски!

Правило седьмое: если обстоятельства сильнее тебя, не делай из них трагедии, согнись, как трава под снегом - тебе еще представится возможность выпрямиться.

Действовать нужно согласно заведенному на Земле порядку: 1) принять случившееся как факт; 2) найти пути его устранения и действовать

Правило восьмое: не замыкайся в беде, помогай посильно другим. Тепло общения поддержит тебя и придаст новые силы.

Правило девятое: не выставляй напоказ личные переживания. Внешние проявления (стенания, угрюмая уединенность) усугубляют их, рана к тому же окружающих.

Правило десятое: если в твоём характере преобладает сдержанность и тебе трудно раскрыть душу даже близкому человеку, опиши все случившееся психологу. Если и этот вариант неприемлем - изложи на бумаге, а затем уничтожь ее.

Изложив затянувшееся переживание на бумаге, ты достигнешь разрядки и прервешь эффект внушения.

Сделав выводы, ты положишь начало здравому подходу, поскольку описание - это уже акт принятия беды. Проанализировав положение, ты начнешь действовать.

Выход будет прост: или ты посетишь психолога, или, что самое вероятное, сам начнешь новую, свободную от тягостных воспоминаний жизнь.

Одиннадцатое правило: воспринимай свою жизнь как единственную, неповторимую в этом мире! Уважай себя за то, что живешь праведно!

Смотри на свою жизнь только с хорошей стороны! Анализируя свою прошедшую жизнь, не сравнивай себя с великими писателями! Не завидуй удачливым людям! Не относись критически к своей семье! Не ругай судьбу, потому что это бесполезно и отнимает силы!

Примиришься с жизнью, ведь она твоя!