Неважно, где и как живет человек, с определенными жизненными трудностями он будет сталкиваться постоянно, потому что они неизбежны. А раз они неизбежны – нам всем необходимо уметь их преодолевать. А чтобы преодолевать трудности, нужно уметь правильно их воспринимать и грамотно оценивать, чтобы затем вырабатывать необходимую стратегию по их преодолению.

**Преодоление трудностей.**

 Трудности, возникающие по объективным причинам – требуют от нас принятия правильных решений. Они нас просто направляют по жизни. Но бывает еще и такое, что люди сами загоняют себя в сложные жизненные ситуации и затем вместо того, чтобы признать собственные ошибки и начать их решать – обвиняют других людей в своих проблемах, тем самым перекладывая ответственность за свою жизнь на всех, кроме себя. А это тупик, друзья, это тупик. И из него не выбраться – если не начать разбираться, что и по какой причине произошло, и что именно ты сделал не так, из-за чего в твоей жизни возникли определенные трудности. Никого при этом обвинять не надо – не обстоятельства, не других людей – это бессмысленно. Если ты сам попал в тупик в лабиринте, то тебе же из него и выходить. Обвинять лабиринт в том, что он существует, так же бессмысленно, как обвинять жизнь в том, что она такая, какая она есть. От нашего недовольства и обвинений всех и вся фундаментальные законы природы не меняются. Кстати, себя вам тоже обвинять ни в чем не нужно. Если вы сами создали себе проблемы, то посмотрите на это философски – лучше вы это будете делать, чем другие люди. Это позволит вам самим управлять своей жизнью.

**Теперь давайте перейдем к рассмотрению пошаговых действий, с помощью которых вы сможете преодолеть свои трудности.**

1**. Концентрация**. Чтобы справиться с какой-то проблемой, чтобы решить какую-то задачу, чтобы преодолеть какие-то трудности – нужно уметь на них концентрироваться. Это непростая задача. Но выполнимая. Чтобы на чем-то сконцентрироваться, нужно навести порядок в своей голове – выкинуть из нее все бесполезные мысли, создающие шум, упорядочить свое мышление, разложить все по полочкам, а затем внимательно и последовательно начать изучать свою проблему, или лучше сказать, задачу. Многие трудности исчезают уже на этом этапе работы с ними, когда и решения никакие искать не нужно, и к действиям никаким приступать не надо. Достаточно просто сконцентрироваться на своих трудностях и понять, в чем именно они заключаются, чем они были вызваны и что им от вас нужно.

2. **Анализ.** Вам необходимо произвести анализ той ситуации, в которой вы оказались, а также анализ тех действий, совершив которые, вы пришли к этой ситуации и затем анализ тех трудностей, с которыми вы столкнулись. Проанализировав ситуацию, вы сразу же поймете ее закономерность, а значит сможете и первопричину своих проблем устранить. Сами трудности всегда подсказывают нам способ их преодоления, если их внимательно изучать. Вам совершенно необязательно учитывать все причины, из-за которых в вашей жизни возникли определенные трудности – достаточно найти основную причину, или несколько основных причин. А для этого необходимо мыслить не вширь, а вглубь.

Проще говоря – вам необходимо найти корень своих трудностей, чтобы устранить его, как первопричину. Таким образом анализ позволит вам раздробить свою ситуацию на те временные отрезки, из которых она сложилась, и когда вы найдете основную причину, которая привела вас к этой ситуации вы сможете ее устранить.

3. **Ответственность.** Следующее, на что вы должны обратить свое внимание для преодоления трудностей и решения разного рода проблем – это то, что не нужно ни на кого их сваливать. Не надо жаловаться, не надо плакаться – ищите решение стоящих перед вами задач, делайте это сами или с помощью специалистов, знания и опыт которых поможет вам решить все свои проблемы. Вот что от вас требуется – умение решать задачи, в том числе и нестандартные. Вот это и делайте, с помощью своих и посторонних ресурсов.

**4. Эмоции.** Контроль эмоций – тоже достаточно важный момент в деле преодоления трудностей. Эмоции толкают нас к самым примитивным поступкам, к самым очевидным решениям, к абсолютно непродуманным действиям. Из-за этого мы совершаем ошибки, тем самым не решая, а усугубляя свои проблемы. Эмоции неизбежны и мало того, необходимы, но их нужно уметь контролировать.

**5. Уверенность.** Вне всяких сомнений, уверенность в себе способствует решению всех проблем, которые только могут возникнуть в нашей жизни, ну и, соответственно, преодолению жизненных трудностей она также способствует. Жизнь всегда подбрасывает нам только такие трудности, которые нам по силам преодолеть. У нее нет цели – сломать нас, ей это не нужно. Поэтому, даже если вы неуверенный в себе человек, то будьте хотя бы уверены в том, что те трудности, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни – вам вполне по силам преодолеть. Уверенность в том, что все те испытания, которым жизнь вас подвергает, вам по силам пройти – вот что вам нужно для преодоления трудностей.

**Так что, преодолевать трудности, какими бы они ни были, по силам каждому человеку. Нужно только приучить себя к этому.**

**Мастер, — однажды спросил ученик, — почему существуют трудности, которые мешают нам достигнуть цели, отклоняют нас в сторону от выбранного пути, пытаются заставить признать свою слабость?**

**— То, что ты называешь трудностями, — ответил Учитель, — на самом деле является частью твоей цели. Перестань с этим бороться. Всего лишь подумай об этом, и прими в расчет, когда выбираешь путь. Представь, что ты стреляешь из лука. Мишень далеко, и ты не видишь ее, поскольку на землю опустился густой утренний туман. Разве ты борешься с туманом? Нет, ты ждешь, когда подует ветер и туман развеется. Теперь мишень видна, но ветер отклоняет полет твоей стрелы. Разве ты борешься с ветром? Нет, ты просто определяешь его направление и делаешь поправку, стреляя немного под другим углом. Твой лук тяжел и жёсток, у тебя не хватает сил натянуть тетиву. Разве ты борешься с луком? Нет, ты тренируешь свои мышцы, с каждым разом все сильнее натягивая тетиву.**

**— Но ведь существуют люди, которые стреляют из легкого и гибкого лука в ясную, безветренную погоду, — сказал ученик обиженно. — Почему же лишь мой выстрел встречает столько препятствий на своем пути? Неужели Мир сопротивляется моему движению вперед?**

**— Никогда не смотри на других, — улыбнулся Учитель. — У каждого свой лук, своя мишень и свое собственное время для выстрела. Одни делают своей целью точное попадание, другие — возможность научиться стрелять.**

**Учитель понизил голос и наклонился к ученику:**

**— И еще я хочу открыть тебе страшную тайну, мой мальчик. Туман не опускается на землю для того, чтобы помешать твоему выстрелу, ветер не начинает дуть для того, чтобы увести твою стрелу в сторону, жесткий лук создан лучником не для того, чтобы ты осознал свою слабость. Все это существует само по себе. Это ты решил, что сможешь в этих условиях точно поразить мишень. Поэтому, либо перестань жаловаться на трудности и начинай стрелять, либо усмири свою гордыню и выбери себе более легкую цель. Цель, по которой можно стрелять в упор…**

**Базовый психолого педагогический кабинет Сосновоборского района Пензенской области.**

Как преодолевать трудности

******

***Никогда не бывает больших дел без больших трудностей.***

***Вольтер [Мари Франсуа Аруэ]***