

10 ПРИНЦИПОВ МУДРОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ

Вашему вниманию предлагается статья психолога **Владимира Сухарева** о простых, но действенных принципах, которые помогут Вам стать мудрее в разрешении различных жизненных проблем.

1. Умение отличать главное от второстепенного

Несмотря на очевидность этого положения, практическая его реализация в жизни осуществляется чаще всего лишь на интуитивном уровне. Превратившись в устойчивое свойство личности, принцип выбора наиболее значимых и отказ от несущественных мотивов и побуждений приносит неоценимую пользу при принятии ответственных решений и в решении различного рода кризисных ситуаций.

2. Внутренне спокойствие

Этот принцип не только не исключает энергичных действий человека, но, наоборот, позволяет ему стать более деятельным, не теряя самообладание даже в самые трудные, критические моменты. **Внутренне спокойствие** - это признак психологической раскованности, эмоциональной зрелости и устойчивости, ясности ума и четкости поведения, “психологический иммунитет” от “ситуационных помех”, провоцирующих обстоятельств.

3. Знание меры воздействия на события

Каждая складывающаяся ситуация, каждое событие имеет свою объективную причину, свою внутреннюю логику развертывания. На определенном этапе какого-то события человек способен изменить его ход свои вмешательством. Обстоятельства могут сложиться так, что даже максимум проявленной активности реально ничего изменить не может. Понять объективный ход событий и уметь соответствующим образом и вовремя вмешиваться в них способен только человек, обладающий мудростью.

4. Умение оценивать проблему с разных сторон

Во многих случаях одно и то же событие, явление, проблема приобретают разное значение в зависимости от того, с каких позиций о них судят. **Мудрость человека** предполагает практическое владение диалектикой полярностей. Стремление избежать односторонности в суждениях не означает потерю собственной позиции. Любая позиция личности только выигрывает от всестороннего анализа того, что составляет ее основу. Это качество особенно ценно в ситуациях кризиса принятия решения.

5. Восприятие действительности такой, какая она есть

..., а не такой, какой человеку хотелось бы ее видеть. Этот принцип тесно связан с готовностью к любым неожиданным поворотам событий. Такое качество человека, а также отсутствие предвзятых мнений о событиях и явлениях дают возможность быстро перестраивать мотивационные тенденции с учетом объективных обстоятельств. Однако гибкость, своевременное и адекватное реагирование на внешние изменения, разумеется, не должны нарушать основное ядро личностной убежденности.

6. Стремление к выходу за рамки проблемной ситуации

В ситуациях “борьбы мотивов” неразрешимые проблемы, как правило, возникают лишь в изначально заданных рамках обстоятельств. Включение частной проблемы в более широкие контексты в принципе означает открытие в ней новых связей, не распознанных ранее отношений и возможностей ее разрешения.

7. Наблюдательность

Многие ненужные, бесполезные реакции, мысли и действия отпадут, если человек умеет беспристрастно наблюдать, причем не только за окружающей средой, но и за собой. Оценивая свои желания, побуждения, мотивы как бы со стороны, гораздо легче управлять ими. Наблюдательность превращается в особо ценное качество для саморегуляции в острых и критических ситуациях.

8. Дальновидность

Это качество означает способность понимать внутреннюю логику происходящих событий, видеть перспективу их развития. Дальновидность предостерегает человека от ситуативного подхода к решению актуальных задач, побуждает отвергать непродуктивные точки зрения будущего решения, перекрывать формирование и развитие конфликтных мотивов.

9. Стремление понять других

Понимание помыслов и поступков людей не означает примирения с негативными их проявлениями, но, напротив, создает условия для успешной борьбы с ними. Много недоразумений в жизни мы испытываем только потому, что не умеем или не даем себе труда сознательно поставить себя на место других. Выработка способности понять мотивацию других, встать на другую, пусть даже противоположную, точку зрения не только облегчает общение, но и помогает предвидеть поведение людей в той или иной ситуации.



10. Умение извлекать положительный опыт из происходящих событий

У мудрого человека никакой жизненный опыт, в том числе неизбежные ошибки, как собственные, так и совершаемые другими людьми не оказываются бесполезными. Прожитые годы служат действенным источником жизненных аналогий, которые он не забывает учитывать в последующей жизни.