

Как принять решение в трудной ситуации?

В жизни каждого человека наступает момент, когда ему необходимо принять какое-то серьезное решение, которое может очень сильно изменить его судьбу. Как правило, если человек осознает всю трудность своего положения, то принимать такие решения очень тяжело. Судьбоносные решения принимать легко, когда ты не думаешь или когда не понимаешь, что делаешь выбор. В чем человек, понимающий свое положение и сталкивающийся с необходимостью принять трудное решение, может найти опору? Предлагаю вам вместе со мной подумать над возможными ответами на этот вопрос.

Дайте себе время

На принятие любого решения нужно время. И хорошо, если мы для этих целей выделяем его себе. В былые времена мудрецы могли специально уединяться для того, чтобы лучше сосредоточиться на каком-то важном вопросе. Сейчас темп нашей жизни настолько велик, что остановиться на время и сосредоточиться на чем-то важном для себя становится все сложнее. А без этого принять решение очень трудно. Ведь так важно подумать, проанализировать свое положение, найти и разочароваться в тех или иных решениях, зайти в тупик, а потом вновь искать из него выход. Все это – неотъемлемые составляющие поиска и принятия решения. И если мы не даем себе времени, то решения могут быть импульсивными и необдуманно, основываясь на мимолетном настроении или же влиянии других людей.

Опора на чувства

Как-то так получается, что в сложных ситуациях наш разум начинает давать сбой. Либо «умных» мыслей становится так много, что в них можно затеряться; либо в голове начинает гулять ветер и ум отказывается работать. В таком случае может помочь опора на свои собственные чувства. Только это должна быть опора не на сиюминутные эмоции (радость, злость, испуг и т.п.), а на глубокие чувства, которые живут в каждом из нас. Кому-то очень легко расслышать внутри себя голос этих чувств, и ему достаточно только прислушаться к себе, а кому-то совсем невдомек, как расслышать в общем шуме, окутывающем душу, волну своих чувств. Поделюсь с вами советом одного моего друга, который рассказал мне о том, как делает это он. Лично мне его совет очень понравился.

Итак, для начала вам нужно будет найти спокойное место, где вы можете уединиться. Сделав это, найдите поблизости какой-то предмет, на котором вы могли бы сосредоточить свое внимание. Лучше, если это будет какой-то блестящий предмет (на таком легче долго сосредотачиваться). Сядьте поудобнее, упритесь взглядом в этот предмет, и сидя так, начинайте

постепенно прислушиваться к себе. Для этого представьте себе, что внутри вас – пустота, тишина, ничего нет. Слушайте эту тишину и пустоту. Не позволяйте своим мыслям отвлекать вас от этой тишины. А если мысли отвлекают, то просто отмечайте, о чем они, и отпускайте восвояси.

Постепенно в этой пустоте начнет что-то проявляться. Отмечайте то, что приходит на поверхность. Это и есть те чувства, которые мы ищем. Они могут появляться в виде образов, смутных предчувствий, ощущений в теле. Как только вы что-то замечаете в себе, старайтесь прислушаться к этому, и давайте возможность развернуться вашим переживаниям.

Всю эту процедуру образно можно представить так. Вы идете по лесу и вам нужно выйти на дорогу, по которой ездят автомобили. Дорога эта далеко. Вы шагаете и за хрустом веток и листьев под ногами, не слышите в каком направлении эта дорога. Вы останавливаетесь и замираете для того, чтобы прислушаться, где дорога. И слышите ее не сразу, а только через какой-то небольшой промежуток времени, когда ухо настраивается на тишину и слух обостряется. Так и с чувствами. Нужно сперва остановиться и прекратить всю внутреннюю работу, после чего прислушаться к тому, откуда внутри вас исходит «звук ваших чувств».

Если вам удастся расслышать голос своих чувств, услышать свои истинные желания, то это может дать опору и направление, в котором хотелось бы двигаться. А если такое общее направление становится понятным, то принимать решение оказывается гораздо легче (а порой оно становится просто самоочевидным).

Тест на самообман

Важным ориентиром при принятии решения может стать чувство внутреннего согласия. Это чувство может появляться в обратной форме, в виде чувства предательства себя, если вы отказываетесь от решения, или же наоборот внутренне напираете на необходимости его принять. Обычно это чувство похоже на какой-то внутренний дискомфорт, что-то грызет внутри и мучает, как будто-то вы предаете себя. Очень важно спросить себя в трудной ситуации: «Зачем я здесь? Зачем мне делать то-то и то-то? В чем смысл моего решения?». Если вы не знаете, какое решение принять, то стоит задаться вопросом о смысле той ситуации, в которой вы вынуждены принимать решение. Зачем вы в ней оказались? Зачем в нее пришли? Найдя ответы на эти вопросы, вы сможете лучше понять то, почему оказались в ситуации принятия решения или ситуации выбора. А после этого вы сможете спросить себя, не предаете ли то, ради чего пришли в эту ситуацию, и себя заодно, выбирая то или иное решение.

Борьба с сомнениями

Надо сказать, что сомнения часто появляются в том случае, если решение принимается под давлением (внутренним или внешним). Если решение выстрадано и внутренне созрело, то сомнений и сожалений не возникает. Ну, а если выбор внутренне еще не созрел, но его нужно сделать как можно скорее, то появляется внутренняя суета, смятение и желание найти «правильное» решение. В таком состоянии любой выбор окажется неверным. За таким решением всегда будет тянуться шлейф сожалений и сомнений. Выход тут только один – думать о том, что заставляет вас именно сейчас («как можно скорее») делать выбор и принимать решение. Точнее сказать, что вас не устраивает в том положении, в котором вы сейчас находитесь? И тут лучше думать о том, что еще возможно сделать, чтобы убрать эту внутреннюю неудовлетворенность, не меняя радикально ситуации.

Вообще говоря, лучший совет тут – не давить на себя. Не стоит заставлять себя принимать решение. Позвольте себе его не принимать. Расслабьтесь. Уподобьтесь самураю, который с непоколебимым духом стоит на краю обрыва и смотрит на голубое небо, наслаждаясь его красотой. Не торопите себя и позвольте себе в расслабленном состоянии немного присмотреться к ситуации.

Смирение с жертвой

В любом выборе, в любом решении вы, так или иначе, вынуждены от чего-то отказываться. Есть что-то важное и ценное, чем необходимо пожертвовать, выбирая ту или иную альтернативу. К этому стоит быть готовым. Для того, чтобы пережить жертву более эффективно (если так можно выразиться) необходимо подойти к ней с осознанием того, что именно вы теряете. Когда вы четко понимаете, от чего отказываетесь, тогда вам легче пережить последствия принятия такого сложного решения.

Для того, чтобы лучше осознать то, от чего вам придется отказаться, постарайтесь внутри себя закончить такое предложение: «Я больше никогда...». Проговаривая внутри себя все то, с чем вам придется расстаться, можно, с одной стороны, лучше понять важность той или иной альтернативы и, с другой стороны, набраться мужества и готовности взять на себя ответственность за принятое решение. Один из способов, помогающих принять эту жертву, заключается в осознании того, за что вы совершаете плату в виде тех благ, от которых отказываетесь. Это ваш выбор, и за каждый жизненный выбор мы должны чем-то заплатить, и чем-то пожертвовать ради чего-то более ценного для нас.

Финальная точка

Чтобы придать своему решению больше веса, необходимо «накачать его энергией». Как это сделать? Здесь есть два варианта. С одной стороны вы можете взять одну из альтернатив, от которой хотите отказаться, и представить себе максимально плохой вариант развития событий. Это можно сделать, сказав себе такие слова: «если я выберу то-то и то-то, то буду всю жизнь мучиться от того-то и того-то». Можно сделать это так.

А можно найти то позитивное, что есть в том выборе, к которому вы склоняетесь, и держать его в уме, в своем воображении, держать, как цель, как маяк, к которому вы хотите привести свой корабль. Можно чаще вспоминать то хорошее, к чему вы стремитесь, особенно в моменты сомнений и колебаний.