**Созидание – смысл и сила**

Все живое в природе стремится к упорядоченности, организованности и созиданию. Смысл жизни – это то, что многие люди называют духом созидания. Созидание не подвластно возрасту, так как оно дает возможность сосредоточиться на том, что имеет истинное значение для человека. Здоровое отношение к жизни заключается не в свободе от проблем, а в желании принять вызов жизни и решать их творчески. Большинство депрессий и внутренних конфликтов возникает именно по причине, когда люди не уверены какие цели и ценности являются наиболее значимыми для них. Они живут в очень ограниченном мирке, тогда как у каждого человека есть огромные резервы, которые можно реализовать в жизни.

Эйнштейн утверждал, что человек, не способный удивляться Вселенной, «все равно, что мертвец: у него закрыты глаза». Для созидательного мышления необходимо развивать способность смотреть на жизнь открытыми глазами.

Творчества в труде человек достигает тогда, когда работает по призванию, с душой, с выдумкой. Вот почему проблема поиска призвания приобретает огромный социальный смысл. Знать, чего хочешь, твердо идти к цели – это должно стать золотым правилом для каждого человека. Это знание проведет через все трудности к победе и радости. Радость, испытываемая человекам, в процессе преодоления трудностей чаще всего говорит о том, что он действует в нужном направлении. Вот почему так важно найти истинную цель и направить на ее достижение всю свою волю.

Достигает своих целей тот человек, который умеет заставлять себя работать, сконцентрировав свое внимание, свои мысли на определенной задаче. Воля – умение целенаправленно и разумно выполнять полезное дело, находя и реализуя лучшие варианты решений в самых разнообразных ситуациях.

Любое волевое действие состоит из нескольких этапов:

1. Осознание цели.
2. Стремление к ее достижению.
3. Понимания всех возможностей.
4. Осознание мотивов, их подкрепляющих и опровергающих.
5. Борьба мотивов («надо» и «не хочу», «хочется» и «не следует», «быть или не быть»).
6. Выбор решения.
7. Осуществление решения.

В волевом усилии важную роль играют положительные эмоции: радость творчества, гордость за свое дело, чувство удовлетворения – эмоциональный «ветер удачи». Иногда сильная воля сковывает эмоции, ограничивая тем самым человека, перекрывая творчество. Чрезмерные усилия, соединяясь в одной точке, не дают отклониться от строго заданного направления. Поэтому оптимальная стратегия творчества – это сочетание целеустремленности, терпения и способности взглянуть на проблему по-новому, поддаться подсознательному порыву.

Развить в себе эти качества непросто. Чтобы научиться властвовать собой, необходимо научиться регулировать действия в соответствии с заранее намеченным планом.

**Вот несколько рекомендаций, как научиться планировать:**

1.Записать задачи, планы, дела и цели на неделю и совместить их с расписанием дел. Такой пробный список «запустит механизм» и облегчит дальнейшее планирование.

2. Расставить приоритеты в соответствии с их важностью. Записав все намеченные дела, обозначив их приоритеты: высокий, низкий, самый низкий.

3. Планировать ответственные дела на время эмоционального подъема. Это позволит выполнять сложные задания, пребывая в наилучшей форме.

4. Исключить все дела, которые не являются необходимыми в повседневной деятельности. Отправить их в конец списка.

5. Делегировать полномочия. Одна из важнейших причин стресса состоит в уверенности, что лучше все сделать самому. Посмотреть внимательно на планы и решить, что можно поручить кому-нибудь еще.

6. Заканчивать одно дело, прежде чем приниматься за другое. Установить приоритет каждого задания и прекратить откладывать дела на завтра.

7. Научиться говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» – самый лучший.

8. Оставить время на срочную работу или незапланированные дела, тогда надо будет меньше беспокоиться о том, чтобы все успеть.

9. Держать ситуацию под контролем. Неприятные ситуации – это не столько результат тяжелой работы и негативных событий, сколько результат ощущения того, что жизнь сложна и не поддаётся контролю.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

май 2020