**3. «Искусственные кризисы, привнесенные извне»**

* **Краткий анонс того, что такое кризис и на какие категории делится;**

Мелкие и крупные, горестные и радостные, плановые и неожиданные потрясения нарушают спокойное течение нашей жизни.

Каждая семья, даже самая крепкая и счастливая, переживает кризисы, которые страшны только в том случае, если нет отработанной практики конструктивного выхода из них. Это своеобразные стрессы, которые могут укрепить семью, а могут и способствовать ее разрушению.

Кризис - это *решающий момент* в жизни, *критическое время*. Это *поворотный момент*, *переход к лучшему или худшему в жизни* отдельного человека, семьи или какой-то группы людей.

Кризисы условно можно разделить на три категории:

* Кризисы, которых избежать невозможно
* Кризисы, причинами которых являемся мы сами
* Искусственные кризисы, привнесенные в нашу жизнь извне

Давайте обратим внимание на третью категорию кризисов.

* **Какие кризисы являются искусственно привнесенными в нашу жизнь;**

Искусственные кризисы, привнесенные в нашу жизнь извне:

* Сплетни

Как часто мы оказываемся жертвами сплетен. Сколько неприятных и ненужных моментов приносят такие пережитые чувства и в последующем ощущения.

Когда мы идём по улице, с радостным настроением и улыбкой на лице, наслаждаясь своими ощущениями, а нашу идиллию прерывает телефонный звонок близкой подруги, которая шёпотом, чтобы не услышал никто другой, начинает рассказывать последние новости, а точнее сплетни. Нет, не про мировые новости, а кто что сказал, кто как посмотрел. А особенно трепетным становится узнавать мнение некоторых людей о тебе, о твоем муже и детях через других людей. И как впоследствии оказывается, это мнение совершенно противоречит тому мнению, которое говорилось тебе в лицо. И вот тут и начинаешь задумываться, куда же девается хорошее настроение, которое только что, буквально несколько секунд назад, так радовало тебя. Вот и кризис!

Что же толкает людей на сплетни? Зависть!

При виде шикарного платья у подруги, которого при этом нет у нее или счастливой влюбленной супружеской пары, сложно говорить комплименты и восторгаться.

Что же делать тем, кому завидуют и о ком впоследствии распускают небылицы? Проявляйте терпение.

Если вы попали в такую паутину - это даже хорошо и довольно льстит. Помните, «если о вас говорят, значит, вы звезда». И если о вас говорят, значит, есть о чём! Значит, вы достигли чего-то в жизни, если говорят о ваших успехах.

* Манипуляция с целью использовать

Манипуляции – это скрытое воздействие на психику человека с целью вызвать чувство вины, чтобы получить то, что ты хочешь. При этом манипуляция считается удачной, если другому человеку кажется, что «нужное решение» он принял самостоятельно.

Идет женщина по улице. К ней подходит цыганка и говорит:

- Дай погадаю.

- Нет, спасибо!

- Дай погадаю!!

- Отстаньте!!!

- Отстать-то я отстану, да что с твоим ребенком (мужем, мамой и т.п.) после этого может случиться?!!

В арсенале многих женщины есть такие виды манипуляций: обида, «пиление», молчание, ультиматумы, сравнения и обесценивание.

Манипуляция отравляет отношения и совсем недопустима в случае, если нам важно выстроить долгосрочные партнерские, дружеские, семейные отношения. Ведь любой человек, ставший жертвой манипуляции, рано или поздно понимает это. После чего ни о каком доверии к манипулятору не может быть и речи. А доверие, как базовое понятие, лежит в основе любви, дружбы, семьи, команды.

* «Кто везет, на того и грузят…»

Представим себе следующую ситуацию: Вы сидите в кабинете, занимаетесь своей работой и настроение у вас прекрасное. У сотрудников, которые вас окружают, тоже хорошее настроение. И вот появляется ваш начальник, у которого явно плохое настроение. При его появлении в вашем коллективе возникает нервозность, напряжённость: все ждут от него каких-нибудь неприятностей. И вот начальник находит жертву – сотрудника, совершившего какую-нибудь ошибку, например вас, и "отрывается" на вас, часто используя при этом не очень деликатные слова и выражения. Вы, естественно, обижаетесь, чувствуете себя оскорблённым, у вас возникает чувство страха, обиды, протеста или агрессия и желание ответить тем же. Но начальнику не всегда можно ответить тем же. Так можно и работу потерять или лишиться премии. Поэтому вы вынуждены молчать или оправдываться. И принимаете всё, что наговорил вам начальник "близко к сердцу". После этого у вас начинает болеть голова, всё валится из рук, неудачи начинают преследовать вас.

Вы возвращаетесь домой, у вас плохое настроение, и отрываетесь на жене или на детях. А детям уже отрываться не на ком. В некоторых случаях они начинают дерзить своим родителям, делать "на зло" или портить вещи. То есть вызывать вас на провокацию. А самые беззащитные вынуждены держать всё это в себе, что вызывает стрессы и болезни, неудачи в жизни вашего ребёнка. И последствия таких стрессов могут сказываться на вашем ребёнке долгие годы….

Но что, же делать, как не допустить этого?

Прежде всего, нужно осознать, что когда вы обижаетесь, злитесь или "расстраиваетесь", то этим вы, прежде всего, наносите вред самому себе, пользы от этого никому нет. Поэтому лучшая защита – не поддаваться на провокации и спокойно относится к происходящему.

* Непроверенная информация

Часто непроверенная информация, может служить проблемам, возникающим в семье. Соседка увидела, как в машину вашего мужа садилась молодая женщина, и говорит об этом, намекая на неверность мужа. Вечером в доме царит атмосфера, близкая к скандалу, муж ничего неподозревающий о предположениях жены и жена, косо смотрящая на мужа, выворачивающая его карманы, в поисках доказательств его неверности. А когда, через время, все выясняется, то оказалась совершенно банальная ситуация, муж подвозил в больницу свою двоюродную сестру, о существовании которой просто не знала соседка.

* Соседи

История о двух соседях, которые ссорились на протяжении нескольких лет из-за забора, разделяющего их участки. Он стал ветхим и накренился. Кто должен был ремонтировать его? Кому на самом деле он принадлежит? Многие годы эта проблема зависала в воздухе. Но однажды, один и них решил, что так больше продолжаться не может, он взял свою Библию и очки и решил идти к соседу на примирение, считая, что именно так можно достичь желаемого результата. Сосед встретил его не очень приветливо, но все-таки принял предложение, почитать вместе Библию и примириться. Прочитать главу из Библии, было предложено ему. Тот возразил, сославшись на отсутствие очков, сосед предложил ему свои очки. После прочтения Библии и общения друг с другом, возвращая очки владельцу, сосед признался: «А в твоих очках, забор не такой уж страшный и простоит еще не один год». Нет проблемы, нет конфликта.

* Интернет

Недавно очередное исследование, посвященное виртуальной активности людей, выпустили французские ученые Луак Рош и Яник Шатлен. Их книга носит название "В постели с "паутиной": Интернет – рай для измен". Оба автора уже давно занимаются проблемой того, как новейшие технологии, в том числе компьютерные, влияют на общество и взаимоотношения людей. И они утверждают, что именно Всемирная сеть становится причиной разлада в личной жизни у тех, кто слишком увлекается виртуальными отношениями.

* **Как их преодолевать;**

Я хотела бы обратить внимание на Библейский совет из послания к Тимофею 6 гл. 11 ст.

«… избегай сего, а преуспевай в правде, благочестии, вере, любви, **терпении, кротости**»;

О каком терпении идет речь? Пассивное? Нет! Торжествующее терпение, помогающее не столько переносить жизненные невзгоды, сгибаясь под ними, сколько побеждать и преодолевать их.

Кротость. Это не человек «коврик», о который все вытирают обувь и проходят в чистую комнату, но умеющий прощать, бороться за справедливость, скромный и довольный.

Выход из искусственных кризисов, привнесенных в нашу жизнь извне: проявлять мудрость, терпение и такт.

* **Что значит пройти кризис;**

Одна моя знакомая - чрезвычайно мудрая дама - как-то раз сказала: "Если бы я имела четыре обличия, моя семейная жизнь была бы образцом для подражания".

- Почему именно четыре? - заинтересовалась я.

- Женщина, жена, мать и дочь, разумеется.

Не знаю, вычитала она это где-то, или это была житейская мудрость, но она совершенно точно вывела одно из главных условий спокойной, полноценной семейной жизни. Действительно, если женщине удается совмещать в себе эти роли, ей гораздо легче жить. Более того, для быстрого и безболезненного разрешения проблемных ситуаций любого "происхождения" порой достаточно просто одну из этих ролей сделать ведущей, а другие поставить на второй план. Но, ни в коем случае не забывать о них.

* **Совет Оноре-де-Бальзака;**

Универсального рецепта семейного счастья не существует. Но есть некая формула - этакий свод советов, который приписывают известному врачевателю человеческих душ Оноре де Бальзаку.

***"Лелейте и берегите семью, но не забывайте о себе. Помогая домочадцам, не взваливайте на себя их проблемы. "Пропускайте" их через себя, но не позволяйте им ложиться непосильным грузом на плечи. Уступая, оставайтесь собой. Слушайте других, но верьте себе. Если что-то вас тяготит, говорите об этом. И самое главное. Человеческое сердце одарено потрясающей способностью, о которой слишком часто забывают. Оно может любить. Вспомните об этом и любите: себя, своих близких, и жизнь - во всех её проявлениях".***

* **Библейское обоснование.**

Мы живём в обществе, потрясаемом одним за другим кризисами. Знаете ли вы хоть кого-то, не попавшего в кризис или не пережившего его? Я знакома со многими людьми, повстречавшимися с трудностями на своем пути, ставшими для них крахом.

Пред каким кризисом стоите сегодня вы? Духовный он или материальный, умственный или же физический? Произошёл ли он в вашей семейной жизни, на вашей работе, в вашем бизнесе? Когда положение кажется совершенно безвыходным, помните, вам нужен Иисус, который бы пришёл и помог вам пройти через это! Только Он может разрешить любую проблему – может сделать невозможное для вас – возможным, спасти вас из постигшего бедствия! Поверьте этому! Я испытала это в собственной жизни!!!

«Велик мир у любящих закон Твой и нет им преткновения» (Пс.118.165)