**Что такое жизнестойкость**

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.
Д. А. Леонтьев

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами.

Они умеют принимать действительность такой, какова она есть;

они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям);

 они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

Компоненты жизнестойкости: как выжить в любых условиях

Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности; действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.

Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения.

Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.

Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.

Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

Преимущества жизнестойкости

Жизнестойкость придаёт силы – для преодоления препятствий и противодействий.

Жизнестойкость даёт толчок – к развитию способностей.

Жизнестойкость даёт возможности – проявить лучшие свои человеческие качества.

Жизнестойкость даёт освобождение – от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.

Жизнестойкость даёт удовлетворение – от понимания жизненных процессов.

Жизнестойкость обеспечивает уважение – к людям и жизни.

Проявления жизнестойкости в повседневной жизни

Здоровье. Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.

Экстремальные ситуации. Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.

Воинская служба. Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.

Религиозность. Человек, имеющий веру – жизнелюбив, так как не сомневается в том, что все жизненные проявления имеют высший смысл.

Как развить в себе жизнестойкость

Жизнестойкость – это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром. Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства; но и в зрелом возрасте это возможно.

Семейное воспитание. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия – родители воспитывают в них жизнестойкость.

Обучение. Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов; без серьезной базы знаний это не представляется возможным.

Оптимистичный взгляд на жизнь. Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.

Благотворительность. Помогая людям, которые попали сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.

Самосовершенствование. Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.

Крылатые выражения о жизнестойкости

Очевидный признак и явное проявление мудрости –неизменное и безграничное жизнелюбие.

- Мишель Монтень -

Некоторые люди достаточно жизнестойки и в восемьдесят лет, а другие уже к сорока годам ведут растительное существование.

- Эрик Берн -

В печали не унывай, в радости не ослабевай.

- Русская пословица -