

## **Самодопомога в набутті Щастя. Три психологічних вправи.**

Які властивості Особистості затребувані сьогодні в цивілізованому суспільстві? Що таке і Хто така Щаслива Людина?

Ми давно не робили вправи. І ось тепер я хочу задати вам «домашню роботу»: написати цілих три, (правда, коротких) есе. Пізніше я скажу - для чого я затіяла ці психологічні вправи-есе і може - ви здивуєтеся ...

### ***Психологічна вправа №1***

Тема першого есе, яке я задаю:

«Я щаслива людина!» або «Як мені пощастило в житті!»

У багатьох ця тема викликає труднощі. Деякі впадають в лютю. Ми не звикли до такого формулювання. Ми звикли бути злісними карликами, які плюються отруйною слиною. Згодом у нас виробляється установка по відношенню до ближнього:

«У мене життя не вдалося, то нехай і у вас воно не вдасться!»

А починається все з жалю до самого себе. Триває (обов'язково) - нестерпним болем від споглядання успіхів інших. Наш найулюбленіший жанр - це «Повість про те, яка я нещасна людина і як мені не щастило в житті».

Ні, хвалитися перед чужими людьми не треба, особливо хвалитися сокровенним. Але нам нічим похвалитися і тоді, коли ми залишаємося самі наодинці з собою!

Думайте над темою цього есе так довго, поки у вас не з'являться - дійсно щирі слова на цю тему, без глузування.

А потім напишіть про те, як вам пощастило в житті, дійсно вірячи в те, що ви пишете.

### ***Психологічна вправа №2***

Тема другого есе, яке я задаю - складніша.

Вона формулюється довго: «Розкажіть історію однієї своєї конфліктної ситуації, ініціатором якої були не ви, а інша сторона, і те - як ви зуміли вийти з конфлікту».

Тут є одна маленька хитрість. Не варто розповідати, наприклад, таку історію:

«Хлопчики в класі плюнули на мій ранець, а я покликав своїх знайомих з «району» і вони поговорили з ними так, що після розмови ці хлопчики стали мене поважати і боятися, а плювати стали на ранець зовсім іншого хлопчика».

Або: «Співробітниця весь час чіплялася до мене і знущалася з мене, а я розповіла начальству про те, як вона курить в робочий час, і її звільнили».

Або таку хитру історію, що балансує «на межі»:

«Мама поверталася з батьківських зборів з наміром вбити мене подібно Тарасу Бульбі, але я завбачливо перемив весь посуд, що скупчився за тиждень, вимив підлогу, пропилососив, приготував вечерю і скачав мамі її улюблений серіал».

Чому такі історії розповідати не треба? Тому що з точки зору психології - «вирішення конфлікту» - це ... вирішення конфлікту. Це зцілення причини конфлікту.

А не «гикавко-гикавко, лети на Федота - тільки не на мене».

Чи не множення зла на планеті своїй кратній агресії, і не маніпуляція на слабких сторонах такого передбачуваного «агресора» як мама.

Вирішення конфлікту - це вміння скоротити і спалити «одне зло» і на його місці посадити «одне добро».

Чи були у вас такі історії, коли ви зуміли на місці зла поставити в порожнє місце - добро? Це і є - погасити конфлікт.

### ***Психологічна вправа №3***

І третя тема есе - найскладніша.

«Розкажіть історію про те, як ви з радістю відмовилися від своїх планів або від своєї мрії заради термінового виконання більш важливої справи заради блага інших людей»

Бачите, яка складна формулювання - ви повинні згадати історію, де ви відмовилися - з радістю, а не з прокльонами і з риданнями.

І де ви відмовилися від однієї мети не заради іншої (для себе ж), а заради - Іншого, заради іншої людини.

Тобто не можна розповідати історію типу:

«Я хотіла поїхати в Париж і купила квитки, але шеф попросив залишитися в офісі і попрацювати. Зате потім мене не скоротили як половину відділу і навіть додали зарплату».

І не можна розповідати історію: «Я хотіла піти вчитися музиці, але народилася хвороблива сестричка і я відмовилася від уроків музики, так як вже на це не було у батьків ні часу, ні грошей».

У цій історії сквозить відмова без радості, вона змикається з першою темою: «Як мені в житті не щастило».

А цю тему ми виключили відразу.

Кому це все потрібно?

А тепер я розкрию один секрет. Ці три психологічних вправи, теми есе склали психологи-кадровики. Ті іноземні психологи, хто відбирає нас, чужинців, які бажають - пожити, попрацювати або здобути освіту, підвищити кваліфікацію у них - за кордоном. Зокрема, в англomовних країнах.

Закордонні психологи вважають, що якщо поритися, то у кожної людини на планеті знайдуться три таких історії, якими людина може себе прикрасити. Які, на їхню думку, доведуть, що ви - **Людина, людина, з якою варто взагалі мати справу**.

Будемо сперечатися з іноземними кадровиками або візьмемо до уваги? ..

