



Я ўжо даўно хацеў напісаць на гэтую тэму некалькі добрых парад. Асабліва цяпер, калі мы перажывам цяжкі час пандэміі, якая ніколі не будзе атаясамлівацца з расслабленнем або ўсмешкай, чалавеку патрэбна добрае самадчуванне і шчасце. Я заўсёды падкрэсліваю сваім пацыентам, што пазітыўнае мысленне вельмі дапамагае. Калі хтосьці просіць аб дапамозе, мы ніколі не пачынаем супрацоўніцтва непасрэдна з проблемы, а спачатку вучымся або ўзнаўляем спосабы пазітыўнае глядзець на тое, што адбываецца вакол нас. Звярніце ўвагу, што сёння больш гаворыцца пра рознага роду трывогі, страх ды стрэс, і амаль нічога аб пазітыўнай псіхалогіі, напрыклад, аб крэатыўнасці, гумары, мудрасці.

Літаральна некалькі дзён таму я прачытаў апошняе інтэрв'ю папы Францішка, у якім ён заклікае ўсіх часцей усміхацца, дзяліцца сваёй радасцю. Святы Айцец гаворыць, што пачуццё гумару – гэта добрае лякарства, якое дапамагае нам у жыцці, прыносіць шмат карысці і мабілізуе нас зусім па-іншаму падыходзіць да складаных рэчаў. Гэта менавіта яно можа зрабіць нас шчаслівымі. У гэтым інтэрв'ю Папа дзеліцца сваім вопытам, што ўжо амаль 40 гадоў адгаворвае малітву да св. Томаса Мора, у канцы якой ёсць наступныя слова: “Дай мне, Пане, пачуццё гумару, удзялі мне ласку разумення жартаў, каб адкрыць трохі радасці ў жыцці і здолець перадаць яе іншым”. Я заклікаю ўсіх знайсці поўную версію гэтай малітвы ў інтэрнэце.

**Прапаную некалькі ідэй для развіцця пачуцця гумару ў сабе:**  
**1. Пачуццё гумару можа мець кожны чалавек, але важна памятаць, што яно не павінна раніць іншых.**

2. Навучыцца адрозніваць, калі жарт падыходзіць, а калі не.

3. Навучыцца смяяцца таксама над сабой і памятайце, што гумар робіць  
крытыку больш прыемнай.

4. Паширайце гарызонты свайго жыцця, любіце жыццё і сябе. Не прымайце  
сябе занадта сур'ёзна, будзьце таксама забаўнымі.

5. Часцей шукайце смешныя моманты ў паўсядзённым жыцці, а часам нават у  
складаных сітуацыях.

6. Пачуццё гумару можа дапамагаць у развіцці вашай эрудыцыі, вялікага  
слоўнікавага запасу і выразнага выказвання сваіх думак

7. Не трэба спецыяльна вучыцца жартам, проста будзьце спонтаннымі,  
будзьце самі сабой.

Станоўчыя эмоцыі заўсёды дапамагаюць. Пачуццё добра гумару прыносіць шмат  
карысці ў наша жыццё. Яно можа ўзбагаціць нас, дапамагчы зняць стомленасць і  
расслабіцца, уразнастаіць наша духоўнае вымярэнне. Давайце ў адпаведнасці са словамі  
св. Францішка Сальскага “Сумны святы – не святы” паклапоцімся аб сваёй святасці.