



Я ўжо даўно хацеў напісаць на гэтую тэму некалькі добрых парад. Асабліва цяпер, калі мы перажываем цяжкі час пандэміі, якая ніколі не будзе атаясамлівацца з расслабленнем або ўсмешкай, чалавеку патрэбна добрае самаадчуванне і шчасце. Я заўсёды падкрэсліваю сваім пацыентам, што пазітыўнае мысленне вельмі дапамагае. Калі хтосьці просіць аб дапамозе, мы ніколі не пачынаем супрацоўніцтва непасрэдна з праблемы, а спачатку вучымся або ўзнаўляем спосабы пазітыўна 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 словы: “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 рانیць іншых.***

- **2. Навучыцеся адрозніваць, калі жарт падыходзіць, а калі не.**
- **3. Навучыцеся смяяцца таксама над сабой і памятайце, што гумар робіць крытыку больш прыемнай.**
- **4. Пашырайце 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 спантаннымі, будзьце самі сабой.**

Станоўчыя эмоцыі заўсёды дапамагаюць. Пачуццё добрага 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.