**Як навчитися мріяти без розчарувань?**

*Пилипенко Вікторія Вікторівна,*

*член ЧМГО «Ліга культури», економіст*

Коли прочитала назву глави «Вміння мріяти» з книги Емми Піньковської «Детектор лестощів», то відразу в уяві виник барвистий образ чогось приємного, райдужного, бажаного. Але вже з перших рядків глави ліричний настрій замінюється серйозним наміром розібратися, чому ж так важливо навчитися правильно мріяти? І навіщо взагалі цьому потрібно вчитися? Разом з поняттям «мрія» розглядається і поняття «розчарування». Так надмірна (без почуття міри) мрійливість може привести до таких душевних хвороб як: розчарування, саможаління, смуток, атрибутами яких є: сльози, образи, звинувачення. Найчастіше розчарування виникають у людей несамостійних і недостатньо працьовитих, які ще не навчилися самостійно, без сторонньої допомоги здійснювати задумане, бажане.

На думку автора: «…розчарування – це індикатор наявності в людині певного рівня знань, але при цьому відсутність скромності в оцінці власної персони» [1, с. 100]. Тобто людина бажає мати матеріальних благ, уваги, визнання і т. д. більше, ніж вона цього заслуговує або,чим це доцільно для неї. Задаю собі питання: «А я?». Так, я вже рідше, але все ще мрію про те, що самостійно виконати не можу і шукаю, хто б мені допоміг здійснити задумане. Пригадую, з чим було пов'язане моє останнє розчарування? Я розчарувалася в тому, що одна людина не виконала свою обіцянку. Починаю аналізувати. Виконати задумане я вирішила не своїми силами, а за допомогою цієї людини, хоча розуміла, що моє прохання може бути для неї обтяжливим. Але в ту мить я більше думала про здійснення свого бажання, а не про те, наскільки моє прохання сумірне з можливостями тієї людини.

Читаю в главі: «Знай, відмова яку ти отримаєш у вигляді невиконання твого прохання – це сигнал тобі, що ти підійшов до етапу вивчення законів доцільності та сумірності» [1, с. 100]. Отже, так як я не отримала бажаного, то допустила такі почуття, як розчарування та образу. І виникли вони,виключно, з моєї вини – я порушила закони доцільності і сумірності.

А також, при аналізі ситуації, була можливість побачити себе в «дзеркалі спілкування». Почала думати, де і з ким я поступаю так само – не виконую те, що пообіцяла (адже образилася я саме за це). І на мій сором, відразу ж згадалося кілька подібних ситуацій, в яких я тоді себе виправдала, але зараз з'явилася можливість їх подумки виправити (трансформувати).

Далі, тестуючи себе за запропонованим в розділі тестом і відповідаючи на поставлені автором запитання, отримую підказку-відповідь про одну з основних причин страждань і розчарувань в моєму житті. Це наявність в мені ще досить великої кількості неопізнаною гордині, яка проявляється в таких приступцях, як:

1. Себелюбство (егоїзм).
2. Самовпевненість (нехтування).
3. Зарозумілість (пиха).
4. Перевага (гордовитість).
5. Самопрощення (демагогія).
6. Самовиправдання (упередженість).
7. Гордість (самолюбування).

Автор радить не допускати тривалого перебування в цих приступцях, а для цього потрібно створити міцний імунітет проти вихваляння і саможаління. Що означає бути строгим з собою і не прощати собі конфліктів з будь-якою людиною, а до інших – бути більш поблажливим і навчитися прощати їм їхні недоліки [1, с. 103]. Завдання непросте, якщо ще є звичка виправдовувати і прощати собі свої промахи

 На думку автора, всі душевні хвороби виникають від частого попадання зі щабелів п'ятого рівня в під щабель другого, третього, четвертого рівнів (таблиця «Леонардо»). А знання своїх недоліків і вміння їх трансформувати в чесноти, якраз і є тими чарівними ліками для зцілення і профілактики душевних хвороб[1, с. 104].

Глава Емми Піньковської «Вміння мріяти» допомогла мені розібратися в причинах виникнення страждань і розчарувань в моєму житті та ще раз побачили в обличчя ті свої недоліки, над якими потрібно працювати в першу чергу. Виховання в собі таких чеснот, як: правдивість, вдячність, скромність, а також почуття міри в бажаннях та вміння мріяти в рамках законів доцільності та співмірності – все це допоможе уникнути розчарувань. І мрії стануть менш егоїстичними.

Литература

1. Евтух Н. Б, Пиньковская Э. А., Черкашина Т. В. Методики личностно-профессионального самосовершенствования субъекта педагогической деятельности на основе самопознания : учебно-методическое пособие / Н. Б. Євтух, Э. А. Пиньковская, Т. В. Черкашина. – Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2016. – 406 с.
2. Пиньковская Э. А. Спаси и сохрани: в 3-х т. Том 3: «Детектор лести» / Э. А. Пиньковская. – Черкассы :Издатель Чабаненко Ю.А., 2013. – 436с.