**Мұғалімдер үшін. Мазасыздықты қалай жоюға болатыны туралы**

**ақыл-кеңес (Д.Карнеги бойынша)**

1. Өз өміріңізде мазасыздықты мүлде болдырмау үшін үнемі бір нәрсемен айналысу керек. Жұмыс бастылық – жабырқаудың бірден бір емі.
2. Шарасыздықты қабылдаңыз. Егер сіздің жағдайды өзгертуге мүмкіндігіңіз болмаса, онда өзіңізге: «Бұл солай болды, басқаша болуы мүмкін емес» деңіз.
3. Ешқашан қас-жауларыңыздан кек алуға тырыспаңыз, олай болатын болса, сіз өзіңізге одан бетер зиян келтіресіз. Одан да мына ережені ұстаныңыз: өзіңізге ұнамсыз адамдар жайлы ешқашан ойламау.
4. Жан тыныштығы, жау жүректік, денсаулық пен үміт жайлы ойлаңыз. «Біздің өміріміз – біз нені ойласақ, сол». Осыны естен шығармаңыз!

Үрей мазасыздықты тудырады. Егер өз үрейлері мен мазасыздықтарын жоя білетін болса, дәрігерлерге жүгінетін пациенттердің 70%-ының өздігінен емделіп кетулеріне мүмкіндіктері бар.

Қатал ақиқатты өмірге бейімделуге күйі жоқ, мазасы кеткен және әбден титығына жеткен адам өзін қоршаған ортамен барлық байланысты үзіп, өзі ойдан шығарған әлемге еніп кетеді.

Егер қырсық сіздің соңыңызға түсіп, тығырыққа тірейтін болса, онда: «Егер мен өз мәселемді өзім шеше алмайтын болсам, одан өткен жаман бар ма?» деп өз-өзіңізге сұрақ қойыңыз. Өз ойыңызда шарасыз жағдайға бойұсынған болсаңыз,онда сол тығырықтан шығудың жолын ойша ойластырыңыз.

Мазасыздық, өз-өзіне сенбеушілік біздің өз-өзімізді бағалаумен тығыз байланысты.

Адам ең алдымен өзін-өзі сыйлап, өзін-өзі жақсы көруі керек, содан кейін барып басқаларды сыйлап, жақсы көруі керек.