

Самогенное мышление:

- рефлексия
- разумное принятие ответственности
- ОПТИМИЗМ



Что произошло?

Какие у меня цели?

Какие цели у него?

Как мне нужно действовать?

Как будет действовать он?

ПОИСК СЕБЯ В ПРОФЕССИИ

Мое профессиональное самоопределение. Я собирался стать моряком, но в конечном счете оказался психологом. Если бы мне сказали, что, вместо того чтобы стоять на мостике военного корабля и властным, прокуренным голосом отдавать команды, я буду скромно читать курс психологии в медвузе, то я не поверил бы этому. Я хотел быть военным моряком, и мне удалось до окончания средней школы прочитать почти все, что было написано о военных моряках русского флота, и казалось, что, поступая в военно-морское училище в г. Владивостоке, я поступаю в точном соответствии с велением моей природы. А на самом же деле это было компенсаторным стремлением заместить те недостатки характера, которые были свойственны мне: нерешительность, недостаток уверенности в отношениях с другими и стремление к подчинению авторитетам. Даже в процессе обучения в военном училище я еще не мог распознать эти свои черты, так как сама организация (устав и т. п.) позволяла при слабОВОЛИИ проявить внешние признаки воли. Когда же я был отчислен с третьего курса по состоянию здоровья, то, несмотря на тайное чувство освобождения от тягот военной службы, я переживал это как личное несчастье. Теперь же я уверен в том, что если бы этого не случилось, не заболел я, то наш флот приобрел бы плохого офицера. Если вы побеседуете с кем-либо из старших, то примерно каждый пятый расскажет вам о своих профессиональных заблуждениях, колебаниях, которые привели их к настоящему состоянию. *Если мы думаем, что все проблемы самоопределения в профессиональном мире мы можем решить с помощью квалифицированной психологической консультации, то мы добросовестно заблуждаемся.* Представьте себе, если бы, когда мне было 18 лет, какой-либо взрослый стал мне советовать сразу же стать психологом, а не военным моряком, то я с презрением отверг бы его суждения. *Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться, чтобы понять свои ошибки.* Никто не в состоянии решить вместо нас эту проблему, ни психолог, ни родители. В лучшем случае можно выслушать советы, продумать их, и... поступить по-своему. Поэтому ниже я поведу речь именно о том, как нужно думать, над чем работать, чтобы поступить по-своему.

В процессе самоопределения можно выделить три основных этапа: *самопознание, самовоспитание и собственно самоопределение.* Однако в процессе выбора профессии эти этапы приобретают совсем другое содержание, чем, например, в процессе самоопределения в семье. Рассмотрим их последовательно.

Самопознание должно вестись в таких примерно направлениях: нужно изучить, какие требования к личности исполнителя (к способностям, чертам личности, интеллекту, эмоционально-волевой сфере) предъявляет данный класс профессий. Познание этой стороны своей личности требует ознакомления с психологической классификацией профессий. Известный психолог Е. А. Климов предлагает сначала ознакомиться с картой мира профессий. Она основана на изучении того, как в данной профессии преломляются человеческие отношения. При этом выделяет пять классов отношений: «человек — природа», «человек — техника», «человек — человек», «человек — художественный образ», «человек — знаковая система». Эти классификация грубая и слишком строго определена, чтобы походить на реальную жизнь профессии. Например, профессия животновода или овощевода представляет собою не чистое отношение человека к природе, а отношение, опосредованное техникой. То же можно сказать и о других профессиях. Однако данная классификация

позволит установить, к какого рода профессиям вы больше тяготеете. Самопознание, организованное с помощью такой классификации, может вам помочь установить, что для вас отношения вида «человек — человек» более привлекательны, чем, например, отношение «человек — техника» или «человек — знаковая система». В рамках этого отношения существует бесчисленное количество профессий, начиная от парикмахера и кончая социологом или психологом. Однако если для вас привлекательна еще и деятельность типа «человек — знаковая система», то вероятнее всего это окажутся профессии, в которых вы в большей степени будете уделять внимание теории, чем практике человеческих отношений (например, стать теоретиком организации здравоохранения или преподавателем математики в школе).

Данная классификация условна, но она поможет нам сделать первый выбор между этими пятью классами или установить комбинацию классов, которые ближе к вам. Но как это сделать? Прежде всего познакомьтесь с вопросником в книгах Е. А. Климова «Путь в профессию» и Я. Л. Коломинского «Человек: психология». Кроме того, надо задуматься над своими интересами, сложившимися в школе. Если вам математика нравится больше, чем биология, то это поможет отнести себя к классу профессий, связанных со знаковыми системами. Но это ненадежно, Вам может нравиться математика лишь потому, что в вашей школе, волею обстоятельств, оказался очень талантливый и обаятельный математик, который может пробудить интерес к этому предмету даже у тех, кто не имеет никакой склонности к оперированию в знаковых системах. И если ваш преподаватель биологии не любит свой предмет и тяготеет процессом обучения или не любит учащихся, то мало надежды на то, что этот великолепный предмет заинтересует вас. Поэтому, совершая выбор, нужно поразмыслить, почему вам эта область кажется более привлекательной. Вы можете предпочитать иметь дело с миром знаков или техники потому, что вам всегда трудно иметь дело со сверстниками и вы от природы склонны быть вне влияния вашей группы. Если вы увлекались конструированием, и ваша комната похожа на слесарную мастерскую, и, несмотря на то что родители всячески препятствуют вам заниматься «железками», вы с упорством и постоянством ждете только той минуты, чтобы, выполнив уроки, заняться конструированием и созданием только вам известных машин или поделок, то это явно свидетельствует о том, что вы предпочитаете профессии класса «человек — техника». Но это предпочтение может и не быть следствием развития ваших способностей. Так, вы любите отца, а он с увлечением занимается своим слесарным хобби. Если еще и отец рад тому, что вы разделяете его увлечения, то согласно закону подражания вы можете увлечься техникой, имея самые посредственные способности к этому занятию. То же может произойти под влиянием вашего друга, если он увлечен техникой. Поэтому всегда нужно поставить перед собой вопрос: "Почему мне это нравится?" Не каждый в состоянии дать на него ответ. Но если он поставлен, то позволит поразмыслить над ним и, вполне возможно, приведет к правильному ответу.

Если вы с детства рисуете, близким нравятся ваши рисунки и вы увлечены этим, то вполне может быть, что вы «предназначены» действовать в системе «человек — художественный образ». Однако и здесь возможна поправка: может быть, мое увлечение вызвано близкими, которые очень хотят, чтобы у меня были способности к рисованию, и каждый раз, когда я брал в руки карандаш и проводил линии на чистом

листе бумаги, они приходили в восторг и воспламенялись надеждами на мое прекрасное художественное будущее. Ведь потребность в творчестве свойственна каждому человеку и эта потребность сохраняется до тех пор, пока окружение не подавляет эти способности. Они могут вспыхнуть ярко, даже если мало, совсем мало горючего материала. Эта вспышка может быть вызвана любовью близких. Но в профессии человек не может держаться только на любви близких, если у него не хватает способностей для этого. Поэтому нужно вводить постоянную поправку на наши увлечения в детстве, в школе: чем вызваны они?

Из того, что вам нравится собирать цветы и быть на лоне природы, нельзя сделать вывод о том, что вы должны выбрать профессию класса «человек — природа». Природа может вам нравиться за счет того, что всякий раз, когда семья выезжает за город или когда отец берет вас на рыбалку, вы получаете много неповторимых впечатлений, которые по законам научения связываются с идеей природы. Но все это еще не является основанием для того, чтобы принимать ответственные решения. Поэтому общая ориентировка в мире профессий может породить множество вопросов, на которые трудно получить окончательный ответ. Однако следует помнить, что человек выбирает не класс профессий. Класс — это умственное образование, с помощью которого мы упорядочиваем опыт восприятия и объединяем для простоты сходные объекты в одно. Человек выбирает род деятельности, *специальность*. Однако и о специальности можно сказать, что это нечто неуловимое. Например, «машинист» может означать машиниста автокрана или машиниста, который занимается регулировкой некоторой стационарной машины, обеспечивая ее исправность. Это совершенно различные деятельности. Поэтому о каждой специальности надо думать не только в терминах ее класса, но и в терминах составляющих ее деятельностей и действий. Вопрос: «Что делает человек данной специальности, работающий на конкретном месте?» — является главным. Информацию о том, что он делает, можно получить разными путями: из литературы, например художественной. Но там эти деятельности даются фрагментно в тесной связи с художественной идеей и вы будете воспринимать эту деятельность в контексте того, каков герой художественного произведения, хорош он или плох, соответствует вашему идеалу или нет. Поэтому это восприятие будет искаженным. Вы можете расспрашивать какого-либо специалиста о своей работе, что он делает, и можете получить много сведений. Но восприятие этих сведений будет искажаться позицией того, кто рассказывает. Если он любит свою работу, то он вас заражает и вы воспринимаете положительно его работу, если же он относится с отвращением к ней, то тоже не может не заражать вас своим отношением. Для получения информации можно ознакомиться с определенными должностными инструкциями или квалификационной характеристикой какой-либо специальности. Министерство высшего образования СССР издало квалификационные характеристики на все специальности, какие имеются в номенклатуре. Этот документ можно найти в любой библиотеке и ознакомиться с содержанием деятельности и необходимым кругом знаний данного специалиста. Специальным приказом министр обязывает ознакомить студентов с этими документами, чтобы студенты сознательно готовили себя к определенной специальности. Однако это знакомство может возбудить множество новых вопросов, так как само содержание деятельности и должностные обязанности могут быть вам неизвестны. И все же после такого знакомства вы можете уже более конкретно судить, из каких действий состоит, например, деятельность врача-

стоматолога, или санитарного врача, или выпускника фармацевтического факультета.

Однако любая информация, полученная из официальных документов или каких-либо других источников, неполна. Поэтому лучше просто наблюдать работу специалиста, соучаствовать в ней. «А кто меня допустит к работе, например, врача-хирурга?» — может сказать читатель. Да никто не допустит. Но вы можете устроиться на работу в госпиталь, где будете иметь личное знакомство с хирургами и постепенно получать представление об образе жизни работе этих людей. Поэтому для более глубокого ознакомления с содержанием профессиональной деятельности по определенной специальности нужно эту деятельность наблюдать, наблюдать в реальности, а не в кино, где события искажаются в соответствии с художественной идеей. Очень много молодых людей, избирающих профессию врача по впечатлениям кино, быстро разочаровываются в ней. Поэтому самопознание в контексте определенной профессии или специальности предусматривает наблюдение конкретной деятельности. Однако и здесь возможны ошибки. Вполне может быть, что наблюдаемый человек вам очень нравится и вы хотите быть таким, как он, но потом окажется, что вы просто быть таким не можете по своим индивидуальным особенностям. Поэтому самопознание будет наиболее полным, если мы пробуем исполнять определенную деятельность. Для этого надо искать определенный случай. Однако в мире профессий есть такие специальности, для исполнения которых требуются длительная подготовка и ответственность. Может ли вас кто-нибудь допустить к штурвалу современного воздушного лайнера? Не может. Тогда откуда вы возьмете пробу? Для этого надо выбрать тот аспект деятельности, который вы можете моделировать отдельно, например: боитесь ли вы высоты? Как переносите перегрузки? И многое другое.

Итак, до выбора специальности почти невозможно получить окончательный ответ, пригодны ли вы к ее исполнению. Представьте на минуту, что у вас есть все способности, вы просто созданы для того, чтобы, скажем, печатать на машинке или управлять самолетом. Но следует ли из этого, что вы, став машинисткой или летчиком, будете счастливым человеком и окажетесь в достаточной степени продуктивным? Не следует. Здесь включается очень важный элемент самоопределения, как *отношение к профессии или специальности*. Если вы считаете, что быть машинисткой ниже ваших профессиональных притязаний, то какими бы ни были ваши способности к этой специальности, вы не сможете действовать продуктивно и удовлетворенно. Поэтому было бы неверно остановиться на исследовании своих способностей и на этой основе получить окончательный ответ. Психологи давно установили, что *успешность деятельности определяется не только способностями, но и силой мотивации*, точнее силой желания работать по данной специальности. А сила желания зависит от способностей незначительно. Наши желания тесно связаны с общей системой ценностей, с идеалами, с общей ориентацией личности и прошлым опытом. Если этот опыт был благоприятным, то и желание больше, так как опыт создает предвосхищение удовлетворения в процессе исполнения деятельности. Поэтому более важным вопросом при профессиональном самоопределении является вопрос: «Понравится ли мне эта работа?» Если она нам понравится, то даже при посредственном уровне моих способностей я буду более продуктивен, чем тот, у кого есть все способности, но нет желания.

Если о своих способностях мы имеем только предположительные представления {если только нам не удалось пройти психологическое обследование), то относительно того, нравится ли нам то, что мы делаем в данный момент, не требуется специальных исследований. Если это нам нравится сейчас, то есть все шансы на то, что будет нравиться и потом, если, конечно, ничто не помешает. Но для того чтобы получить на этот вопрос более содержательный ответ, нам следует подумать над тем, что скрывается за сочетанием слов «нравится работа».

Как полюбить свою работу? Внимательный читатель, ознакомившись с первой частью, знает, что наши эмоции возникают вследствие удовлетворения определенных фундаментальных потребностей. Сколько потребностей, столько и способов получить приятные переживания. Но столько же способов испытать неприятности. Поэтому умножение потребностей размножает наши радости и страдания. Если я стремлюсь к успеху, у меня сильная мотивация достижения, то любое дело может быть для меня источником радостных переживаний. Но только в одном случае: если оно спорится. Чем сильнее мое стремление к достижениям, тем сильнее я могу переживать страдание от неудачи, неуспеха. Нетрудно понять, что эти слова можно сказать и применительно к любой другой потребности. Если, например, мое занятие помогает мне самоутвердиться и навязать свои методы другим, активно влиять на их поведение и решения, то, удовлетворяя потребность в доминировании, я буду испытывать общую удовлетворенность своей деятельностью. И если самому себе задать вопрос, что мне нравится в моей работе, то нетрудно ответить: «Возможность проявить свою власть, влияние». Если же я ориентирован на доминирование, то сомнительно, чтобы я мог получить удовлетворение в работе типа «человек — художественный образ». Свою власть над мольбертом проявить труднее, чем над коллегой, который мне вдобавок еще и подчинен согласно должностной инструкции. Поскольку в трудовой ситуации могут быть удовлетворены различные потребности одна или несколько сразу, выявление того, отчего мне нравится эта работа, может быть достигнуто в результате выявления потребностей, удовлетворяемых в этой ситуации. Поэтому вопрос: «Какого рода удовлетворение я получаю от моей работы?» — не является абстрактным или неразрешимым без помощи психолога. Удовлетворение и удовольствие всегда сознательны, и каждый может дать верный и окончательный ответ на поставленный вопрос. Ваши ответы будут верны, так как никто, кроме вас, не в состоянии судить о том, какого рода удовольствия вы получаете в своем деле. Другое дело, что психолог может лучше вас объяснить, истолковать, назвать эти положительные моменты. Но это уже проблема не конкретного переживания, а терминологии. Значит, каждый из нас может судить, чем нравится ему та или иная деятельность, и не нуждаться в особых комментариях.

Однако для более глубокого осмысления своего отношения к работе надо получить более точный перечень потребностей, обычно удовлетворяемых в труде. Ранее, изучая общение, мы познакомились с потребностями в достижениях, аффилиации, престиже, во внимании со стороны других, помощи другим, доминировании, самореализации, самостоятельности, потребностью быть индивидуальностью. Должен вам заметить, что те же потребности, которые могут быть мотивирующей основой общения, могут быть и движителями трудовой деятельности. Однако сам по себе труд может удовлетворять еще и потребности в социальном статусе, материальном достатке и другие. Но перечень

потребностей, удовлетворяемых в трудовой деятельности, будет неполным без потребности в творческом труде. Все указанные выше потребности, кроме потребности в достижениях, являются внешними для трудовой деятельности. Потребности же в достижениях и в творческом труде — это потребности адекватные, соответствующие содержанию труда. Если эти потребности сильны; то человек может вдохновенно трудиться. Если же его труд побуждается внешними потребностями, например успехом, престижем, заработком, властью и любой другой потребностью, то эта мотивация будет внешней и возможности проявления вдохновения и творчества ограничиваются. **Поэтому истинный творец в труде работает, мотивируясь самим трудом**, безотносительно к тому, какие последствия будут в результате труда: заработок, престиж, слава, продвижение по служебной лестнице. От всего этого человек, поглощенный трудом, отвлекается. Такой труд называется по-разному: вдохновенный, творческий, непривязанный труд.

Чтобы полюбить свою работу, нужно выработать в себе вот эту потребность: всегда быть *полностью поглощенным содержанием труда*? Когда наше внимание полностью сосредоточено тем, как можно лучше делать это дело, пусть даже и рутинное, то происходит переход нашей личности в высший план духовного проявления, в план творчества. Каждый акт такого труда постепенно способствует самосовершенствованию и приобретению способности наслаждаться самим процессом труда безотносительно к его социальным и экономическим атрибутам. Исследованиями психологов установлено, что так называемые *достигающие личности* ориентированные на содержание труда и совсем не интересующиеся в процессе работы его внешними последствиями, как правило, больше зарабатывают, имеют более высокий престиж, общественный статус, получают большее признание со стороны общества и наград. Хотя они на это и не ориентированы! Следовательно, основная тайна труда и источник вдохновенного труда лежит в его непривязанности к внешним мотивам, погружении в содержание труда. Наше Я устроено так, что сосредоточение внимания на том, что мы делаем, в конце концов повышает эффективность работы и, более того, создает, переживание радости. Значит, чтобы полюбить свою работу, нужно делать ее наилучшим образом, с полным погружением и вдохновением. Это дается не сразу, но каждое погружение в работу, связанное с положительными переживаниями, по закономерностям научения способствует в дальнейшем еще более глубокому погружению и быстрому вхождению в работу. Напомним об упражнениях по сосредоточению внимания: каждый акт любого дела, исполняемого с полной сосредоточенностью, способствует выработке силы воли и концентрации внимания. Способность работать с полным погружением снижает вероятность ошибок в выборе профессии, так как, чем сильнее наша способность к погружению, тем больше круг профессий творческого характера, которыми мы при желании можем овладеть.

Правильному выбору профессии иногда мешают представления окружающих и *установки родителей*. У последних неистребимое стремление к тому, чтобы дети компенсировали их недостатки в будущем в той деятельности, в которой они не смогли себя полностью проявить. Им часто кажется, что именно их сын или дочь сможет проявить себя, так как у них в отличие от родителей выше трамплин, с которого они будут погружаться в мир профессии. Это не значит, что вы должны обязательно

выбирать другую профессию, чем у родителей. Но мои наблюдения показывают, что дети часто соглашались с выбором родителей, полагаясь на их помощь в поступлении в институт, в среднее учебное заведение. Но они забывают о том, что работать по данной специальности будут они, а не их родители!

Сейчас в результате решений, принятых Центральным Комитетом КПСС, направленных на перестройку высшего образования, возрастают возможности каждого талантливой юноши или девушки, увлеченных будущей профессией, поступить именно в институт, соответствующий их желаниям.

Для этого не нужна протекция родителей, так как каждый, окончивший среднее специальное учебное заведение и проработавший три года по специальности получает преимущества.

Следующий фактор, вызывающий ошибки в выборе профессии,— это *престиж профессии*. В процессе стремления определиться наилучшим образом мы прежде всего ориентируемся на престиже профессии безотносительно к тому, соответствует она нашим способностям или нет. С этим трудно справиться. Социальное влияние слишком сильно, и престиж оказывает гипнотизирующее действие на наш выбор. Когда мне было 18 лет (после войны), престиж всех военных специальностей был необыкновенно высок. Он был овеян нашей победой над фашистской Германией на суше, в воздухе и на море. Поэтому отсутствие у меня способностей быть хорошим морским офицером никак не помешало сдавать вступительные экзамены, и притом успешно, в Тихоокеанское военно-морское училище. В наше время уже другие профессии обладают самым высоким престижем и могут существенно повлиять на выбор, чаще всего оказывающийся ошибочным. Почему?

При ориентации на престиж всегда проявляется наше потребительское отношение к выбираемой профессии. Что эта профессия мне может дать? Престижная профессия в любом случае даст мне престиж! Чтобы не ошибиться, мне следует думать о профессии как раз наоборот: что я смогу дать людям, овладев этой профессией? Если нам удастся руководствоваться этой формулой, то вероятность ошибки уменьшается. Если бы студент, поступающий в институт, руководствовался этой формулой, то у него не было бы разочарования в профессии. Установка на то, чтобы через профессию служить людям, будет избавлять нас от ошибок.

Эта установка будет также способствовать любви к своей специальности. Она облегчает развитие основной потребности в «непривязанности» в работе и становится тем источником, который сможет сделать вас вдохновенным и одухотворенным человеком. Она даст нам возможность испытать глубокое удовлетворение от своей работы даже при неблагоприятных условиях и отношениях в коллективе.

Но это не означает отрицания других факторов. Действительно прекрасно, если на работе вы удовлетворены не только содержанием труда, но и отношениями в трудовом коллективе. Если в ситуации работы вы удовлетворяете и потребность в престиже, вас признают и высоко оценивают ваш труд и вы любите своих коллег, вы уверены, что все они придут вам на помощь, если вам будет трудно, если в труде вы можете проявить свою индивидуальность и самобытность, ваши предложения и идеи принимаются другими и дают пользу, с каждым годом у вас повышается общественное положение, вы увенчаны определенными наградами, то все это повышает ваше удовлетворение

трудом. Если это есть, то вы несомненно будете любить свою работу! Но для того чтобы это было, человек должен постоянно совершенствоваться. Если он обидчив, слабо контролирует свои импульсы, тщеславен или завистлив, склонен к злословию, доминантен или повышенно тревожен, то трудно ожидать, что человеческие отношения, какими бы они ни были гармоничными, не будут для него стрессовыми и он часто будет испытывать конфликт, неудовлетворенность, может быть, вражду или сколачивать сторонников, которые, так же, как и он, завистливы, склонны злословить, чрезмерно критичны, чтобы в этой подгруппе удовлетворять свои низменные потребности. В некоторых случаях чувство неполноценности переносится на работу и она ему не нравится, он сам низко ее ценит и все это не дает удовлетворения работой.

Чтобы полюбить свою работу, надо к ней готовиться, совершенствовать себя. Качества, мешающие нам полюбить свою работу, в общем могут быть устранены еще в процессе учения, приобретения профессии, если мы понимаем, что они могут в дальнейшем быть препятствием к профессиональному развитию. Например, мы должны также знать, что любая работа происходит в определенных человеческих отношениях и учиться общению необходимо всегда.

Определяясь в жизни, мы должны постоянно принимать во внимание, что почти одновременно с профессией мы определяемся и в семье, что накладывает определенные обязанности: ее нужно содержать, заботиться о близких, будущих детях, жене (муже).

Любить профессию не означает исключать любовь к членам своей семьи. Конечно, общество оценивает ваше отношение к труду, не принимая во внимание ваших отношений в семье. Но вы как гражданин должны не только хорошо работать, но и выполнять историческую миссию: ваши дети должны быть лучше вас, умнее, сильнее, воспитаннее. Иначе не имеет смысла создавать семью.

Выбор профессии, следовательно, предусматривает изучение не только того, что делает специалист определенного профиля; нужно хорошо ориентироваться и в том, какое место занимает данная профессия в социальной жизни общества. Пренебрежение данной стороной выбора может привести к ошибке, которая обнаруживается лишь постепенно. Но поскольку ее часто исправить трудно, то возникают обстоятельства, снижающие удовлетворенность работой и соответственно ее продуктивность. Чтобы полюбить свою работу в будущем, надо знать ее общественно-экономические характеристики.

Обычно эти характеристики определяются государством в соответствии с интересами развития общества в целом. Если эта область хозяйственной жизни приобретает особое значение, то обычно включаются экономические рычаги, связанные с зарплатой и другими привилегиями. Поэтому при выборе профессии вы, как гражданин, должны стремиться к выполнению своего долга перед обществом, ориентироваться на социальную нужность профессии.

Молодые люди часто стремятся приобрести редкие профессии, на которые нет социального спроса. Это интересно, занимательно. Но где вы будете работать после получения специальности? Придется переквалифицироваться. Если инженер после окончания института под влиянием заработка становится рабочим, то он совершает грубую ошибку и наносит государству ущерб. Гораздо было бы лучше, если бы он сразу же стремился стать рабочим и не тратил зря время на усвоение того, что оказалось ему

не нужным. Если бы он, будучи рабочим, захотел приобрести высшее образование, то он смог бы без труда это сделать. Ошибка, допущенная им, кроется в том, что при выборе жизненного пути он руководствовался престижными соображениями. А сейчас он дисквалифицируется как инженер!

Нужно научиться не стыдиться своей специальности. Мой знакомый юноша, прекрасно окончивший ПТУ, где готовят столяров-краснодеревщиков, упорно представлялся как студент художественного факультета текстильного института. Он показал мне фотографию своей дипломной работы, которую он носил с собою. Это был прекрасно выполненный письменный стол, украшенный мозаикой. Но он все равно стыдился своей профессии. При ближайшем рассмотрении оказалось, что в нем боролись два влечения: с одной стороны, любовь к работе с деревом и поделками из него, а с другой — стремление к высокому социальному престижу. Первое победило, а второе осталось неудовлетворенным и травмировало его. Оказалось, что родственники жены считают, что мужем их дочери должен быть только человек с высшим образованием, да и его собственные родители разделяют эту точку зрения. Хотя он умом понимал значимость того, что он делает, и ценил свою профессию, но в душе испытывал чувство малоценности. При обследовании также обнаружилось, что у него вообще низкая самооценка, которая и проявляется в стыде за свою профессию. Со временем в результате самовоспитания, направленного на повышение самоуважения, он полностью освободился от этого чувства. Однако парадокс состоит в том, что пока он обладал этим чувством неполноценности, ему не удавалось заставить себя поступить в текстильный институт. Но после того как вследствие специальных занятий ему удалось уменьшить свой комплекс неполноценности и он стал относиться к своей работе с большим достоинством, он смог подготовиться и выдержать довольно большой конкурс в этот институт на желаемый факультет.

Довольно часто человек выбирает для себя редкую профессию, на которую в народном хозяйстве спрос очень мал. Уникальность и оригинальность человека определяются не тем, насколько редка его профессия или специальность. Но у некоторых эта иллюзия сохраняется. В жизни приходится менять место жительства, производить другие перемещения из отрасли в отрасль, и при обладании редкой профессией всегда могут возникнуть почти неразрешимые проблемы трудоустройства по специальности.

Участие родителей в процессе выбора профессии имеет большое значение. Обычно они выступают инициаторами решений. Несогласие с ними может породить конфликт. Поэтому не следует обрушивать на них свое решение, а готовить их постепенно к тому, чему вы намерены посвятить жизнь. Если вы будете достаточно информированы в выбираемой специальности, чтобы убедить их, то это будет для них указанием на то, что вы сделали серьезный выбор.

Профессия родителей представляет собою наиболее близкий объект изучения с точки зрения выбора. Но на него очень сильно влияет ваше отношение к родителям, их образу жизни и взаимоотношениям. Часто дети пренебрегают профессиями родителей, потому что или их не любят, или не считают их образ отношений хорошим. Большой частью отрицательное отношение, например, сына к отцу (в ответ на конфликты отца с матерью) может выступить препятствием к выбору профессии отца. Чрезмерно суровая домашняя дисциплина и мелочный контроль родителей вызывают протест, и дети часто

распространяют неприятие своих родителей и на их профессию. А профессия здесь ни при чем. А может быть, она-то как раз и подходит вам. Поэтому возможность наблюдать выбираемую профессию через своих родителей дает более полную информацию. Полезным является вовлечение в процесс выбора и друзей родителей. Молодой человек, стоящий перед порогом выбора, должен использовать всякие возможности общения с носителями различных профессий, для того чтобы изучить ту или иную специальность из первых рук.

Подобно тому, как в любви первые чувства и первая встреча с человеком оставляют глубокий след, то подобное же чувство может возникнуть при первом контакте с профессией или с ее носителем. Поэтому следует с самого начала полюбить профессию или специальность, которую вы выбираете. Для этого надо рассмотреть ее и с точки зрения требующихся способностей, оценить мотивы выбора, представить реальное профессиональное поведение, представить себя осуществляющим его, формировать окружение, положительно относящееся к выбираемой профессии, изучать соответствующую литературу, письменно фиксировать собственные мысли о будущей профессии, чтобы знать, какие изменения происходят в установках на профессию. Этим вы уменьшаете шансы на ошибку.

Работа и семья — основные области жизненных проявлений человека. Однако для того чтобы в них обрести глубокий смысл жизни и счастье, необходимы самосовершенствование и самовоспитание. Человек не может быть счастлив автоматически, от рождения. Мы имеем от природы различные достоинства, причем у одного их может быть больше, у другого — меньше. Но подобно тому, как каждый из нас должен сам пить, есть, спать, радоваться, отдыхать, так и никто другой не может быть счастливым вместо меня, как бы он этого ни хотел. Каждый должен строить жизнь так, чтобы быть счастливым. Способность человека быть счастливым почти не зависит от того, что ему дано от рождения, если это, данное от рождения, остается «в пределах нормы». Счастье одного человека несравнимо со счастьем другого. То, как кто-то любит жену (мужа), работу, уверен или неуверен в себе, невозможно сравнивать с тем, как кто-то другой любит жену или работу или испытывает неуверенность. *Невозможно сравнивать человека с человеком в этом плане.* Поэтому способность каждого из нас, способность наслаждаться жизнью зависит от того, в какой степени мы знаем самих себя, становимся совершеннее сегодня, чем вчера, и станем лучше завтра, чем сегодня. А самосовершенствование невозможно без самопознания. Эта книга написана не для любознательных, для которых новое знание является удобным материалом для занимательных светских разговоров, в которых они могут блеснуть новыми сведениями. Эта книга написана для тех, кто хочет сделать психологическое знание *живым*.

Если вы, прочитав о том, как устроена обида и усвоив принципы саногенного мышления, поразмыслите над вашими обидами и станете менее обидчивым, если вы приобретете новый подход к тому, как сделать привлекательным то, что вы обязаны делать, если вы научитесь хоть немного извлекать пользу из тех радостей, которые происходят в жизни, воспитывая вашего «человека привычки», если вам удастся избавиться хотя бы от одной маленькой, но дурной привычки, и если у вас появилась уверенность в том, что самого себя можно переделывать, совсем себя не насилуя, то вы читали не зря.