Томашевський Дмитро
Циганенко Володимир

ЧЕСНОТИ ЛЮДИНИ З ВЕЛИКОЇ ЛІТЕРИ

Книга 2

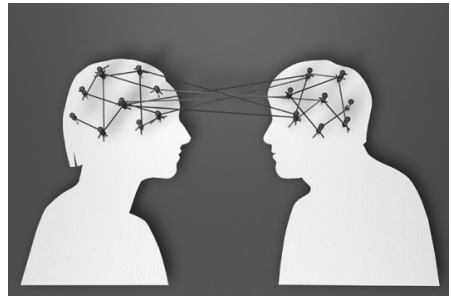
Із серії видань
“Морально-етичні скарби людства”

Дмитро
ТОМАШЕВСЬКИЙ

Володимир
ЦИГАНЕНКО

ЧЕСНОТИ ЛЮДИНИ З ВЕЛИКОЇ ЛІТЕРИ

У двох книгах. Книга 2



“ТЕНДЕР”
Київ
2016

66К 87.792
Ч 58ОУДК 17(038)

Чесноти Людини з великої літери. Томашевський Д.М., Циганенко В. О. - К., Тендер, 2016. - кн. 2. - с. 532.

У другій книзі цього видання наводяться розгорнуті характеристики чеснот та якостей Людини з великої літери.

При укладанні книжки використані фрагменти відкритих (без застережень для користування) матеріалів з Інтернету. У зв'язку з цим та некомерційним характером видання укладач та видавництво ніяких претензій не примає.

ПЕРЕДМОВА

Потреби в дослідженнях підходу до аналізу проведення культурних проектів людських чеснот, дає можливість проаналізувати сучасний стан справ у сфері творчого процесу виховання культури особистості поза межами навчального закладу.

У наш час, коли сотні тренінгів переконують у тому, що найефективніший шлях вибудовування успішного життя - це позитивне мислення, все українське асоціюється із занепадом, а молоді хочеться перемог, а не поразок. Тому вкрай важливо руйнувати стереотип щодо нашої провінційності. Використання у книзі "Чесноти Людини з великої літери" специфічних засобів забезпечує адекватне сприйняття теми і досягнення виховавчої мети.

Ще одна сторона, що представляє складову, яка втілюється в ідеальному вигляді, "в головах людей старшого покоління", та і "в головах молоді". Для "зовнішнього" вираження вона повинна втілюватися в тих чи інших знакових системах. Зрозуміло, найбільш важливим способом об'єктивізації внутрішнього змісту нашої свідомості, передачі цього змісту іншій дорослій та молодій людині, є мова та народні прислів'я, афоризми і приказки, основні сімейні цінності, антоніми людських рис характеру і майже енциклопедична інформація людських чеснот..., і все це є у книзі "Чесноти Людини з великої літери".

Мовну стійкість народу живлять чотири головні джерела, що становлять доконечні умови його національного існування:

- національна традиція (історична пам'ять);
- національна свідомість та солідарність, що мають становити взаємопов'язану нерозривну пару;
- національна духовна і матеріальна культура;
- національний мир і співробітництво з іншими етносами, що живуть на території відповідного народу, а також з іншими народами світу.

Історія слів вказує на те, скільки різноманітного, розмитого та незакінченого ховається за гладкою поверхнею. Слова

"лють" та "страждання", "щастя" та байдужість" - приклади того, як у кількох словах кристалізуються культурні самооцінки. Мовою почуттів можна передати, яким уявляє себе представник культури. Форми життя та їх оцінки часто виражаються яскравими метафорами, і людина лише тоді почувається впевнено в певній культурі, коли вона вивчить мову ніжності, лайливі слова та непристойності, а також коли знає мовні табу.

Це - універсальний засіб, який в принципі здатний повністю вирішувати виникаючі завдання. Зазвичай саме це і використовується у книзі "Чесноти Людини з великої літери"

З огляду на те, що останнім часом значно зросла кількість літератури для дошкільного та молодшого шкільного віку, у книзі "Чесноти Людини з великої літери" використовуються різні форми донесення інформації.

Дуже важливим моментом є врахування вікових особливостей даної категорії читачів.

Дошкільник активно пізнає навколишній світ, хоче розібратися, зрозуміти явища, події, до яких він дослухається, або коли йому читають книжки. У цей період активно розвиваються пам'ять, мислення, мова, уява. За добре організованого читання діти опановують поняття, набувають здатності до висновків, узагальнень.

Поступив до школи дитина автоматично займає абсолютно нове місце в системі відносин людей: у нього з'являються постійні обов'язки, пов'язані з навчальною діяльністю. Дитина зберігає багато дитячих якостей, але вже починає втрачати дитячу безпосередність в поведінці. У школі вона набуває певний соціальний статус. Змінюється весь уклад життя дитини. Вступаючи в цей вік, дитина набуває внутрішню позицію школяра, навчальну мотивацію. Навчальна діяльність для неї стає провідною. Шкільна успішність є важливим критерієм оцінки дитини як особистості з боку дорослих.

Молодший шкільний вік - це важливий період. У цей час дитина усвідомлює відносини між собою і оточуючими, починає цікавитися і розбиратися в суспільних явищах, мотивах поведінки, моральних оцінках. У період молодшого шкільного віку відбувається природний сплеск її творчої активності. Енергія дитинства невичерпна, треба лише вміло направити її, розкривати двері в складний, але такий привабливий для молодших школярів навколишній світ. Допомогти зробити правильні кроки у ньому покликані школа і вчитель. Школа за

самою своєю суттю повинна бути загальноосвітньою та трудовою. Трудове виховання в ній нерозривно пов'язане з життям і виробничою працею. Провідною умовою виховної ефективності дитячої праці є її змістовність, особистісна і суспільно-корисна значущість, сучасна технічна і технологічна оснащеність, організація, висока продуктивність.

Відомо що, чим більш сучасним і рентабельним є виробництво, тим більш чітко організоване життя колективу, в якому беруть участь школярі, тим вище ефективність виховання праці. Психологічний закон організації дитячої праці вимагає, щоб школярі неодмінно досягали успіху, могли проявляти творчість, так як успіх формує самостійність, впевненість у собі, закріплює вміння і навички, виховує потребу в праці. А невдачі в трудовій діяльності пригнічують психіку дітей і паралізують волю. Важливий педагогічний закон полягає в тому, щоб дати дітям можливість усвідомити значимість цілей праці, своєї участі в нем, залежність досягнення успіху від колективних зусиль. Школяру треба переконатися на практиці в тому, що інтереси колективу і його особисті нерозривно пов'язані, формувати в собі почуття колективізму.

Отже, психологічний зміст поняття можна визначити як процес реалізації когнітивно-інтелектуального, почуттєво-емоційного, вольового, креативного потенціалів суб'єкта, здійснення прогресивних якісних та кількісних змін у його ціннісних орієнтаціях та вчинках, результатом духовного розвитку якого є досягнення психічної цілісності та гармонії. Цей процес може бути інтерпретований як різновид творчості, оскільки він є індивідуальним шляхом пізнання людиною своєї природи, відкриття власних можливостей та їх реалізації.

Молодший шкільний вік є досить значущим періодом життя, оскільки в цей час закладаються основи характеру і поведінки, проявляється темперамент, а також прагнення знайти певний соціальний статус у суспільстві. Набуваючи нових якостей та навичок, школяр вчиться діяти в різних життєвих обставинах самостійно. Це приводить до того, що у дитини змінюється світосприйняття і підвищується рівень інтелектуального розвитку.

У молодших школярів продовжує проявлятися притаманна дітям дошкільного віку потреба в активній ігровій діяльності, у пізнанні навколишнього світу. Також характерна потреба у прочитаних враженнях, в першу чергу привертають образи,

явища, результатів діяльності.

Для пізнавальної діяльності молодшого школяра характерна передусім емоційність сприйняття. Будь-яке дійство чи завдання викликає у них негайну реакцію. Тому діти запам'ятовують те, що справило на них найбільше враження: те, що цікаво, емоційно, або несподівано.

Також змінюється змістовний бік переживань. Якщо дошкільника радує те, що з ним грають, то молодшого школяра хвилює, головним чином, те, що пов'язано з навчанням. Його тішить, що дорослі хвалять за успіхи в навчанні. Тому під час роботи над книгою з дітьми слід піклуватися про те, щоб почуття радості виникало якомога частіше - це закріплює позитивне ставлення до прочитаного і сприяє засвоєнню нової інформації.

У молодшому шкільному віці закладаються основи таких соціальних почуттів, як любов до Батьківщини і національна гордість, учні захоплено ставляться до героїв-патріотів, до сміливих і відважних людей, відображаючи свої переживання в іграх висловлюваннях.

З огляду на ці особливості і була створена книга "Чесноти Людини з великої літери"

А для дорослих це також дозволяє сформувати творче мислення і різнобічного розкриття змісту представленої другої книги й глибше сприймати світову та національну культурну спадщину у галузі людських чеснот.

Люди завжди прагнуть здобути мудрість за допомогою вчителів, мислителів. Для цього вони тренують свій розум та інтуїцію. Вони читають мудрі книжки, спостерігають за оточуючими людьми та природою, займаються міркуванням або ж медитацією.

Мудрість - це неначе коштовне каміння. Але вона вартує більше, ніж діаманти та інші скарби. Недарма у біблейській притчі цар Соломон попросив у Бога саме мудрості, а не багатства чи чогось іншого.

Тобто у книзі є суспільна мета, специфічна саме для неї, якої не можна досягти (у всякому разі в такому ж концентрованому наповнені інформації) жодними іншими способами - специфічна соціалізація індивіда через сприяння йому в підсвідомому (і звичайно ж, також і у свідомому) включені себе, як особистості в соціум, у його найрізноманітніших зв'язках.

При різноманітності людини, щодо різних аспектів її життя,

цю функцію виконують книги різного типу, але зараз мова йде саме про книгу "Чесноти Людини з великої літери" у галузі людських чеснот. Саме в ній, в найбільш ефективний спосіб, відбувається визначення читачем у відповідності із цим своїх "соціальних ролей" у різних соціальних підсистемах: як представника роду людського, як учасника певного процесу, і, нарешті, як творчої особистості.

Є три найкорисніші речі для людини, як казав східний мудрець Абу-д-Дард: радитися з розумними, випробувати все самому, при цьому прямуючи до кращого, і бути завжди стійким. І є три найшкідливіші речі: виявляти самоправність, бути легковажним, а також занадто квапливим, коли цього не вимагають обставини..

Культура суспільства, як діючого феномену чеснот, включає в себе ряд істотних складових. По-перше, це те, що складає зміст другої книги про чесноти людини. По-друге, це відомості про соціальні умови, взаємини між людьми та інше, що забезпечує можливість спільної діяльності. І, нарешті, по-третє, це також те, що спонукає читача діяти певним чином, тобто певну мету і потреби в їх досягненні. Все це в досить складній взаємодії становить феномен людської культури і чеснот.

"Якщо зрозуміти, що ми дійсно наближаємося до глобальної кризи, то для порятунку людства більшість людей повинна перейти до нової свідомості, - до нових чеснот. У цьому, власне, і полягає порятунок світу". Таку думку висловлюють багато науковців, така думка викладена у цій, майже енциклопедично-інформаційній книзі "Чесноти Людини з великої літери".

Автори майстерно свідомо і переконливо показують, що людські чесноти - вища форма відображення дійсності, властива людині і пов'язана із її психікою, абстрактним мисленням, світоглядом, самосвідомістю, самоконтролем своєї поведінки і діяльності та передбачення результатів останньої.

Чесноти людини - складне і багатогранне явище. Із наукового погляду чесноти можна розглядати як форму психіки. Стосовно буття чесноти демонструють свою пізнавальну функцію, що полягає у побудові певного образу відносин між людьми, які несуть в собі ступінь освоєння буття людиною.

Якими б не були моральні відносини за змістом, - їх внутрішнім вістрям є ставлення особистості до суспільства. Адже навіть інтимні душевні стосунки між близькими людьми передбачають орієнтацію на суспільно-корисні цінності -

вірність, відданість, безкорисливе бажання добра один одному. Однак, ставлення особистості до суспільного блага як вищої цінності обов'язково потребує не менш фундаментального ставлення суспільства до особистості як мети свого існування і розвитку. Не людина є засобом усіх суспільних перетворень, а суспільство є продуктом взаємодії людей, умовою саморозвитку і самореалізації людини.

Чесноти є своєрідним поєднанням усіх простіших форм відображення реальності (сприйняття, відчуттів, уявлень, понять, почуттів, дій), такою формою відображення реальності, для якої властиве узагальнення, і у якій із найбільшою повнотою відображено те, що є специфічним для людини порівняно з тваринами.

Чесноти живуть у своєму світі.

Чесноти здатні уяснити істину і своє місце у Всесвіті. Людські чесноти спроможні змінювати свій світ.

Де є потенціал матерії, там обов'язково має бути потенціал людських чеснот. Маючі чесноти не можливо не побачити матерію.

Ми ніколи не пізнаємо абсолютну величину істини хоча б через те, що ми ніколи повністю не дослідимо Всесвіт. Його не можливо пізнати. Він нескінченний. Він неохватний.

Чесноти не можливо критично обдурити (ввести в оману).

Чесноти не можуть довго простувати хибним шляхом.

Чесноти аналізують, прогнозують, поєднують, допускають і кінець-кінцем роблять вірні висновки.

Законів розвитку людських чеснот існує багато, про які читач дізнається у цій другій книзі. За їх недосконалості людські чесноти не могли б впевнено й настирно йти шляхом еволюції.

Поняття гідності настільки тісно взаємопов'язане з поняттям честі, що іноді досить складно чітко визначити відмінності в їх змісті. Честь і гідність - показники моральної цінності людини. За допомогою них визначається моральність і окремої людини, і колективу, і навіть суспільства. Але між цими поняттями існує різниця, яка полягає в тому, що гідність - це моральне ставлення до самого себе, внутрішнє визнання, самоповага, а честь означає зовнішнє визнання, оцінку дій, діяльності особистості з боку інших.

Вивчивши теоритично та перевіривши у житті, конкретні чесноти можуть претендувати на ширше пізнання. Це їх право. Зрозумівши основи і не загрожуючи своїм вторгненням в

гармонію, конкретна чеснота розширює масштаб підконтрольної матерії.

У різних частинах Всесвіту потенціал матерії та потенціал розумової чесноти поєднується та протистоїть по-різному. Там, де існують газові консистенції і в певному середовищі, де летять протони, зі швидкостями наближеними до швидкості світла, - є один стан буття, десь інший, ще десь більш впорядкований і всі вони формують Всезагальне Буття. Воно є абсолютним за нескінченною величиною і мінливим у безлічі поєднаних станів. Велич Всесвіту в "різноманітності на місцях", переходу кількості в якість, у численності варіантів буття й поєднаного протистояння "чесноти/матерії". Цих поєднань і варіантів є велика кількість згідно квантовій теорії.

Чесноти існують за своїми законами. Вони розвиваються, стверджуються у період становлення, старіють і за неможливості осягнути вічність породжують нові чесноти. У цьому матерія служить об'єднаним компонентом. Матерія використовується чеснотою і чеснота використовується матерією. Це поєднання, у якому вони оберігають та культивують не лише свої структури, а й взаємопов'язані.

Приклад - людина як цілісність. Її організм (тіло) - це матерія, її суб'єктивізм (мислення і ширше в релігійному контексті та поза рамками цього суб'єктивізму - дух, душа) - це чесноти (більш тонка матерія).

Матеріально людина пов'язується з іншими матеріями, свідомо (духовно) - з іншими інформативно.

Вже на рівні людини можна стверджувати єдність та певне протистояння матерії й чеснот (духовності).

Чесноти в психології - це один із способів, яким об'єктивна дійсність відображається у психіці людини. Згідно культурно-історичному підходу, характерною особливістю чеснот є те, що посередником між об'єктивною реальністю та чеснотами є елементи суспільно-історичної практики, що дозволяють будувати об'єктивні (загальноприйняті) картини світу та людських взаємовідносин, які також залежать від об'єктивного протистояння матерії чеснотам на квантовому енергетичному рівні. Не всі люди знають, що енергетичні кванти чужих бажань, прагнень, думок, емоцій можуть бути такі сильні, що навіть вольовій людині, якщо вона не уміє свідомо від цього позбавлятися, впоратися із ними буває дуже важко. Енергетичний інформаційний квант-паразит роздавлює своїм

тиском окремих людей, формуючи їх під себе і блокує їх взаємодію із енергією Всесвіту і установленими чеснотами. Люди стають усохлими істотами на повнокровному тілі паразита.

Отже: об'єктивна дійсність людських чеснот може підпорядковуватися окремим обставинам, у які потрапляє людина, як по своїй волі, так і під впливом сформованого паразита на квантовому рівні.

Елементами моральної свідомості виступають моральні норми, моральні принципи і моральні ідеали. Історично першим елементом моральної свідомості виступає моральна норма - вимога, необхідна для досягнення певної мети. У первісному суспільстві норми існували в основному у формі заборон (табу) і обрядів, що вимагають від людей однотипних вчинків. Найбільше норма схожа на правило, яке складається виходячи з логіки розвитку відповідної сфери діяльності. Моральна норма - це одиничний, приватний припис, який спонукає до вчинення певного вчинку або забороняє його.

Кожна людина повинна жити за моральними принципами, не тому, що хтось побачить її добрі поступки і похвалить її, а за власною совістю. Бути справжньою людиною на одинці зі своєю совістю значно трудніше, ніж на очах людей, які оцінюють твої вчинки, одобрюють добро і засуджують зло. Звітувати перед своєю совістю значно трудніше, ніж перед іншими людьми. Якщо ти на одинці з самим собою, робиш щось погане і думаєш, що про це ніхто не дізнається, - ти помиляєшся. Ховатися від людей - низькість, а ховатися від себе - приниження, помножене на підлість і лицемірство.

Є достатньо багато свідчень, які прямо або побічно вказують на присутність загадкового космічного Вищого Розуму, який знає про нас, але вперто відмовляється вступати у відкритий контакт.

Астрофізик В.Ф. Шварцман (1927-1987) висловив у науковій пресі припущення, що Вищий Розум давно шле на адресу Землі послання (але зрозуміло, не у вигляді радіохвиль), проте ми, за винятком рідких випадків, не сприймаємо ту форму, в якій воно сховане, або ж просто не розуміємо його змісту.

Всі знання, що даються, стосувалися духовної компоненти нашого буття і не мали нічого спільного з тим, що ми зараховуємо частіше всього до галузі інтелекту. Вони вчили нас, як втримуватися від спокуси, гріховних задоволень, духовне

ставити вище матеріального, оберігали себе від спроб самознищення.

Енергетична квантова система людини спочатку не була пристосована до існування у такому перенасиченому середовищі, який являється наш соціум. Для того, щоб нормально жити і розвиватися, людині завжди потрібна була чиста квантова енергетика природи, а не ті каналізаційні енергетичні стоки, якими сьогодні забруднено і обплутано від ніг до голови сучасне суспільство. Модель людського життя проектувалася зовсім не в тому варіанті, який ми у результаті отримали. Це мало бути життя серед чистої природи, із чистими помислами і чистими почуттями.

Але людина сама вибрала інший шлях. А раз сама вибрала, раз нехтувала наданими "тепличними" умовами - будь добрим стати сильним, інакше не виживеш на вибраному шляху.

Пам'ять про райську ідилію живе у людині, в кожній клітинці його тіла, досі. Не випадково багатьох із нас періодично так відчайдушно тягне поїхати із міста куди-небудь на природу, туди, де немає міської товкотнечі, де тишу порушує тільки спів птахів і тішить око зелене листя, а легені підживлює чисте повітря.

І якщо людина ще не остаточно понівечена містом, не зовсім зіпсована цивілізацією, то саме у контакті із природою, із землею, із прекрасними пейзажами, із рослинами і тваринами, вона почуває себе найкомфортніше, набирається сил і, як то кажуть, відпочиває душею. Тому що саме на лоні природи наш енергетичний обмін із довкіллям стає найбільш гармонійним, не спотвореним чужими впровадженнями, саме там ми отримуємо потужне енергетичне підживлення на квантовому рівні.

А від правильного енергетичного підживлення залежать, як людські чесноти та інші спонукання людини, так і здатність її витрачати енергію на себе - на підтримку свого тіла у нормі, в здоровому стані. Якщо ж людина не отримує вчасно нормального, правильного енергетичного підживлення на квантовому рівні, то вона втрачає увесь свій енергетичний потенціал, таким чином прирікаючи себе на хворобу і страждання.

Напевно і з вами таке бувало: ось ви після вихідних повернулися з дачі, де зарядилися бадьорістю, здоров'ям, гарним настроєм, уволю накопиршавшись у землі, наслухавшись птахів, насолодившись запахом квітів, тишею і чистим повітрям.

Ви, можливо, і не здогадуєтеся, що там ви просто отримували нормальне енергетичне підживлення на квантовому рівні від зовнішнього середовища, від Космосу і від Землі, і ваша енергетика не була спотворена сторонніми впливами - просто тому, що навкруги не було ні душі. Але ось уранці у понеділок ви, ще у хорошому настрої, сідаєте в переповнений вагон метро. І коли усього лише через двадцять хвилин ви виходите з цього вагону, вас не упізнати: чомусь потьмянів погляд, згорбилися плечі, опустилися куточки губ.

Що ж сталося з вами в цьому вагоні? Та начебто нічого особливого. Але хтось вас злегка зачепив, проходячи мимо, і у вас чомусь спалахнуло роздратування. Потім ви випадково зустріли чийсь колючий недобрий погляд, і чомусь він вас неначе пронизав стрілою. Ви внутрішньо здригнулися і опустили очі (чому - ви і самі не зрозуміли: хіба ви боїтеся цієї людини, хіба ви йому щось повинні?). На довершення всього вас штовхнули при виході - начебто і ненавмисно, але настрій у вас вже не той. Ви приходите на роботу роздратованим, з головним болем, з небажанням що-небудь робити і з пекучою мрією про наступні вихідні, а ще краще - про відпустку.

Сталося ось що: ваш енергетичний потенціал на квантовому рівні розтаскали у різні боки люди, з якими вам припало зіткнутися в метро. І енергія потекла по спотвореному руслу. Нормальний канал підживлення почав працювати з перебоями.

У суспільстві довкілля завжди агресивне. У наш час, на жаль, дуже багато озлоблених і заздрісних людей. А із доброзичливими і світлими чеснотами наших співгромадян ми зустрічаємося не так часто (таке враження, що в транспорті вони не їздять і по магазинам не ходять, - або вони просто менш помітні у натовпі?).

Хтось несхвально поглянув на ваше засмагле обличчя ("Бач, нероба, працював би краще, ніж на сонці валятися"), хтось засудив за дорогий костюм ("У-у, багачі прокляті"!), у когось викликали роздратування ваше високе (низьке) зростання, ваше довге (коротке) волосся, модні черевики (розхитані сандалі) і т. ін. На усіх ніколи не угодиш, а люди забули мудрий вислів: "Не судите, та не судимі будете" - і ось судять, і судять і судять... І навіть не підозрюють, що їх судження - це зовсім не щось ефемерне і невагоме - це цілком матеріальні енергетичні квантові конструкції, які починають самостійно існувати у просторі, удруковуючись у тонкі енергетичні оболонки

навколишніх людей. Виходить цілий енергетичний клубок з патологічних квантових зв'язків.

Ви не раз, напевно, помічали, що у метро або в набитій приміській електричці людина, що знаходиться по сусідству, сприймається абсолютно інакше, ніж на незаплямованій природі. З одного боку, в товчії сусід відчувається набагато гостріше, а з іншого боку, він викликає набагато менше позитивних емоцій. На природі, навпаки, людина відчувається слабкіше, але як би глибше і позитивніше.

Наприклад, ви їдете у електричці, і похмурий сусід у ватнику і з рюкзаком увесь час шмигає носом, сопе і штовхає вас ліктем. Ви дратуєтеся і вже не здатні побачити в цій людині нічого, окрім брудного ватника і ліктя, що штовхає вас. Де ж тут вглядітися попутникові в очі і відчути, які душевні переживання і, можливо, найблагородніші риси вдачі ховаються за цією непоказною зовнішністю.

Але уявіть собі, що ви сидите десь на березі тихої річки, під берізкою, навколо нікого, і тільки на віддалі якась людина розмірено косить траву. Вам і невтямки, що це, можливо, той же самий осоружний мужик, який сидів поряд з вами в електричці. Але тепер, здалека, він не викликає у вас ні краплі роздратування. Картина, що відкрилася вашому погляду, представляється вам чи не ідилічною, і людина з косою викликає тільки позитивні емоції. Тепер, можливо, вам навіть здається, що вона повинна мати самі кращі людські якості і найчистішу душу.

У тісноті квантова енергія Всесвіту перемелюється полями окремих людей і стає кривим дзеркалом, що спотворює все і уся.

Адже цілком імовірно, що так воно і є - просто саме зараз ви побачили істинну суть цієї людини, коли ваше сприйняття не спотворене чужим енергетичним впливом. Ваш власний енергетичний потік зараз не спотворений тією метушнею і загальним роздратуванням, які охопили вас у потягу. Там ви і побачили не істинне обличчя людини, а його відображення в "кривому дзеркалі" власної спотвореної енергетичної квантової структури. Та і ваш сусід в той момент з'являвся не в істинній своїй суті, він теж був спотворений квантовою енергетикою оточення. Можливо, якраз тому говорять, що лицем до лиця особу не побачити?

У суспільстві нас постійно оточують обривки сторонніх

програм, що спотворюють нашу квантову людську чесноту. Але найгірше - це те, що обривки непотрібних програм формують вектори цілеспрямованих квантових випромінювань, енергетичних інформаційних паразитів, що витікають з хаотичних енергетичних структур.

Чому ж так спотворюється наше сприйняття у натовпі, а на чистій природі воно стає зовсім іншим? Та і сама людина там стає іншою - якось чистіше, світліше, краще. Тому є причина. Приведемо таку аналогію. Скільки б людей не дихало свіжим повітрям у лісі, у полі, біля моря - повітря все одно залишається свіжим, чистим, його свіжість увесь час самостійно обновлюється. Але якщо велика кількість людей знаходиться у замкнутому не провітрюваному приміщенні, то чистого повітря там стає усе менше і менше, потім не залишається зовсім, і люди починають вдихати ті вихлопи, які вже багаторазово пройшли через чужі легені і стали у результаті отрутою. Те ж саме відбувається у натовпі і з людською квантовою енергетикою і людськими чеснотами.

Нормальне поле людського організму складається з потоків Землі і Космосу, які трансформуються власною квантовою енергетичною структурою людини. При скупченні народу множинні квантові енергетичні викиди великої кількості людей утворюють те ж саме отруєне повітря - тобто отруєну квантову енергетику, яка формує деяку нову одушевлену квантову енергетичну структуру. Ця нова квантова енергетична структура починає жити самостійним життям, і вже вона впливає на людей, визначає їх реакції, вчинки, особливості поведінки, чесноти.

Ця одушевлена квантова енергетична структура, породжена скупченням людей, починає використовувати людину у своїх, тільки їй зрозумілих цілях. (Наприклад, є сто чоловік, охоплених єдиним бажанням. Їх сумарна квантова енергетика легко підпорядкує собі ще десять нових чоловік, і попри те, що інші десять із яких-небудь причин відпали, структура все одно живе випромінюванням ста чоловік. Поступово люди, що почали процес, відключаються від структури (егрегору), але вона все одно живе, підпорядковує собі все нових членів).

Енергетичний інформаційний квантовий паразит вибиває з людей енергію, яка потрібна для їх власного існування. Так виникають військові істерії і революції. Окрема людина у цій ситуації неминуче програє - адже вона втрачає самого себе, перестає належати собі, бути хазяїном своєї поведінки. Вона

стає тільки гвинтиком потужної енергетичної квантово залежної машини, яка тягне його за собою усупереч її волі.

Так відбувається патологічне замикання квантової енергетики у людському суспільстві - коли порушується рівномірна течія квантової енергії через людський організм від Землі до Космосу, від Космосу до Землі, а квантова енергетика тільки циркулює від одних людей до інших і назад, заражаючи і забруднюючи їх поля чужими програмами.

Наприклад, людину тільки що відчитав начальник, і вона їде після роботи додому украй зла і роздратована. І вам випало випадково опинитися у переповненому автобусі поряд з нею. Ви можете навіть не помітити її, не звернути на неї уваги, але у вас раптом невідомо чому псується настрій, і ви вже шукаєте, на кому б зірвати роздратування, що звідкись взялося.

Ви ж не знаєте, що ваш сусід буквально випромінює у простір злість, вона сочилася у вигляді квантових енергетичних імпульсів, підпорядкувавши усіх пасажирів автобуса цьому стану. І раптом помічаєте, що не лише ви роздратовані, але і ще один громадянин, та і жінка поруч якось гнівно кривить губи. Ще трохи - і буквально на порожньому місці виникає скандал.

Причому люди в такій ситуації і самі не розуміють, з чого це вони раптом так завелися. Вони, можливо, по суті своїй дуже хороші і добрі люди і самі потім каятимуться у своїй нез'ясовній поведінці. Просто в той момент вони не були хазяями самим собі - діяли за чужою програмою.

Буває і навпаки: дві-три веселі особи у автобусі - і ось вже усі жартують посміхаються і виходять на своїх зупинках цілком задоволені собою і попутниками.

Згадую випадок, який стався зі мною дуже давно. У мене був перший день відпустки, тому я знаходився у найрадіснішому настрої, передчував поїздку до улюбленого місця відпочинку, подумки вже лежав на пляжі і дихав свіжим повітрям, поїдаючи стиглі персики. Але один мій колега попросив мене зайти на хвилинку у якійсь справі до нього у відділ. Я зайшов. А там панує напружена ділова атмосфера. Відділ зайнятий створенням нових робочих місць, і усі співробітники працюють не піднімаючи голови, у повітрі буквально витають свіжі ідеї і нові перспективи.

Пробув я там якихось декілька хвилин. Ні з ким не спілкувався. Ніхто зі мною не ділився своїми робочими планами. Але що зі мною сталося? Де вони, мрії про відпустку? Відпустка

чомусь мене більше не хвилювала. І я, до свого здивування, замість того щоб збирати валізу, засів за складання перспективного плану звіту - ідеї буквально самі собою так і посипалися в голову.

Серйозно вже займаючись квантовою енергетикою, біоенергетикою, я, звичайно, зрозумів, що зі мною сталося: мене просто запрограмувало випромінювання нижніх чакр співробітників відділу, куди я зайшов до свого приятеля. Вони адже всі, як один, напружено думали про проект нової справи. Звичайно, коли думки стількох людей рухаються у одному руслі, їх дія стає непереборно сильною. Ось це і змусило мої чуттєві думки обернутися в абсолютно іншому для мене напрямі, протилежному до того, що було ще п'ять хвилин тому.

Так і відбувається забруднення поля людини чужими думками і програмами, чужими емоціями і настроями. Це, якщо хочете, один з варіантів зомбування, адже зомбі - це не що інше, як істота, що живе по чужих програмах, що називається - чужим розумом, що здійснює вчинки не сумісні із людськими чеснотами, продиктовані чужою волею.

Дивіться, що виходить, - мені особисто це нагадує зчеплення один з одним модулів конструктора, або батарей у радіоприймачі. Люди створюють єдину конструкцію, загальне поле, заряджаючись загальними ідеями, думками, почуттями і бажаннями. І більшість вже не можуть розділити, де моє, а де чуже.

Уявіть собі: ось три людини, які працюють разом у одному кабінеті. Перший дуже голодний. Його бажання пообідати настільки сильно, що воно у вигляді енергетичного виплеску проривається із нижніх чакр і сприймається верхніми чакрами другої людини, яка хоч і любить смачно поїсти, але в даний момент не голодна. Але оскільки ідея їжі йому дуже близька, то його чакри з радістю уловлюють цю інформацію - і ось він, упіймав у просторі (звичайно, не усвідомлено, на рівні квантової енергетики) знайомий і приємний сигнал про те, що непогано б поїсти, теж починає відчувати симптоми голоду. Потік від його нижніх чакр теж підключається до оформлення цієї програми. Імпульс посилюється - адже він тепер йде вже від двох людей, кожен з яких до того ж активізує відчуття голоду у іншого, - і уся ця вже подвоєна квантова енергетика обрушується на третю людину, яка взагалі сидить на дієті і вирішив влаштувати собі розвантажувальний день. У нім теж виникає сильне і

безпричинне, на перший погляд бажання, щільно пообідати, і це вже викликає у них емоції занепокоєння: "З чого це раптом мене у буфет потягнуло, я ж вирішив - дієта і тільки дієта". Ця емоція занепокоєння оформляється вже у вигляді жорсткого імперативного потоку з верхніх чакр, який, у свою чергу, впливає на нижні центри двох перших людей.

У результаті перша людина за рахунок посилення сигналів двома іншими відчуває вже просто спустошуючий голод і сильне роздратування. Вона запускає увесь каскад реакцій знову, процес знову йде по кругу, ще більше посилюючись, і так без кінця.

У результаті всі троє, при цьому незрозуміло на що злячись та дратуючись, дружно ідуть у їдальню і наїдаються там досхочу. При цьому друга людина відчуває легке здивування ("І з чого це я так наївся"?), а третій просто впадає у відчай, лає себе за безвілля і слабохарактерність і зітхає: "Прощай, моя талія". Йому і невтямки знать, що його просто збили із його власного інформаційного потоку, що сила чужого програмування виявилася потужніша, ніж програма, задана собі самому.

Будь-яке суспільство завжди в тому або іншому ступені подібно до натовпу.

Існує таке поняття - "психологія натовпу". Натовп завжди агресивніший, ніж окремі складові її - люди, він завжди легко піддається емоціям, він не здатний тверезо оцінювати ситуацію. Натовп ніколи не міркує, і тому його легко підштовхнути до якихось масових акцій - протесту, засудження, та і просто до бунту. Його, нічого не варто, підняти на бій, на барикади. Цією властивістю натовпу завжди користувалися і користуються численні провокатори, що рвуться до влади і вже діючі вожді, політики, "горлопани". Вони навчилися запросто повертати натовп у потрібну їм сторону, потягнувши його за "ниточки" емоцій, злегка натиснувши на прорахунки і слабкі місця.

У натовпі немає особистостей, а є тільки багатоголова, але при цьому безмозка істота, квантовий енергетичний монстр, що діє "по заявках" обачливих "заспівувачів".

Коли ви знаходитеся в стані страху, а страх - це дуже повільна і низькочастотна вібрація, тим більше ви бачите втілення страху навкруги. І уся система маніпулювання масами побудована на управлінні через страх. Нас намагаються тримати під стресом про занепокоєння про завтрашній день і про

жалкування за вчорашнім. Це занурює нас в стан повільних вібрацій. Ми маємо бути дуже акуратні з тим, в що ми віримо, відносно майбутнього. Чим більше ви залежите від системи переконань, тим більше ви творите те, в чому переконані, в що ви вірите. Кожна думка створює саму реальність, яка розростається подібно до павутини.

Несвідоме - це творча сила, що міститься усередині нас, і яка створює те, що за програмовано в глибині нас. Воно існує на межі зі свідомим, і воно повертає всі наші стерті і вкрадені спогади.

Як це не дивно, але навіть із дуже гарними людьми, які у спокійній ситуації слідують людським чеснотам, буває, трапляються такі нез'ясовні, на перший погляд речі: на мітингу, вони раптом, піддавшись загальному настрою, разом із усіма починають скандувати: "Ми вимагаємо!. Ми протестуємо"! Потім, залишившись наодинці і злегка прийшовши у себе, така людина раптом в жаху розуміє, що абсолютно не уявляє, хто такі ці "ми", від імені яких вона так рішуче вимагав і протестував. Адже у неї є її особисте "я" - і ось цьому особистому "я" якраз не хочеться ні вимагати, ні протестувати.

Багатьом відомо, що таке "стадне почуття". Це коли, побачивши людей, що біжать поруч з проходячую поруч у своїх справах людиною, вона раптом не усвідомлено ні з того ні з сього приєднується до них. Це означає все те ж: вона потрапила під дію чужої програми і в її підсвідомості відображається приблизно наступне: усі біжать - значить, і мені потрібно.

Були випадки, коли людина у такому стані, не встигнувши опам'ятатися, схоплювалася в абсолютно непотрібний йому потяг, а потім гризла лікті, не знаючи, як тепер дістатися до будинку. А за часів загальних черг (про яких ми усі радісно забули, але які, на жаль, схоже, повертаються) не раз відбувалися ситуації, коли люди стояли годинами у черзі, щоб купити абсолютно непотрібні їм речі, тільки тому, що "усі брали".

Чесноти натовпу підпорядковуються квантовій енергетиці великої кількості людей - це пряма дорога до хвороб, розвитку злості, негативізму, а також до неправдивих прагнень, до безглуздого проведення часу і ще до тисяч людських нещасть. Схема розвитку хвороби у разі, якщо ви піддаєтеся чужому програмуванню, дуже проста. На цю вудку, наприклад, часто попадаються літні люди. Наприклад, хтось посилено вселяє

такій далеко вже не молодій людині, що в уряді одні злодії. У неї не було можливості переконатися у цьому особисто, але вона чомусь вірить на слово тому, що сказав це один із натовпу. Вірить - а вірніше, вимушена вірити, - тому що її свідомо запрограмували. Вона, піддавшись навіюванню, починає нервувати, злитися - і отримує негативні емоції.

Адже у людини, яка вселяла їй це, були свої дуже корисливі цілі. Цей хитрий "балакун" і "оратор" на те і розраховував, щоб підчепити якомога більше людей на вудку їх образи і невдоволення життям. Йому тільки і потрібно упіймати людину у мережі, щоб можна було нею маніпулювати у своїх політичних, передвиборних цілях. І ось нещасний старий лежить у лікарні, а той, що вселив йому чорні думки вже переможно сидить у депутатському кріслі.

Ось ще приклад: вам нагрубили у транспорті. Ви відповіли тим же, тобто нагрубіянили у відповідь. Що ви зробили? Правильно, знову спрацювали за чужою програмою. Хаму тільки і треба було викликати вашу злість, виплеск ваших емоцій, щоб "поїсти" вашої квантової енергії. І ви слухняно "нагодували" хама, зробили те, чого він від вас і чекав. Він підпорядкував вас своєму впливу. А ви покірно піддалися, тим самим визнавши його значущість, його здатність впливати на людей, викликати у них емоції. Звикнувши відповідати хамством на хамство, ви у свою чергу так само "заводите" емоції інших людей. І самі не розумієте, чому ви увесь час вплутуєтеся у якісь склоки, чому на вашому шляху зустрічаються одні хами і грубіяни, чому вам вічно доводиться з ким-небудь лаятися? Та тому, що вже ви самі, будучи зараженим чужою хамською квантовою енергією, посилюєте цей імпульс і запускаєте по кругу новий каскад реакцій, починаєте випліскувати заряд, що сидить у вас, у навколишній простір. А в цей час на рівні квантової свідомості у вас формується чітка програма: усі люди - хами. І вже ця програма так і лізе з ваших нижніх чакр, примушуючи оточення в страху розбігатися, тому що вони відчувають, що ви бачите у них ворогів, або, навпаки, оточення починає сприймати вас як ворога і атакувати.

Ось так може виникнути озлобленість на увесь білий світ. Людина починає бачити все у похмурих тонах. Вона не помічає добра, а убачає у всьому тільки зло. Така людина врешті-решт просто захлинається у цьому потоці зла, не помічаючи, що сама і посилює цей потік багаторазово. Нормальна течія космічної

(Божої) квантової енергії припиняється. Людина відривається від квантової енергії Космосу і Землі, починає "варитися" у одних шкідливих викидах і остаточно виснажує себе. У результаті, як правило, - невиліковна хвороба і смерть.

Чому навіть найзавзятіший непитущий може стати алкоголіком, потрапивши у компанію де усі п'ють? З тієї ж причини: коли усі п'ють, одному проти усіх утриматися важко, енергетика бажання випити захльостує і його. Наркоманами теж часто стають "за компанію". Ви тепер знаєте, як це відбувається, - ця сама компанія ловить людину в енергетичній мережі, підпорядковує проти її волі своїм бажанням.

А скільки разів буває, що ми не хочемо йти у гості, але йдемо, тому що нас туди затягують? А потім сидимо увесь вечір, маємося у цих нецікавих нам людей від туги, злимося на себе, що втрачаємо час (адже ми збиралися витратити його на іншу, набагато важливішу для нас справу). Зазвичай такі нез'ясовні вчинки люди списують на слабовілля, нетвердість характеру. Приклади з алкоголіками, хамами і нав'язливими родичами - це, як ви розумієте, ще квіточки. Енергетичні структури, що об'єднують їх, - мікроби порівняно з істинними енергетичними інформаційними квантами-паразитами, які збуджують війни, військові істерії, революції, політичні перевороти, об'єднують людей в партії і політичні течії, примушують їх підтримувати купку зажерливих політиканів, які через рупор засобів масової інформації вибивають нові хвилі енергії з народу. Ці енергетичні інформаційні монстри правлять Землею - безліч людей підлеглі ним, але одно їх існування тримається у тіні.

Неймовірної шкоди завдається особистості, бо немає нічого гіршого, ніж неправдиві, нав'язані ззовні бажання. Найбільше страждають діти - які ще не сталі істоти, поки не здатні чинити опір впливу натовпу. Дитяча наркоманія стала такою масовою не тому, що підліткам хочеться йти у наркотичний чад від безвиході життя, а тому, що спрацьовує усе те ж стадне почуття: усі вже пробували, а я що, рудий або не такий крутий, як вони?

Саме у підлітковому віці дуже сильне бажання бути як всі. І звичайно, підліток з легкістю потрапляє у згубні мережі квантових енергетичних зв'язків з масою собі подібних, адже його власна енергетична інформаційна суть говорить ще дуже тихо, а вимоги собі подібних звучать владно і грубо, як наказ.

Саме тому так легко виникають підліткові банди. Підлітки інстинктивно відчувають, що, об'єднавшись, вони утворюють

нову енергетичну структуру, яка має набагато більшу силу, ніж кожен з них окремо. Поодинці їм важко справлятися із складними життєвими ситуаціями, з важкими умовами існування, важко протистояти співтовариству дорослих, теж наскрізь пронизаному патологічними зв'язками. Тому, щоб хоч якось існувати, вони збиваються у зграї і, як тварини, втрачають свій індивідуальний розум і набувають розуму колективного. При цьому вони відчувають, що, поки вони разом, їх усі боятимуться, їм все зійде з рук. Адже вони - єдиний організм, моноліт, енергетичний квантовий монстр. Тому і вважають, що можуть поводитися агресивно, нахабно, задирати перехожих. А спробуй підійти - так і відлетиш, ударившись об цю потужну енергетичну стінку.

Підлітки, звичайно, не підозрюють, що при цьому вони псують своє життя і долю, відмовляються від своєї власної енергетичної інформаційної суті, повністю підпорядковуючі себе чужим, нав'язаним ззовні програмам, емоціям і бажанням. І якщо їх позбавити "зграї", розділити потужну енергетичну квантову структуру, якою являється банда, на складові частини, то від цієї сили не залишиться і сліду і перед нашим поглядом з'являться тільки жалюгідні, слабкі і забиті істоти.

Звільнення від енергетичних інформаційних квантових паразитів (ЕІКП) означає свободу для розвитку. Бо саме ЕІКП примушують нас залишатися глухими, вони затуляють нам очі, щоб назавжди залишити нас на положенні дійних корів. Від квантових паразитів треба позбавлятися.

Як бачите, ситуація ця виникла не сьогодні і не учора. Те, що люди у натовпі не належать собі, відоме вже давно. Але сьогодні, у сучасних умовах, ситуація стала просто катастрофічною. Адже сучасне місто - це справжнє горнило, що безупинно виплавляє "сміттєву" енергетику, яка викликає хвороби, примушує людей поступати усупереч своїй власній природі. Поки не відключишся від цих "сміттєвих" зв'язків, неможливе ні виправлення власної квантової енергетики, ні надбання власної внутрішньої істини і справжнього сенсу життя. Без цього неможливе довге життя без хвороб, неможливо стати везучим і удачливим, неможливо скоректувати і змінити на краще свою долю. Адже саме таке енергетичне "сміття" примушує людину забути про себе, зрадити своїй натурі і рухатися рядами і колонами туди, куди веде натовп. Адже натовп не знає, що шлях його веде у безвихідь, у нікуди, - тому

що нікуди не може привести шлях, що пролягає у суто матеріальному світі.

Зверніть увагу, що довгожителі - це, як правило, якщо не відлюдники, то люди, які не занадто велике значення надають проблемам і спрямуванням суспільства, люди, які віддають перевагу самотності, спокою, відокремленому роздуму на лоні природи. Щоб не хворіти, щоб жити довго, потрібно зосередитися на собі, зайнятися собою, замість того щоб увесь час стежити, що роблять сусіди, куди вони йдуть і про що думають. Коли дивишся під ноги іншому, а не собі, не можна не спотикатися. Якщо сидиш за кермом і, замість того щоб дивитися перед собою, увесь час заглядаєш у кабіну тієї, що їде рядом машини і намагаєшся повторювати маневри її водія, аварії не уникнути.

Поки людина не навчиться відділяти свою квантову енергетику від квантової енергетики соціуму, вона буде не людиною, а роботом, автоматом.

Ви, можливо, думаєте, що до вас особисто це усе має мало відношення і чужа квантова енергетика впливає на вас не так вже сильно? Тоді спробуйте виконати такий дослід.

Коли у вас поганий, тужливий настрій, викликаний якими-небудь цілком конкретними обставинами, відправтеся туди, де веселиться багато народу, - у ресторан, на дискотеку, у веселу компанію. Чи навпаки: якщо у вас настрій підведений, проведіть деякий час у приміщенні, де усі сидять з похмурими особами. Якщо ви захоплювані бажаннями - відвідайте компанію людей пересичених і втомлених від життя. Якщо ви відчуваєте апатію і байдужість - посидьте там, де грають зграйки дітей.

В усіх цих випадках ви відмітите, як змінився ваш стан. А тепер подумайте: що ж сталося? Хіба що-небудь змінилося у вас особисто, що могло стати причиною для нового настрою? Ні, у вас особисто абсолютно нічого не змінилося. Просто ви потрапили під управління чужої квантової енергетики. А що ви повинні були зробити замість цього, якщо хотіли якимсь чином поліпшити свій стан? Ви повинні були направити свою власну квантову енергетику на корекцію свого стану і рішення своїх проблем. Але тепер цей ваш власний заряд пішов даремно, будучи витісненим чужим зарядом, який вас не вилікує, не скоректує, що прийшов ззовні, а тільки запрограмує на невластиву вам поведінку і реакції.

Врахуйте при цьому, що свідомі спонукання людини

складають менше одного відсотка від тих спонукань, які він не усвідомлює. Так скільки ще сторонніх програм, яких ви навіть не усвідомили, ви нахапали? І хіба ви можете передбачати, як вони на вас позначаться надалі?

Задумайтесь чи усі ваші слова і думки насправді ваші, або ви, не замислюючись, повторюєте чужі розмови - кращої подруги, шанованого колеги, сусідки, улюбленого телевізійного ведучого? Чи усі ваші емоції дійсно належать виключно вам, або ви радієте, тому що усі радіють, плачете, тому що усі плачуть? Чи усі ваші бажання - істинні, або ви хочете норкову шубу, шикарний автомобіль, поїздку на Канари лише тому, що усі хочуть того ж?

Віра в себе та віра у власну ефективність - це різні речі: віруюча в себе людина може бути не впевнена, що вона впорається з конкретним завданням, принаймні зараз, але вона упевнена, що якщо поставить собі таке завдання, то рано чи пізно обов'язково впорається з ним.

А може бути, ви, навпаки, подавили у собі якесь життєве бажання, тому що боїтеся, що вас за нього хтось засудить? Пригнічені бажання теж призводять до хвороби. Точно так, як і до хвороби призводить чужа програма, якою ви спотворили свою суть. Чи не включила чужа квантова енергетика програму на самознищення? Адже ви цього не знаєте. І ніхто вам не відповість на це питання, поки ця програма сама не встане "в повне зростання", не почне діяти і не покаже вам сама, куди вона вас привела.

Несвідомо ми створюємо небажані результати, ми демонструємо приховані бажання. Те, про що не хотілося б пам'ятати. Ми застрягли в шаблонах, в програмах, бо виявлено, що в дорослому житті ми живемо по тих же шаблонах, що придбали в дитинстві.

Суть проблеми спостереження, аналізу, читання в тому, що спостереження, аналіз, читання і є творінням, і це має найважливіші наслідки для кожного, тому що у момент спостереження чогось або когось, аналізу, читання ми починаємо припускати через себе, а значить - створювати.

Один з моїх недавніх знайомих, молодий чоловік, був успішним менеджером, почував себе справжнім хазяїном життя, маючи все, про що тільки можна мріяти: гроші, іномарку останньої моделі, радіотелефон, закордонні поїздки, жінок. Життя його проходило у вічній метушні, пов'язаній з втіленням

у життя нових і нових способів отримання доходів, у світських тусовках, у прокурених офісах. Правда, він сильно втомлювався і ставав усе більш нервовим, дратівливим і навіть злим, але не звертав на це особливої уваги, вважаючи, що це так, нісенітниця, достатньо тільки вибратися куди-небудь на природу, розслабитися, відпочити, і все пройде. Але розслабитися так і не вдавалося, внутрішня напруга наростала, ні жінки, ні гроші, ні закордон вже не радували. Все мелькало навкруги як в дитячому калейдоскопі.

Одного разу він втратив свідомість прямо на спортивному майданчику. Його відвезли у лікарню з важким інфарктом. Провів п'ять діб у реанімації - лікарі, що називається, витягнули. І ось тут, у лікарні, на вимушеному дозвіллі, у нього нарешті знайшовся час, щоб залишитися наодинці із собою і замислитися про своє життя.

Він згадав своє дитинство. Згадав, що був тихим, добрим хлопчиком, дуже любив природу, підбирав у дворі бездомних котенят, міг годинами возитися з акваріумними рибками і увесь вільний час проводив у зоологічному гуртку. Мама говорила: "Ох, Юрко, напевно, ти ветеринаром будеш"! По суті, він згадав про своє давно пригнічені бажання - бажання своєї істинної суті.

А потім перед його очима постало усе його нинішнє життя, яке повністю управлялося іншими людьми, соціумом, вимогами матеріального світу. І раптом він усвідомив, що від нього істинного не залишилося і сліду - замість нього з'явився отакий манекен, рекламний герой у дорогому костюмі із "надітою" на особу голлівудською посмішкою. Бездушна машина по зароблянню грошей.

Лікарі сказали: "Не поміняєте спосіб життя - жити вам від сили рік-півтора, серце просто нікуди". І тоді він прийняв рішення: кинув все, купив будиночок у селі. Тепер у нього своя невелика ферма - корови, гуси, кролики.

Після того, як з ним була проведена велика робота по корекції квантової енергетики, обрубуванню "сміттєвих" зв'язків, він знову відвідав лікаря-кардіолога. Лікар залишився у повному подиві: рубців від інфаркту як не бувало, а серце таке, що хоч у космос посилай.

Інший випадок. Знайома жінка, керівник фірми, дізналася, що у неї рак шлунку, і, приготувавшись помирати, кинула роботу, поїхала у глибинку, зняла будиночок у селі, зібравшись там, у тиші і самотності, закінчити свої дні. До тому ж вона

абсолютно відмовилася від їжі. І через якийсь час несподівано відчула, що у душі у неї оселилося упокорювання, виникла якась гармонія і навіть неначе запалилося тихе смиренне світло.

Через декілька місяців виявилось, що ніякої хвороби більше немає. Медики не розуміли: такого не буває. Це диво. Чи, можливо, були помилки в попередніх аналізах?

Ніяких помилок не було. І сталося зовсім не диво. Просто жінка усвідомила, що потрібно очиститися, звільнитися від чужої квантової енергетики, від сторонніх програм, що нівечать, від неправдивих життєвих ідеалів і цілей.

У кожній людині закладено усе необхідне, щоб бути здоровою, щоб самостійно коригувати свою квантову енергетику і людські чесноти. Прочитавши книгу "Чесноти Людини з великої літери" можна навчитися людським чеснотам, відчути потоки квантової енергії, навчитеся управляти ними і свідомо позбавлятися від "сміттєвих" квантових енергетичних зв'язків.

Володимир Циганенко,
Керівник музею ПАТ "КИЇВЕНЕРГО"
07.07.2016 р.

ОСНОВНІ ЧЕСНОТИ ЛЮДИНИ З ВЕЛИКОЇ ЛІТЕРИ

Любов та Кохання

Любов довготерпить, любов милосердствує, не заздрить, любов не величається, не надимається, не поводиться нечемно, не шукає свого, не рветься до гніву, не думає лихого, не радіє з неправди, але тішиться правдою, усе зносить, вірить у все, сподівається всього, усе терпить! Ніколи любов не перестає!...". Біблія

Любов - почуття, властиве людині, глибока прихильність до іншої людини або об'єкту, почуття глибокої симпатії. Любов виступає найважливішою складової щастя людини. Любов - одна з основних тем у світовій культурі та мистецтві.

Наприклад, філософ Соловйов В.С., виділяв три види любові:

- материнська до дітей, яка більше дає, ніж отримує;
- дітей до батьків, яка більше отримує, ніж дає, а також прихильність тварин до своїх покровителів, особливо відданість домашніх тварин людині;
- подружжя один до одного, яка однаково дає і отримує, а також стійкий зв'язок між батьками у інших видів тварин.

Відповідно до Аристотеля, метою любові є дружба, бо "любити значить бажати кому-небудь того, що вважаєш благом, заради іншої людини, а не заради себе, і намагатися в міру сил доставляти йому ці блага".

Середньовічні менестрелі розвинули особливу поезію присвячену жінкам і ідеалізованої любові - любові благоговіння, жалості та сором'язливості.

В епоху Відродження розвинулась думка, що природа любові є прагнення до краси, яка зробила тоді значний вплив на мистецтво.

В епоху бароко філософ Бенедикт Спіноза порівнював любов з насолодою пізнання.

Письменник Лев Толстой вважав, що "Любов є єдина розумна діяльність людини" і застерігав дбайливо до неї

ставитися.

Філософ Еріх Фромм вважав, що любов має ідеальну цінність для єдності людства.

У своїх роботах він порівнює дві протилежні форми любові: любов за принципом буття або плідну любов, і любов за принципом володіння або не плідну любов. Перша "передбачає прояв інтересу і турботи, пізнання, душевний відгук, виявлення почуттів, насолоду і може бути спрямована на людину, дерево, картину, ідею. Вона збуджує і посилює відчуття повноти життя. Це процес самооновлення і самозбагачення". Друга означає позбавлення об'єкта своєї "любові" свободи й тримання його під контролем. "Така любов не дарує життя, а пригнічує, губить, душить, вбиває її". Він також говорить про глибоку відмінність зрілої любові від її незрілих форм: "Якщо людина любить тільки одну людину і байдужий до всіх інших, його любов - це не любов, а симбіотична (біологічна) прихильність, або розширений егоїзм".

Плідна любов передбачає турботу, відповідальність, повагу і знання, а також бажання, щоб інша людина росла і розвивалась. Вона є діяльністю, а не пристрастю.

Любов - пожива для душі

Без любові нема щастя, нема щастя - нема радості, нема радості - нема успіху, нема успіху - нема натхнення, нема натхнення - немає праці, немає праці - немає людини... Усе це між собою пов'язане і щось одне, на перший погляд зовсім незначне, тягне за собою інші важливі речі.

Людина не може прожити без любові, так як і без дихання, як пташка не може без крила, як риба без води, як дитина без мами, як дерево без гілок... Жодна жива істота, яка має душу, не може прожити без любові. *Адже любов - це пожива для душі, це ритм для серця.*

Любов багато не вимагає. Вона не заставляє обожнювати людину, а просто сприймати кожного, як свою, як рідну... Саме любов єднає. Саме завдяки їй ми можемо спілкуватись з іншими людьми.

Чим любов відрізняється від закоханості?

Почуття закоханості, це перш за все по суті нав'язлива ідея. Вона пронизана бажанням постійної близькості партнера, при цьому взаємність не грає особливої ролі. У свою чергу, любов

будується на повазі та розумінні. Це почуття припускає автономію людини.

А ось для любові присутність взаємності є невід'ємною характеристикою. Якщо закоханість швидко приходить і так само швидко зникає, то любов приходить непомітно і поступово, а проходить дуже повільно або не щезає зовсім. "З першого погляду" звичайно виникає закоханість, але не любов.

Закохатися можна в зовнішність, а полюбити - тільки душу. Закохатися можна і за просто так, а ось полюбити -за щось нематеріальне (за вчинки, наприклад).

Для закоханості важливі не стільки почуття, скільки відчуття фізичної близькості об'єкта обожнювання. А для любові і розлука не страшна. Такі відносини можна відновити навіть після розриву.

Любов припускає сумісність партнерів, враховує і приймає їх недоліки, а закоханість навпаки - сумісністю нехтує і недоліки ігнорує. Любов навколо себе бачить реальність, а закоханість - ілюзію. Адже ці поняття мають різну природу: любов - раціональну, закоханість - чуттєву. Якщо фундаментом любові є властивості психіки, то закоханості -ситуаційні та гормональні явища.

Почуття любові повноцінно, одним з його основних ознак можна назвати самодостатність. Воно не потребує захисту. У процесі розвитку цього почуття народжується впевненість.

З закоханістю все навпаки: її потрібно весь час захищати, в процесі її розвитку народжуються сумніви.

Причина все та ж: свідомість, керування любов'ю, дозволяє людині правильно оцінити об'єкт протилежної статі, його справи і вчинки.

А божевілля, властиве закоханості, подібного не допускає.

Любов - усвідомлене почуття. Ми можемо його контролювати. Безконтрольні і сумбурні почуття - це закоханість.

Любові властива довіра, яку не можна назвати характеристикою закоханості. Для любові характерна звичка, а для закоханості - пристрасть. Любові властиве творення, умиротворення, злиття.

Закоханості притаманне руйнування, сплеск емоцій, лише дотик. Закоханість буває: помірна (потяг), висока (бажання близькості), вища (те саме божевілля, коли з дахів кидаються і вени ріжуть). Часто закоханості ділять ще на природні (підліткову та дорослу) і недоброякісні (наприклад, до

недосяжних людей).

А ось любов на види за ступенем сили розділити не вийде, адже це високе почуття. Простіше виділити її суб'єкти і об'єкти: мати і дитина, бабуся і онуки, жінка і чоловік.

Поняття любові і закоханості практично не мають спільних ознак, окрім одної - і при закоханості, і в любові доводиться приносити себе "в жертву". Але хтось це робить в меншій мірі, хтось - в більшій (в плані утиску власних інтересів).

Часто заїжджена фраза "Я люблю" насправді означає "Я закоханий", адже про справжнє кохання деколи не доводиться говорити, там і так все зрозуміло.

Американський психолог Дороті Теннов у своїй книзі "Любов і закоханість" описала пристрасну романтичну любов як сліпий біологічний механізм, що забезпечив наших предків здатністю не тільки розмножуватися, але і якийсь час виховувати спільних дітей. Теннов не вважає закоханість справжньою любов'ю, а описує її скоріше як хворобливий стан, що має наступні симптоми:

- постійні нав'язливі думки про об'єкт закоханості;
- гостра, хвороблива потреба у повторних почуттях об'єкта;
- відчуття ейфорії у разі взаємності;
- зосередженість на об'єкті закоханості до такої міри, що людина може ігнорувати важливі обов'язки і не вирішувати нагальні проблеми;
- сильний сексуальний потяг до об'єкта закоханості.

Велика кількість наукових робот зазіхали на романтичну любов з тривіальної фізіологічної точки зору - учених цікавило, які біохімічні процеси сприяють романтичним почуттям. Деякі гормони та інші речовини пов'язують саме з любов'ю, зокрема наступні:

- фенілетиламін - речовина, яка в дуже малій кількості виробляється в мозку та саме вона багато в чому відповідальна за "божевільну" любов;
- окситоцин - гормон, який виробляється в мозку і діє на статеві органи (і чоловіків, і жінок), а також сприяє виділенню молока у годуючих матерів.

Психолог Зік Рубін запропонував розглядати романтичну любов як набір трьох елементів - прихильності, турботи і інтимності:

- прихильність - потреба в турботі, схваленні і фізичному контакті з іншою людиною (наприклад, на прихильність вказує

бажання терміново поскаржитися коханій людині, якщо вам погано або самотньо);

- турбота - стурбованість чужими потребами і щастям більше, ніж своїми власними (почуття турботи змушує нас ставити на перше місце інтереси іншої людини, переживати за неї, прагнути допомогти і втішити);

- інтимність означає загальні думки, бажання і почуття, які об'єднують двох людей (чим більше інтимність, тим більше довіри між людьми, тим більше бажання ділитися ідеями та емоціями).

Один із класиків "психології любові" Елейн Хатфільд з колегами виділила два типи любові: співчутливу і пристрасну.

Пристрасна любов пов'язана з сильними і некерованими емоціями. Згідно Хатфільд, вона залежить від нашого виховання і випадкових обставин - обстановки або якісь особистісні характеристики людини сигналізують нам, що це "романтично" - і мозок отримує сигнал закохатися.

Співчутлива любов якісно інша, в ідеалі пристрасна любов повинна переходити в співчутливу. Така любов заснована на спільних цінностях, і її можна назвати коханням-дружбою, коли людям подобається просто спілкуватися, проводити разом час.

Забути себе в іншому я

Любов - інтимне і глибоке відчуття, спрямоване на іншу особу, людську спільність або ідею. Любов передбачає безумовну вірність.

Важливість і складність явища Любов визначаються тим, що в ньому, як у фокусі, перетнулися протилежності біологічного і духовного, особистісного й соціального, інтимного та загальнозначущого. З одного боку, статева або батьківська Любов включає в себе здорові біологічні інстинкти, загальні у людини з тваринами, і немислима без них. З іншого боку, Любов до ідеї може представляти собою інтелектуальний захват, можливий тільки на певних рівнях культури.

"Справжня сутність любові полягає в тому, щоб відмовитися від усвідомлення самого себе, забути себе в іншому я і, проте, у цьому ж зникненні і забутті вперше знайти самого себе і володіти самим собою" (Гегель).

Термінологія типів любові існує ще з давньогрецьких часів:

"ерос" - це стихійна й пристрасна самовіддача, захоплена закоханість, спрямована на плотське чи духовне, але завжди

дивиться на свій предмет "знизу вгору" і не залишає місця для жалості чи поблажливості;

"філія" - це любов - дружба, любов - приязнь індивіда до індивіда, зумовлена соціальними зв'язками й особистим вибором;

"сторге" - це любов - ніжність, особливо сімейна;

"агапе" - жертовна любов "до ближнього".

Християнство побачило в любові сутність свого бога, так і головну заповідь людині. Але це була зовсім особлива Любов ("агапе"), не схожа ні на чуттєвий "ерос", ні на дружбу з вибору ("філіа"), ні на патріотичну солідарність громадян. Мова йшла про жертовну, "все покриваючу" і безмотивну Любов до "ближнього" - не до "близькій" за родом чи з особистої схильності, не до "свого", але до того, хто випадково опиниться близько, і особливо до ворога і кривдника.

Ч. Діккенс і Ф. М. Достоєвський, протиставляють егоїзму принципової нелюдськості любов як жалість і совість, любов. - самопожертва, яка "не шукає свого".

З.Фрейд постулює єдність статевої пристрасті з явищами духовного життя, але якщо для Платона одухотворення "еросу" означало його прихід до власної сутності і мети, то для Фрейда це лише обман, який прикриває статевий потяг ("лібідо").

Після Фрейда західноєвропейський ідеалізм робить ряд спроб відновити розуміння любові, як шляху до глибинної істині і одночасно самої цієї істини. У "філософії життя" А. Бергсона любов виступає в якості одного з синонімів самого "життя", основа творчої свободи та динаміки.

Духовна близькість у любові відчувається як постійне уявне взаємне спілкування, як таке відношення люблячих, коли одна людина направляє свої помисли і почуття до іншої і оцінює свої вчинки, матеріальні та духовні цінності в постійному співвідношенні з тим, як би на це подивилася кохана людина. Любов є складна динамічна інтелектуально-емоційно-вольова система, що складається з безлічі мінливих елементів. Випробовуючи почуття любові, людина переживає ніжність, пристрасть, бажання вірності, тривогу і страх, ревнощі, гнів, радість та ін На противагу швидкоплинному, швидко минущому почуттю захоплення справжня любов передбачає глибину переживань, відрізняється повнотою свого прояву і цілісністю, нероздільністю.

Любов виявляється в її спрямованості не просто на істоту

іншої статі, а на особистість з її унікальністю, яка виступає як щось надзвичайно цінне завдяки своїм емоційно-вольовим, інтелектуальним, моральним і естетичним якостям, немовби заповнює те, чого "не вистачає" люблячій людині. Індивідуальності з їх природними та духовними відмінностями, доповнюючи один одного, утворюють щось ціле. У любові немає однозначної об'єктивної цінності, незаперечної для всіх. Одна і таж людина може служити об'єктом і любові і ненависті або навіть презирства з боку не тільки різних людей, але навіть одної людини, але в різний час і в різному стані. Цінність об'єкту любові визначається його значенням для даної особистості, для її потреб, інтересів та ідеалів, що і створює умови для актуалізації механізмів любові. Любов суспільно розвиненої людини носить в цілому свідомий характер, разом з тим підкоряючись і владі несвідомих спонукальних сил, які виражають себе і в самому факті народження цього почуття, і у виборі об'єкта любові, і в формах свого прояву, хоча в останньому влада розуму могутніше.

Любов сприяє усвідомленню особистістю самої себе, розвитку її духовного світу, викликає пориви до самовдосконалення, робить особистість багатшою, змістовною.

Любов - велика окраса людського життя. Вона зіграла і грає величезну роль у становленні і розвитку мистецтва, яке в свою чергу всіма своїми засобами опоетизував любов, додало їй характер чогось величного, піднесеного, благородного. Любов складає моральну основу шлюбних відносин.

Любов - велике, святе почуття - в сучасному світі, нажаль, несправедливо безцінюється.

Людина любляча дає, хоче давати. Але для того, щоб давати досконало, давати, не роблячи одержуючому боляче, потрібно це вміти робити.

Буває, що ми даємо не по любові, справжньої, самовідданої, щедрої любові, а тому, що, коли ми даємо, в нас наростає відчуття своєї значущості, своєї величі. Нам здається, що давати - це один із способів утвердити себе, показати собі самому і іншим свою значущість. Але отримувати від людини на цих умовах - дуже боляче. Любов тільки тоді може давати, коли вона забуває про себе.

З іншого боку, в любові потрібно вміти отримувати, але отримувати часом набагато важче, ніж давати. Ми всі знаємо, як болісно буває отримати що-небудь, зазнати благодіяння від

людини, яку ми або не любимо, або не поважаємо, це принизливо, образливо. Для того, щоб вміти давати і вміти отримувати, потрібно, щоб любов даючого була самозабутньою, а отримуючий любив даючого і вірив безумовно в його любов.

Культурність

Культурність - це здатність ефективно реалізувати в своїй поведінці перевагу достоїнств над недоліками. Безкультур'я - це нездатність протистояти своїм бажанням, контролювати розумом діяльність розуму, що постійно прагне до задоволень і насолод.

Завдяки перевазі сил на користь позитивних якостей особистості, культурність може зітхнути на "повні груди" і направити свою енергію на підвищення рівня задоволення інтелектуальних і духовних потреб. Сама по собі вченість, начитаність і ерудованість ще нікого не зробила культурною людиною. Можна мати десять дипломів, знати напам'ять десятки енциклопедій і залишатися оплотом безкультур'я й неуцтва.

Безкультур'я - це коли у людини домінують фізіологічні потреби, а інтелектуальні та духовні потреби знаходяться на правах Попелюшки. Низький рівень культурності - це коли сенс життя зводиться до золотого теляті, матеріальним благам, це коли дороговказною зіркою стає вигода, а головними проявленими якостями особистості - користь і егоїзм. Самокорисливі інтереси, турбота про задоволення фізіологічних і емоційних потреб ненаситних почуттів і хтивий розум - це почерк безкультур'я. Алгоритм його життя - випити, закусити, зайнятися сексом і заснути.

Культурність - це здатність робити істинні знання частиною свого життєвого досвіду. Знання, які не пройшли через горнило розуму, залишаються тільки не переробленою інформацією. Іншими словами, хороша освіта та ерудованість може говорити про високий ступінь цивілізованості, але беззастережно ототожнювати їх з культурністю неправомірно і некоректно. Освіта не наділяє людину честю, совісністю, співчуттям і милосердям. Вона може лише дати формулювання цих якостей особистості і, в той же час, не стати частиною життєвої практики людини. Жан-Жак Руссо вірно стверджував, що самі по собі наука, просвітництво, мистецтво не забезпечують

розвитку моральності. Просто добре освічена людина, але брехун і балакун, бубонить про все, стаючи самою нудною істотою на світі. Словом, освіта не може служити гарантією культурності, вона лише створює можливості для засвоєння складного теоретичного та практичного матеріалу, пов'язаного з задоволенням інтелектуальних і духовних потреб.

Безумовно, не можна рівняти хорошу людину з культурною, але потрібно одночасно і розуміти, що немає культурності без переваги в характері особистості достоїнств над недоліками, без людяності в людині. Культурність автоматично передбачає ввічливість, чемність і шанобливість, вона буде "обскубаною куркою" без етикету, в основі якого лежать високі моральні принципи. Але потрібно усвідомлювати, що культурність - це глибоко внутрішній стан душі і розуму, зовні проявлений через такі якості особистості як порядність, терпимість, совісність, співчуття, делікатність і тактовність.

Культурність - це мистецтво, якому нелегко навчитися, мистецтво тримати баланс між визнанням чужого та наполяганням на своїх особистих поглядах.

У культурності відсутня якась показуха, малювання і красування собою. Вона завжди прагне бути, а не здаватися. Безкультур'я і невігластво безуспішно намагаються маскуватися під культурність, одягаючи на себе маски аматорів мистецтва, книголюбів.

Люди, що знаходяться під впливом енергії невігластва, не можуть претендувати на культурність. У них немає духовності, а претензії на культурність без духовності завжди ведуть до цинізму, лицемірства і лукавства.

Культурність як якість особистості - здатність проявляти свої достоїнства, високий рівень культурного розвитку, що свідчить про значне місце в житті людини інтелектуальних і духовних потреб.

Хто така культурна людина?

Людина сама по собі біологічна істота, але назвати її особистістю можна не відразу. Бути особистістю нелегко. Людина повинна ще з самого раннього віку розвивати своє особисте я. Бути особистістю - бути культурною людиною.

Культурна людина, з одного боку, багата своїм духовним життям, має на всі питання свою особисту думку, при цьому вміє її довести, аргументувати або ж визнати свою невірну точку

зору, ставиться до інших людей з повагою, незважаючи на положення їх в суспільстві, вміє вислухати і допомогти, має доброту до всього живого, вміє говорити і слухати, не егоїст, але гордість має, знає та дотримується норм моралі в суспільстві.

Особистість - сильна людина. Вона є сильною не фізично, а морально, тобто у неї сильна воля, терпіння, вміє хоча б частково контролювати свої емоції, не скаржиться постійно на все, а намагається йти вгору по сходах свого розвитку...

З іншого боку, культурна людина - людина, що знає і поважає культуру свого народу, шанує свою державу, дотримує свої права і обов'язки.

Шлях до Людини з великої літери - це важкий шлях перетворення, завзятості, цілеспрямованості, вміння досягати своєї мети та виділяти на головний план кращі людські якості, розвиток своїх талантів.

Невід'ємна частина світової цивілізації

Культура поведінки - це невід'ємна частина світової цивілізації, складова частина загальної культури людства. Норми поведінки визначають, що в діях члена суспільства загальноприйнято і припустимо, а що ні. Єдині і загальноприйняті правила забезпечують високий рівень взаємин і спілкування в суспільстві.

Культурна людина завжди знає і готова дотримуватися основних норм поведінки, при цьому вона внутрішньо переконана в їх необхідності. Дійсно вихована людина веде себе належним чином не тільки на офіційних прийомах, не виставляє напоказ свої вишукані манери, а проявляє свою вихованість в самих незначних вчинках повсякденного життя.

Дотримуючись загальних вимог, необхідно виробити свій стиль поведінки. Але цей стиль повинен виражати особистість людини, а не його прагнення виділитися. Для людини дуже важливо розуміти, що життя - не сцена, і тому треба у своєму житті бути, а не здаватися. "Бути" - це бути самим собою, таким, яким підказують власні переконання, власна совість, бути зі своїми недоліками і перевагами. Здаватися - це підлаштовуватися під інших, викручуватися за обставинами, грати кимось написану роль.

По-справжньому культурна людина живе за принципом "бути", як би важко це йому не давалося, він завжди

природний, веде себе невимушено, не підлещується і не лицемірить, його не бентежать посада або суспільне становище співрозмовника. Навпаки, той, хто намагається "здаватися", в першу чергу намагається продемонструвати свій, самим придуманий "авторитет", образ "розумного і найдобрішого".

Як це не дивно на перший погляд, тим, хто живе за принципом "бути", важче в житті, більше того, з ними важче жити і працювати, бо чесність, об'єктивність, сміливі судження не всім до смаку. Куди простіше мати сусідство (в тому числі і на роботі) з недалеким підлабузником, лукавим боягузом, імітатором, який сам нічого не може і з інших багато не вимагає.

Але прогрес рухають саме ті, з ким важко. Треба відзначити, що в більшості випадків саме вони самокритичні, відповідальні за свої дії, здатні сумніватися і критично ставитися і до своїх, і до чужих думок і дій. Доброта і культура таких людей не лізе в очі, вона непомітна, тому що це їхня людська сутність.

Вихована людина - це не тільки освіченість, не тільки правильні звички, засвоєні в сім'ї, а в першу чергу внутрішня культура, заснована на постійному, безперервній самоосвіті та самовихованні, на повазі до іншої людини, на бажанні бути інтелігентним, в найкращому розумінні цього слова.

Часто задається питання: якого чоловіка, яку жінку назвати гарними? Проводяться конкурси "міс" і "містер", визначаються зовнішні параметри красунь і красенів, демонструються прийоми і рецепти збільшення біцепсів і зменшення талії, подовження ніг і укорочення волосся на тілі і т.д. Закінчується конкурс, і ось перша красуня або красень в усмішках і бліц фото- і відеокамер дає інтерв'ю - і що ж?

Вся принадність пропадає - жодної своєї думки, жодного розумного слова, тонкого жарту і звичайної щирості. Миттєвий лиск, зовнішній стандарт, попередньо нав'язаний глядачеві - от і все. Тому головне в красі людини - чарівність як зовнішній прояв внутрішньої краси.

Чарівна людина - обов'язково розумна, делікатна, тактовна, вона виключно з тих, хто живе за принципом "бути", а не "здаватися", його краса - в красі його душі.

Доречно запитати, а чому в суспільстві ще багато зовні ефектних пустушок, підлиз, підлабузників та інше? На жаль, ще велике на них соціальне замовлення як з боку імітаторів і лицемірів, домоглися службового становища, так і з боку

високопоставлених циніків. Цинізм, навіть у поєднанні з розумом, знаннями, дотриманням правил поведінки, несумісний з поняттям істинної культури і вихованості. Основні прояви цинізму полягають в зухвалій, безсоромній поведінці, відвертому презирстві до загальноприйнятих норм моралі та етики, неповазі до людей і суспільству в цілому.

Прийти до цинізму не так складно: спочатку - самозакоханість, потім - самозакоханість, доведена до неприйняття іншої думки і іншої людини взагалі, далі - просто аморальність і її апофеоз - цинізм.

Проблема ж вихованої, висококультурної, благородної людини - це довірливість в поєднанні з нерозумінням: як може бути інакше? Вона не розуміє, як можна жити чварами, як можна жити без високої літератури і справжнього мистецтва, їй незрозуміло сенс підміни справжньої роботи імітацією, вона не розуміє, навіщо заради ступеня чи звання йти на плагіат або псевдонауку.

Поведінка вихованої людини ґрунтується на шанобливому ставленні до людей. Вихованій людині простіше розчаруватися потім, ніж спочатку налаштовувати себе проти всіх або проти більшості. Звичайно, вона бачить недоліки і прорахунки оточуючих, але його треба довго переконувати в негативних якостях, бо позитивні начала в людині - для нього головне. Вихована людина добре розуміє, що людям властиві і достоїнства, і недоліки.

Окрім того, вихована людина завжди намагається своєю поведінкою, своїми діями забезпечити добрі взаємини між колегами.

Але по-справжньому чесна людина не повинна терпіти хамства, лукавства, безглуздості, нахабства і зобов'язана давати їм відсіч. Але ця відсіч повинна присікти зло, а не розпалювати його, повинна бути спрямована на помилки і недоліки, а не на саму людину.

Культура поведінки залежить не стільки від знання загальноприйнятих норм і правил, скільки від характеру, яким кожна людина зобов'язана управляти.

Тактовність - одна з основних якостей, яка ґрунтується на розумінні того, що іншій людині може бути не по собі, що будь-хто може доставити йому неприємність або викликати неприязнь. Тактична людина завжди готова зрозуміти переживання іншої і намагається попередити можливий

інцидент, не застосовує (принаймні перша) підвищених тонів, а тим більше брутальності.

Очевидною безтактністю буде демонстративний прояв своєї неприязні, але і нетактовно буде на людях надмірно виливати свою симпатію. Безтактна зайва цікавість, тим більше якщо вона проявляється в підгляданні і підслуховуванні. Тактична людина зробить вигляд, що вона не помітила незручність, допоможе іншому в скрутному становищі, ніколи не буде злословити і розпускати плітки. Особливо неприпустимо сміятися над фізичними недоліками і над проблемами, що виникли у колеги або знайомого, обговорювати його особисте життя.

Культурна людина непримітна в прояві такту, вона завжди рахується з оточуючими, але не пристосовується до них. Культурну людину завжди відрізняє ввічливість, антиподом якої є грубість. Ввічливий - значить бажаючий добра, який не допускає навіть можливості образити іншого. Грубість - характеристика хама, грубість - прояв низинної самозакоханості, бажання принизити співрозмовника, нестриманості. Коли нема чого сказати, немає розумних доводів, у справу вступають образи, лайки та непристойні вирази.

Вихованому людину відрізняє скромність, яка обов'язково поєднується з вимогливістю до себе. Але скромність не повинна проявлятися в сором'язливості, у власній недооцінці, в боязні сказати що-небудь, невмінні відстоювати свої переконання.

Культурна людина, будучи скромною і проявляючи тактовність, має почуття власної гідності, вищим проявом якого є поняття честі. "Честь маю" - так вищим чином оцінювали в Росії поважаючі себе люди. Для такої людини не прийнятні підлість і низькі вчинки. Але власна честь, честь коханої жінки, честь і гідність Батьківщини для нього понад усе і в екстремальних умовах - вище і дорожче самого життя.

Виховання в собі позитивних якостей (а значить, сильної і чарівної особистості) може бути тільки багатогранним і поєднує в собі високу мораль і вимогливість, повага до праці і освіченість, любов до життя і її будь-яким проявам, повага до старших і жінкам, любові до дітей і прагненні допомогти слабким; важливу роль відіграє естетичне самовиховання, яке виражається у розвитку здатності розуміти прекрасне, потреби в постійному спілкуванні з літературою, театром, живописом, музикою, іншими видами мистецтва.

Слід зауважити, що релігія закладає в свідомість людей

відчуття гріха, обов'язок творити добро і не допускати зла. Істинно віруюча людина не може бути аморальною у всіх проявах життя: у побуті, на роботі, серед інших людей.

Перед висококультурною і вихованою людиною завжди стоїть проблема вибору. Він не тільки не боїться, а заохочує в собі сумніви і роздуми над можливою дилемою, прийняття принципового рішення для нього - моральна проблема.

Культурність - це щось більше ніж вміння поводитися

Культура як сукупність матеріальних та духовних цінностей тісно пов'язана з різними сферами життєдіяльності людини, в яких она відображається.

У творенні національної ідеї для кожної нації культура відіграє важливу роль. Для України стан культурної сфери є досить поганий, бо протягом багатьох століть до сучасної незалежної України та протягом багатьох років незалежної України політичні та військові протистояння та економічні негаразди призводили до культурної кризи та розколу. Суспільно-політичне життя сучасної України свідчить про те, що жодна проблема соціальна-політичної сфери не може бути вирішена без врахування особливостей культурного розвитку, що визначається не тільки розвитком мистецтва, науки, освіти, а й стандартами поведінки, змістом соціальних норм.

Для України важливим кроком є культурна ідентифікація, якої остаточно ще не досягнуто. Більшість європейських націй пройшли шлях утвердження своєї ідентифікації у XVIII - XIX ст. В епоху глобалізації проходити цей шлях для України набагато важче. Зараз Україна переживає важкий період своєї історії, але з'явилася добра надія на поступове відродження нашої національної культури.

Процвітання України стане можливим тоді, коли українське суспільство буде забезпечене сильним культурним буттям, конкурентоспроможним та здатним передавати власному народові духовні цінності вітчизняної та світової культури. Ці проекти важко реалізувати через проблемність забезпечення цілісності процесу культурного саморозвитку та негативний вплив глобальних цивілізаційних тенденцій. Щоб повноцінно функціонувала національна культура та духовно-світоглядна система, Україні потрібна національна культурна політика та стратегія її реалізації. Таким чином національна культура - це базова умова національної самосвідомості. Саме вона має бути

в основі національної ідеї, без якої здорове існування будь-якої нації неможливе.

Культурні процеси в Україні мають здійснюватися системно та широкомасштабно, не без регулятивної функції держави, яка забезпечить культурний обмін на світовому рівні та захист власного культурного та інформаційного продукту. Багато могутніх культур навіть сьогодні вдаються до самозахисту, а для України це тим паче необхідно. Популяризація власного якісного культурного продукту у вітчизні та за її межами, а також захист свого культурного простору від низькопробної та антиукраїнської продукції є одними із головних для України.

Для досягнення мети важливим є :

1) охоплення всієї сфери української культури сучасними інформаційними та комунікаційними системами;

2) активний вихід у світове культурне життя;

3) законодавча та фінансова підтримка приватних ініціатив;

4) подолання стереотипів та розвиток новаторських тенденцій;

5) активна державна політика в сфері культури та культурної самокритики;

6) освоєння власної культурної спадщини.

Здійснюючи таку політику і створюючи національну ідею, українське суспільство зможе знайти такий об'єднуючий фактор у національній ідеї, який не подавлятиме інші нації, етноси.

Ще одним важливим фактором у культурній сфері мають бути моральні авторитети нації, видатні особистості, Українці з великої літери. Такі люди мають вести за собою націю, що для України є проблематичним, оскільки всі моральні авторитети залишилися в минулому (Т. Шевченко, І. Франко, Леся Українка та ін.).

Формування національної ідеї для Української держави - це насамперед завдання культури, а для цього нам треба виявити загальноукраїнський інтерес, який визначатиметься як сукупність інтересів окремих громадян.

Культура та особистість

Людина - з одного боку, це - біологічна істота, з іншого - сотворець навколишнього світу, який є результатом творчої діяльності всього людства та Природи (Бога).

У процесі свого соціального розвитку людина проходить три стадії: індивідуальності, індивіда та особистості.

Індивідуальність людини проявляється на її біологічному рівні (кожна дитина народжується неповторною).

Індивід - поняття, що вказує й на суспільні особливості людини: її персональний смак, інтереси та таланти.

Особистість - це стійка система соціально-значущих рис, які характеризують індивідаі.

За С. Рубінштейном, особистість - це "конкретний, історичний, живий індивід, включений в реальні відносини до реального світу. Значущими, визначальними, головними для людини в цілому є не біологічні, а суспільні закономірності його розвитку".

До культурно-історичних якостей особистості належить здатність судження як основа інтелектуальної культури, моральна рефлексія і совість як обов'язкові складові етичної культури особистості, смак як специфічна здатність, що лежить в основі естетичної культури особистості і суспільства, пам'ять і традиції як умова і потреба міжособистісного спілкування, моральність і право як регулятиви поведінки людей і гаранти забезпечення їх безпеки.

Моральна рефлексія - якісна характеристика особистості, здатної осмислити і оцінити власні вчинки. Моральна рефлексія є характерною рисою високорозвиненої особистості, оскільки вона є вираженням потреби людини у самооцінці (в тому числі, і у вигляді самопокарання). Другою складовою моральної рефлексії (крім здатності судження) є совість: здатність особистості здійснювати етичний самоконтроль. Коли людина потрапляє в ситуацію вибору, совість стає вирішальною якістю особистості.

Чим більше суспільно-культурного досвіду набуває людина, тим більш вона значуща як особистість.

Людина проходить процеси інкультурації та соціалізації.

Інкультурація - процес, у ході якого індивід засвоює традиційні способи мислення та дій, що характерні для культури, до якої він належить.

Соціалізація - прилучення людини до системи цінностей та норм, що прийняті в культурі, проходить у кілька етапів:

- доморальний етап, первісний, який відбувається в родині, характеризується домінуванням зовнішнього впливу;
- етап умовної моральної свідомості, вхід людини до несімейного колективу - школа, професійна група;
- етап автономної моральної свідомості - людина приймає

норми й цінності суспільства, в якому мешкає;

- етап повторної соціалізації, ресоціалізація, який відбувається в разі важливої життєвої зміни, причому людина відступає від прийнятих норм або засвоює нові цінності.

Процес формування людини не закінчується з досягненням повноліття, він продовжується протягом всього життя. Синтез культурного ідеалу, соціальної "ролі", суб'єктивного та об'єктивного "я" складає сутність та зміст особистості.

Відповідальність

Відповідальність - це здатність усвідомлення того, що якість життя, рівень успішності та самореалізації людини залежать тільки від нього самого.

Відповідальність - це готовність виконувати всі свої обіцянки і виконувати всі свої обов'язки найкращим чином.

Відповідальність - це вміння приймати рішення в складних ситуаціях не тільки за себе, а й за тих, хто від тебе залежить.

Відповідальність - це розуміння наслідків, які можуть спричинити рішення або дії самої людини.

Відповідальність - загальносоціологічна категорія, яка виражає свідоме ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення суті та значення діяльності, її наслідків для суспільства і соціального розвитку, вчинків особи з погляду інтересів суспільства або певної групи.

Здатність людини, групи людей або організації відповісти за взяті на себе зобов'язання, готовність зробити все необхідне, взявши ініціативу у свої руки - це відповідальність.

Коли, навіть у важкій ситуації, хтось зробить усе, що від нього залежне, не покладаючи свої проблеми на оточуючих, тримаючи відповідь за свої дії або бездіяльності, за доведення розпочатого до кінця, а також за отриманий результат - це справжня відповідальність. Відповідальність це, перш за все, особистісна вольова якість, проявом якої служить контроль над діями людини. Відповідальність це:

- здатність самостійно усвідомити той факт, що залежність рівня успішності, якості життєвих умов, а також самореалізації людини знаходиться тільки в ваших руках;

- готовність до виконання взятих на себе обов'язків і даних обіцянок найкращим чином;

- вміння усвідомити можливі наслідки, які стануть наслідком прийняття рішень або виконань різних дій самої особистості.

Відповідальність дає певні переваги, які полягають:

- у впевненості в своїх силах і в собі;
- у формуванні самоповаги і поваги оточуючих людей;
- у здійсненні контролю над будь ситуацією, а також самоконтролю;
- в раціональній оцінці поведінки оточуючих людей, коли замість засудження відбувається усвідомлення про неможливість покладатися на кого-небудь в даній конкретній ситуації.

Відповідальність - це надійність, чесність щодо себе та інших; це усвідомлення і готовність визнати, що результат (реакція), яку ти отримуєш в ході твоїх вчинків, і є наслідок твоїх вчинків (дій). Відповідальність - це не вина, це впевненість. Відповідальність включає в себе особисту підзвітність і здатність діяти в рамках етичних норм на благо себе і оточуючих в рамках системи або апарату системи.

Відповідальність має різні види, напрямки та форми: громадянська, відповідальність батьків за своїх дітей, ділова (керівник відповідає за дії своїх підлеглих); податкова, юридична і т. ін.

Що таке відповідальність?

По великому рахунку, відповідальністю можна назвати певний рівень негативних наслідків для суб'єкта у випадку порушення встановлених норм. Мотивом же для того щоб бути "відповідальним" є СТРАХ перед вказаними вище негативними наслідками.

"Порушенням встановлених норм" можна назвати також невиконання взятих на себе обов'язків, обіцянки, тощо, адже "встановленою нормою" є їхнє виконання, дотримання слова, тощо.

Відповідальність є механізмом необхідним для існування суспільства, існування та ефективної взаємодії в ньому конкретної особистості.

Страх також є необхідним для існування людини (і не тільки в суспільстві) механізмом, перш за все - механізмом самозбереження (фізіологічного, біологічного, соціального, тощо).

Але дуже часто "відповідальність" стає гальмом для розвитку як суспільства чи його частини, так і окремої людини.

"Відповідальність", а значить - страх (перед негативними наслідками у випадку, наприклад, невдачі) стає набагато сильнішим ніж мотиви певних соціальних чи особистісних перетворень.

Але ж наслідки дій можуть бути не тільки негативними, але й позитивними! І відповідальність, в цьому випадку, виступатиме вже не покаранням, а винагородою!

Погано бути безвідповідальним, але й нічого не робити, боячись відповідальності - не набагато краще. Побороти ж страх відповідальності перед поразкою може, мабуть, лише сподівання на винагороду у випадку перемоги.

Як більшість людей сприймають відповідальність?

Більшість людей сприймають відповідальність, як тяжкість, яку необхідно тягти. Причиною цього, скоріше за все, може бути маніпулювання дитиною батьками. Такими словами, наприклад: "Ти погано поводився, через тебе у мене болить голова" або "Ти розкидав іграшки, ти мене засмутив". Чи фраза, знайома з дитячого саду, школи чи з нотацій старших: "Тобі доведеться відповісти за це!".

Багато людей не роблять щось через страх когось образити. Причому часто цей хтось абсолютно не визначений свідомо. З іншого боку, як часто ми робимо те, що зовсім не хочемо, щоб комусь, теж не зрозуміло кому, сподобатися.

Сил та часу на це витрачається багато і може заважати самореалізаціє, викликати залежності, уподобанння.

З самого раннього віку, відповідальність пов'язана зі словом відповідати і саме такої відповідальності ми уникаємо.

В першу чергу потрібно виховувати відповідальність за себе - своє здоров'я, настрій, самореалізацію, свій розвиток. Наприклад, через щось падає настрій. І це твоя відповідальність! Наше завдання, щоб не звинувачуючи когось, розбиратися і розрулювати ситуацію. Або нас щось не влаштовує і знову ж це наша відповідальність - знайти відповіді в поставленій перед нами задачею.

Переваги відповідальності

Відповідальність дає впевненість - у собі та своїх силах, самоповагу і повагу з боку оточуючих. Відповідальність дає можливості - для самоконтролю і контролю над зовнішньою ситуацією.

Відповідальна людина не засуджує помилок і не впадає в депресію при неадекватній поведінці кого-небудь - вона просто розуміє, що на дану людину в даній ситуації покладатися нема сенсу. Відповідальна людина при виникненні конфліктних ситуацій здатна самостійно прийняти рішення за всіх учасників ситуації і, тим самим, поставити ситуацію під контроль. Відповідальна людина будь-яку справу намагається закінчити точно в строк і щонайкраще.

Як розвинути в собі відповідальність

Для того щоб в собі розвинути відповідальність необхідно:

- здійснюючи постійний самоконтроль;
- давати письмові завдання для власного виконання і відстежувати терміни їх реалізації;
- проводити організаційну роботу з людьми з координації різного роду їх дій;
- спілкуватися зі своїми дітьми, несучи за них повну відповідальність.

Уважне ставлення до себе, до своїх слів, обіцянок і вчинків допомагають людині стати більш відповідальною. Головне - не відступати, бачачи, що не все вдається відразу, так як робота над собою - процес тривалий.

Один з варіантів, психологічно допомагають нести відповідальність за свої обіцянки і завжди виконувати їх - записувати на аркуші паперу задачу, яку ставить людина перед собою, і терміни її виконання.

Робота з людьми, організація їх скоординованих дій - велика підмога в розвитку власної відповідальності.

Спілкуючись зі своїми дітьми, людина опиняється в ситуації, коли вона не може не нести за них відповідальність. При відсутності вибору людина мобілізується і стає в подальшому більш відповідальною.

Як побороти страх відповідальності?

Багато хто, приймаючи на себе відповідальність, бояться її. Особливо це стосується молодих керівників, для кого відповідальність - одна з ключових якостей для успішного управління організацією.

Поради як позбутися страху перед відповідальністю:

1. Забути про старі звички

Відкинути песимістичний погляд на себе, навколишній світ і

майбутнє, бо якщо людина привчилася до негативного світосприйняття, то можна від нього і відучитися. Для цього потрібно, по-перше, допомогти людині побачити, що вона занадто гостро і негативно сприймає дані обставини, а по-друге, навчити її новим способам реагування на них.

Люди легко визнають, що приймають все занадто близько до серця. Складніше відвикнути від такої реакції. Є один трюк: переоформити сприйняття. Скажімо, ви вважаєте, що не вмієте налагоджувати ділові контакти. Замість того щоб роздумувати над провалами в минулому, подумайте, які нові можливості відкриваються перед вами, якщо ви готові діяти. Природно, чим більше "сьогодні" відрізняється від минулого, тим більше ваша готовність виходити в люди і зустрічатися з людьми.

2. Самоопитування

Бек описав схильність до раціонального мислення, наприклад до читання чужих думок ("Я знаю, він не підтримає мою пропозицію")і до персоналізації ("Знову невдача - я проклятий!") Краще людині сказати про природу їх помилок і потім надихнути їх на розмову з самим собою, яка може перевернути на краще її спотворене світосприйняття.

3. Запитайте себе "чому?"

Багато людей підвладні поведінковим імперативам, які прирікають їх на незадоволеність. Не потрапляйте в цю пастку. Краще запитайте себе: ""Кому я повинен? Чому я не можу?

Скажімо, ви хочете викупити частку в новому проекті. Ви можете тиснути на себе: "Я повинен домогтися підтримки всіх". Але запитайте себе, чому в даний момент вам так необхідна ця вселенська підтримка. Може, вам вистачить обмеженою підтримки (скажімо, з боку директора)? Звільняючи свідомість від тиску стереотипів, ви отримуєте здатність мислити конструктивно, що в свою чергу дозволить вам завоювати і більшість із решти.

4. Уявний стрес

Складно не відчувати страху в певних ситуаціях. Спробуйте привчити себе до стресових ситуацій в своїй уяві. Уявіть неприємну подію (наприклад, вам потрібно повідомити колективу погані новини про компанію) і постарайтеся при цьому розслабитися. Повторіть цю процедуру з різними варіаціями лякаючою вас сцени. Це як зробити штрафний кидок або загнати м'яч в лунку: чим більше ви робите це, тим більше автоматичної стане ваша реакція.

5. Повне занурення

Ще один спосіб розібратися зі своїм страхом - це методика під назвою "повінь", тобто повне занурення в те, що вас приводить в жах. Ви програєте все на кілька кроків вперед до тих пір, поки ваші страхи не зникнуть.

Як би не було страшно, але повна відповідальність за свої дії - це шлях до щастя, успіху і самозадоволення. Як сказав містер Форд, "коли ви думаєте, що здатні на щось, і коли думаєте, що нездатні, ви маєте рацію в обох випадках".

Особиста відповідальність

З одного боку, особиста відповідальність - річ цілком об'єктивна і позаособистісна. Це те, за що зобов'язаний відповідати особисто я, а не хтось або щось. Що я обов'язково зобов'язаний зробити, за чим простежити або за що в разі чого я зобов'язаний платити своїм особистим.

З іншого боку, відповідальність - це особистісна характеристика людини, річ також досить об'єктивна. Чим більше людина може (готова) взяти на себе відповідальності і впевнено з нею впоратися, тим більше йому притаманна відповідальність як особистісна риса.

Суб'єктивною стороною відповідальності є внутрішній світ відповідальності: розуміння і почуття особистої відповідальності. Для когось відповідальність - тяжкий вантаж, для когось - предмет гордості...

Відповідальність - це вантаж, і більшість людей схильні відповідальності уникати. Чим більш людина сильна і розвинена, тим за більше вона може, готова і хоче відповідати. Відповідальність - це навантаження, і щоб це навантаження нести, потрібна сила, готовність і вміння. Коли ноша відповідальності важка, природним чином піднімається питання про розклад відповідальності, і вирішується це питання по різному... Але відповідальність - не тільки вантаж, це ще пропуск у дорослий світ, квиток на великі права і можливості.

Якщо людина, сформулювавши мету, готова взяти собі контролера і позначити ціну питання, вона ставить мету як відповідальна людина. Якщо вона іде від особистої відповідальності, заминає питання про контролера і ціну питання - його словам гріш ціна.

Соціальна відповідальність

З однієї сторони, це дотримання суб'єктами суспільних відносин вимог соціальних норм. З іншої (у випадках безвідповідальної поведінки, що не відповідає вимогам норм чи порушує суспільний порядок), соціальна відповідальність особи полягає в тому, що вона зобов'язується нести доповнюючий обов'язок особистого чи майнового характеру. Це обов'язок особи оцінити власні наміри та здійснювати вибір поведінки відповідно до норм, що відображають інтереси суспільного розвитку, а у випадку порушення їх - обов'язок звітувати перед суспільством і нести покарання.

Соціальна відповідальність розглядається у двох аспектах, в залежності від того, якою є поведінка особи - соціально корисною чи соціально шкідливою:

Соціальна відповідальність характеризує позитивне ставлення особи до своїх учинків. Це розуміння їх важливості для суспільства, бажання зробити їх якомога краще.

Саме ця відповідальність мається на увазі, коли говорять про почуття відповідальності, про те, що людина бере відповідальність на себе. Це відповідальність за майбутню поведінку.

Ретроспективна відповідальність - це відповідальність за раніше вчинене. Вона передбачає зовнішній вплив зі сторони суспільства, держави, інших осіб. Вона може бути: правовою або юридичною; позаправовою: морально-етичною; громадсько-політичною; виробничо-корпоративною; сімейно-побутовою; релігійною і т. ін.

Юридична відповідальність

Це різновид соціальної відповідальності, яка закріплена у законодавстві і забезпечує обов'язок правопорушника пізнати примусового позбавлення певних цінностей, що йому належать. Іншими словами, це застосування до винної особи примусових заходів за вчинене правопорушення.

Соціальна відповідальність бізнесу

Відповідальне ставлення будь-якої компанії до свого продукту або послуги, до споживачів, працівників, партнерів; активна соціальна позиція компанії, що полягає в гармонійному співіснуванні, взаємодії та постійному діалозі із суспільством, участі у вирішенні найгостріших соціальних проблем.

Соціальна відповідальність бізнесу:

сприяє сталому розвиткові, у тому числі здоров'ю і добробуту суспільства;

зважає на очікування зацікавлених сторін;

відповідає чинному законодавству і міжнародним нормам поведінки;

інтегрована у діяльність організації та практикується в її відносинах.

Корпоративна соціальна відповідальність

Це відповідальність тих, хто приймає бізнес-рішення, за тих, на кого безпосередньо чи опосередковано ці рішення впливають. Соціальна відповідальність - це концепція, що заохочує компанії враховувати інтереси суспільства, беручи на себе відповідальність за вплив діяльності компанії на споживачів, стейкохолдерів, працівників, громади та навколишнє середовище в усіх аспектах своєї діяльності.

Кримінальна відповідальність

Різновид юридичної відповідальності, обов'язок особи, яка вчинила злочин, зазнати державного осуду в формі кримінального покарання . Передбачені Кримінальним кодексом обмеження прав і свобод особи, що вчинила злочин, що індивідуалізуються в обвинувальному вироку суду і здійснюються спеціальними органами виконавчої влади держави.

В Україні загальний вік кримінальної відповідальності настає з 16 років. Тим не менш, за окремі види злочинів, перелік яких визначено Кримінальним Кодексом, відповідальність настає для осіб, яким до вчинення злочину виповнилось 14 років. В окремих випадках, кримінальна відповідальність може пов'язуватись з настанням певного віку (так виконавцем злочину, у сфері порушення порядку несенням військової служби не може наступати для осіб, які не досягли 20 років).

Матеріальна відповідальність

Це компенсація матеріальної шкоди, заподіяної винуватцем (роботодавцем чи працівником) в рамках трудових відносин.

Однією з першочергових обов'язків працівника компанії вважається дбайливе поводження з майном юридичної особи. Якщо він псує це майно, він зобов'язаний понести обмежену

матеріальну відповідальність - відшкодувати збиток, але не по повній вартості об'єкта, а в межах місячного доходу. Те, що відповідальність обмежена, обумовлено двома факторами: по-перше, роботодавець самостійно вибирав, кому зі своїх співробітників доручити роботу, а значить, також відповідальний, по-друге, працівник, виконуючи трудові обов'язки, діяв в інтересах роботодавця, а не у власних.

Межі особистої відповідальності

Межі особистої відповідальності багато в чому визначаються дорослістю людини: тим, скільки вона готова взяти на себе відповідальності і розпорядитися нею. Зазвичай вважається, що доросла людина відповідає за свої слова і вчинки. Більш сильна і розвинена людина здатна відповідати і за свої думки, і за свої почуття.

Дали слово і не дотримали - наша відповідальність. Подумали про когось погано - це ми подумали, і відповідаємо за це ми.

Що стосується нашого впливу на оточуючих, тут питання складніше. Ми відповідаємо за те, що ми зробили стосовно іншої людини, а інша людина відповідає - за те, що це від нас вона сприйняла і зробила своїм настроєм. Ділимося з іншими негативом, переказуємо чутки - значить, на нас особиста відповідальність за негативний настрій оточуючих, так як саме ми своїми розповідями його створюємо. У той же час, інші особисто відповідають за те, що слухали нас, що створили собі і підтримали в собі негативний стан і що тепер передають його іншим.

Ми не зобов'язані відповідати за поганий настрій іншої людини, але якщо ми підтримали його поганий настрій, самі "заразилися" їм і передали іншим, то це вже наша відповідальність.

Відповідальність у психології та філософії

У психології практичним синонімом особистої відповідальності є поняття "рівень суб'єктивного контролю" (за Роттер). Як правило, чим вища у людини особиста відповідальність, тим вище її самооцінка.

Відповідальність є характеристикою будь-яких реальних людських відносин та стосується майже всіх аспектів людської діяльності. Це одна з найважливіших характеристик людини,

яка є ознакою моральної зрілості у регулюванні суспільних відносин. Свій прояв відповідальність знаходить у характері особистості, в її почуттях, самосвідомості та різних формах поведінки.

В різних дослідженнях та концепціях відповідальність розуміється як свобода вибору, волі та засобів існування або як дотримання моральних норм, як спосіб реалізації життєвої позиції або як спосіб самореалізації особистістю своєї сутності.

На сучасному етапі розвитку суспільства перед людиною ставляться нові вимоги до її суб'єктивних особистісних властивостей, таких як самостійність, ініціативність, та відповідальність, які допомагали б їй пристосуватися до постійних змін у середовищі та сприяли б її особистісному розвитку.

Найбільш розповсюдженим у філософських дослідженнях є аналіз відповідальності як риси характеру, подібної до сміливості. Однак, слід врахувати те, що відповідальність може провлятися не лише в характері, а й у почуттях, свідомості, світосприйнятті, різних формах поведінки.

Під відповідальністю розуміється не лише усвідомлення наслідків вже скоєного, а й відповідальність за все втрачене. Відповідальність виникає у зв'язку з тим, що скоєна дія не має вороття. І тому відповідальність - це здатність людини передбачати події або вчинки на момент їх скоєння, та протягом їх здійснення.

Можна визначати відповідальність як вірність самому собі, довіру моральному змісту власних почуттів та впевненість у своїй правоті. Відповідальність - це здатність відповідати не лише за себе, а й за інших людей, за характер своїх із ними взаємин.

Відповідальність є особливим мотивом людських вчинків, який відрізняється від усіх інших лише йому властивою рисою ідеальності. І саме наявність цієї риси у діяльності особистості сприяє її моральному розвиткові і не перетворює відповідальність у засіб, за допомогою якого особистість прагне досягнути корисної для неї мети. Таким чином, моральна рефлексія передбачає здатність індивіда осмислити свої прагнення передбачити результати вчинків з урахуванням власних поглядів та поглядів інших людей, здатність до погодження цілей поведінки із засобами досягнення їх.

К. Мудзибаєв виділяв такі найголовніші характеристики

відповідальності як: точність, обов'язковість, пунктуальність, чесність, справедливість, готовність відповідати за наслідки власних дій, принциповість. В емоційній сфері формуванню відповідальності сприяє здатність до емпатії, чуйність до чужого болю і радості. Також досить суттєвими рисами є наполегливість, старанність, витримка, сміливість.

На процес усвідомлення людиною відповідальності впливають пізнавальні та мотиваційні фактори, особливості характеру особистості, навколишнє середовище та інші засвоєні оцінки, правила, моральні норми, ціннісні орієнтації та певні рамки складають основу подальших дій суб'єкта.

К.Роджерс визначає відповідальність як головну ознаку сформованої особистості.

Освіченість

Найбільш освічена людина - та, яка більше за всіх розуміє життя і обставини, в яких вона живе. - Хелен Адамс Келлер

Освіченість - це якість особистості, яка виявляється у прагненні до самовдосконалення (самопізнання, самовизначення, самореалізації). Вона супроводжує людину на протязі всього життя, характеризується у значній мірі самоосвітою, джерела якої набагато ширше та багачі, ніж цілеспрямоване навчання.

Хто вона - людина освічена?

Освіта починається з допитливості. Якщо в комусь придушити допитливість, людина втратить шанс бути освіченою. Допитливість - це невгамовне бажання дізнатися, що цікавого існує в світі. Вона може поширюватися у найрізноманітніших напрямках: ген-ген до небесних світил чи вглиб до атомів та квантів, геть до розмаїття природних видів чи в надра фантастичної складності людського організму, назад в історію Всесвіту, Землі чи людського суспільства, або вперед до питання, що станеться з нашою планетою, її життєвими формами та самосвідомостями. Весь час мова йде про два головних завдання: дізнатися про щось та зрозуміти, чому це так.

Об'єм того, про що можна дізнатися, та що можна зрозуміти, просто гігантський: кожного дня він збільшується. Займатися самоосвітою ні в якому разі не означає "щодуху

мчати за усіма подіями". Треба скласти план самоосвіти, так щоб було для тебе цікаво і в той же час корисно вчитися. А щоб план вдався треба поставити собі добру мету. Отже, освіта - це подвійне навчання: людина вивчає світ, і вчиться вчитися.

Щоб бути освіченою, людині не потрібно, наприклад, знати точну кількість мов, які існують на Землі. Але треба розуміти, що їх близько 4000, а не близько 40. Китай - країна з найбільшою кількістю населення, але не з найбільшою територією. Швидкість світла становить не десять і не мільйон кілометрів за секунду. Всесвіт існує не мільйони, а мільярди років. Середньовіччя почалося не з народження Ісуса, а Новий час - не сто років тому.

Але освіченій людині треба усвідомлювати те, що бувають ситуації, коли треба розуміти та знати напевно: породи каміння, вірш, хворобу, симфонію, правову систему, політичний рух, гру і т. ін. Не існує такої людини, котра б точно знала більше, ніж один крихітний фрагментик світу. Але ідея освіченості цього і не вимагає. Освічена людина - це та, яка уявляє, що означає точність знань і що в різних обставинах вона має зовсім різне значення.

Отже, освічена людина - це така, що добре орієнтується. А для чого ця здатність орієнтуватися? "Знання - сила". А от що стосується ідеї освіченості, тут не можна сказати: за допомогою знань панувати над іншими. Сила знань дещо в іншому: вона запобігає тому, що людина може стати жертвою. Того, хто більше знає, важко ошукати, він може захистити себе, коли інші намагаються грати ним, як м'ячем, у своїх інтересах, наприклад, у політиці чи рекламі.

Орієнтування у світі - це не єдине орієнтування, коли йдеться про знання. Бути освіченим також означає розумітися на тому, що саме означає знати та розуміти, куди сягають ці поняття та де їх межі. Це означає, уявити собі питання так: що насправді я знаю та розумію, а що з того, про що я та інші знаю та в що ми віримо, може бути хибним? Це ніби провести ревізію знань та розумінь.

Сюди ж відносяться наступні питання: які я маю докази своїх переконань? Вони надійні? Чи насправді вони доводять те, що мають доводити? Наскільки надійні принципи, за допомогою яких докази переходять у припущення? Які висновки справжні, а які хибні? Що означають тверді аргументи, а що - хибна софістика? Знання, які здобувають, це знання другого порядку.

Вони відрізняють наївного науковця від освіченого, серйозного журналіста від набридливого, який ніколи в житті нічого не чув про критику джерел.

Знання другого порядку застерігають нас від забобонів. Коли певна дія спричиняє іншу? Що є закон на відміну від випадкової кореляції? Як справжнє пояснення відрізняється від уявного пояснення? Все це ми маємо знати, коли оцінюємо ризики та коли намагаємося зрозуміти всі прогнози, якими нас бомбардують.

Людина, освічена у такому розумінні, знає різницю між риторичними фасадами та справжніми думками. Вона вміє їх відрізняти, бо два питання стали від неї невід'ємними: "Що саме це означає?" та "Звідки ми знаємо, що це саме так?" Якщо знову й знову ставити собі ці питання, людина буде більш стійкою проти риторичного муштрування, полоскання мозку та належності до сект, окрім того, загострюється сприйняття стосовно сліпих звичок думати та говорити, стосовно модних трендів та будь-яких форм наслідування натовпу. Людину вже не так легко обдурити та ошелешити, базікала, гуру та самовпевнені журналісти не мають жодного шансу.

Те, яким ми бачимо світ, відображається центральними категоріями, навколо яких гуртується мова. Як з'явилися ці категорії, як вони змінювалися, що було втрачено, що залишилося? Коли ми говоримо про категорії, на думку може спадати "дух", "душа", "свідомість" та "розсудливість" - тобто ті слова, які описують особливості людини, її гідність.

Історія слів вказує на те, скільки різноманітного, розмитого та незакінченого ховається за гладкою поверхнею. Слова "лють" та "страждання", "щастя" та байдужість" - приклади того, як у кількох словах кристалізуються культурні самооцінки. Мовою почуттів можна передати, яким уявляє себе представник культури. Форми життя та їх оцінки часто виражаються яскравими метафорами, і людина лише тоді почувається впевнено в певній культурі, коли вона вивчить мову ніжності, лайливі слова та непристойності, а також коли знає мовні табу.

Ми зростаємо разом з певними моральними заповідями та заборонами. Процес освіти полягає в тому, щоб зрозуміти, що в інших куточках по-іншому можуть уявляють добро чи зло та по-іншому думають.

Для людини віруючої освіта може стати потрясінням. Дізнатися, що мільйони людей не сповідують "правильну" віру

та на них через це чекають негаразди - це може стати шоком. Так само важко визнати видиме: що те, в що людина вірить чи яку літургію сповідує - це географічний та історичний збіг, як і те, з чого складається її мораль. Той факт, що ми знаємо про альтернативи, лише частково на нас впливає, іноді більше, якщо ми схиляємося вірити не у долю, а у вільний вибір. Можна сказати: тільки той, хто знає та розуміє історичний збіг своєї культурної та моральної ідентичності, став дорослим. Людина не може повністю взяти на себе відповідальність за власне життя до того часу, доки не дозволить іншому об'єктові собі вказувати, як потрібно мислити - про любов та смерть, мораль та щастя.

Освіченість - це усвідомлення різноманітності, повага до чужого, толерантність, відмова від пихатості.

Освічена людина - це читач. Але недостатньо бути книжковим хробаком, всезнайкою, ходячою енциклопедією. Зустрічаються - як не парадоксально це звучить - неосвічені вчені. Дійсно вчена людина читає книжки таким чином, що вони його змінюють на краще.

Освічена людина вважає знання не лише звичайним накопиченням інформації, приємним проводженням часу чи суспільним декором, але також чимось, що може означати внутрішні зміни та внутрішній розвиток, чимось, що може спонукати до дій. І це не тільки, коли йдеться про морально важливі речі. Освічена людина стає іншою, прочитавши поезію.

Читач вчиться: як можна говорити про думки, бажання та почуття людини. Він вчить мову душі. Він вчиться інакше ставитися до певних речей. Інша любов, інша ненависть. Він вчить нові слова та нові метафори. Тепер, коли розширився його словниковий запас, він може більш яскраво розповідати про свої переживання.

Людина освічена може краще та більш цікаво розповідати про світ та про себе, ніж та, котра весь час повторює лише уривки слів і афоризми, завчені у далекому минулому. Її здатність краще висловити свої думки дозволяє поглиблювати та розширювати самосвідомість, знаючи, що цей процес нескінченний...

Коли освічена людина може ладнати з собою та працювати над собою, тоді її можна назвати освіченою у повному розумінні цього слова.

Тобто мова йде про освіту як самопізнання: замість того,

щоб мати певні знання, бажання та почуття, а також керуватися ними, можна запитати себе, звідки вони беруться: яке їх причинне походження та на чому вони ґрунтуються. Мова йде про те, щоб зрозуміти свої думки, почуття та волю, замість того, щоб просто піддатися їм. Мова йде про трактування свого минулого та роз'яснення своїх планів на майбутнє.

В процесі самоосвічення мова йде не проте, щоб накопичити та поглибити знання і уявлення про самого себе. Мова йде про те, щоб оцінити себе в своїх думках, відчуттях та бажаннях, щоб ідентифікувати себе як частину чогось та дистанціюватися від решти. У цьому полягає створення душевної ідентичності з її особливою внутрішньою силою.

Нам необхідна так звана освіта для серця з опорою на збагненну логіку та динаміку свого духовного життя. Саме в цьому освітньому процесі ми дізнаємось, що означає бути незалежним не лише в своїх діях, але й у бажаннях та переживаннях. Ця незалежність не означає замкнутися у своїй внутрішній фортеці, щоб уникнути інших впливів, які можуть нести отруту маніпулювання. Треба навчитись розрізняти вплив, який відокремлює нас від самих себе, що робить нас вільними, завдяки тому, що допомагає знайти шлях до самих себе.

Людина освічена сама визначає рівень своєї духовності, розвиває свою здатність до співчуття, виробляє своє ставлення до жорстокості, розуміє, що непохитні принципи-дороговкази не завжди можна використовувати тупо на-пряму, але треба підключати для цього свою мудрість.

Освіта постійно має бути орієнтована на певну мету: людина вивчає інновації, щоб чимось зайнятися, чогось досягти, чи то заробітку, влади або визнання. А з освіченістю інша ситуація: хоч вона і невід'ємна від здібностей, а деякі з них насправді корисні. Але це не є вирішальним. Скоріше важлива та радість, коли краще розумієш світ, краще орієнтуєшся в ньому; полегшення від того, що можна спростувати забобони; щастя від прочитаної книги, яка відкриває певний історичний коридор; захопленість фільмом про те, як можна жити в іншому місці; окриляюче відчуття щастя після вивчення нової мови; радісна несподіванка, коли раптом людина починає розуміти самого себе краще, ніж раніше, стосовно певного аспекту життя; полегшення, коли вдається покинути проторену дорогу та змінитися таким чином, що здається, ніби людина сама спрямовує своє життя; несподіване усвідомлення того, що з

розширенням соціальної фантазії та моральної чутливості розширюється внутрішній світ.

Освічена людина відчуває відразу до певних речей: до брехні в рекламі чи виборчій кампанії; до фраз, кліше та всіх форм нещирості; до цинічної інформаційної політики держави; до всіх форм маніпуляції натовпом.

Змінити своє світосприйняття

"Для виходу з кризи, подолання корупції та побудови по-справжньому правової держави, українці мусять змінити своє світосприйняття та побороти тотальну недовіру.

Це стане можливим тільки тоді, коли вони почнуть отримувати якісну освіту та пізнають, як живе розвинений світ", - сказав Святослав Вакарчук, громадський лідер та соліст групи "Океан Ельзи, виступаючи в Атлантичній раді в Вашингтоні.

"Ми часто говоримо про зовнішніх ворогів але, на мою думку, найбільший ворог криється всередині, і він зветься недовірою. Українці не довіряють уряду, не довіряють іншим людям і, що найбільш важливо, українці не довіряють самі собі. Це привело нас до того, де ми є зараз", - зауважив він.

Недовіра створює невпевненість, що, своєю чергою, породжує відсутність верховенства права та призводить до корупції. Вакарчук висловив упевненість, що ця недовіра має коріння у вихованні, нестачі позитивних прикладів, "але головним чином найбільша проблема - це відсутність освіти".

За словами Вакарчука, "неосвічені люди насправді легко піддаються впливу, ними легко керувати, їм не потрібні зміни, вони нічого не ставлять під сумнів та не йдуть в опозицію". Тому потрібна освіта, "яка вимагатиме змін у світосприйнятті та погляду на спосіб життя самих українців".

Вакарчук підкреслив, що розв'язання цієї проблеми - справа не одно дня, це має бути далекосяжною стратегією. Для цього, на переконання громадського лідера, не обов'язково потрібні Гарвард, Єльський університету чи Стенфорд, необхідно дати можливість студентам навчатися у звичайних університетах, але так, щоб "дати їм новий світогляд, та знання, за якими правилами живе світ".

Освічена людина (принципи і критерії Миколи Рубакіна)

Саме життя спонукає кожну людину озброювати себе знанням і розумінням. Розуміти навколишнє життя - ось перше

завдання освіченої людини. Освічена людина - це людина, що має своє власне світогляд, свої думки про всі сторони і областях навколишнього його життя. Щоб жити, потрібно вміти розібратися у всьому, що відбувається навколо, а для цього потрібно вміння мислити і розуміти, потрібен широкий кругозір та високий розвиток.

Спеціальна освіта повідомляє людині деяке більш менш обмежене коло знань і деяку сукупність навичок. Загальна освіта дає людині широкий і цілісний світогляд, вона дає йому розуміння різних сторін світового життя, від нескінченно малих атомів до нескінченно неосяжних небесних просторів, від мікроскопічних клітинок, з яких складені організми, до народів і племен, складових людства.

Як світ єдиний, так і загальна освіта єдина. Правда, для зручності вивчення і засвоєння один і той же предмет, одне і те ж явище вивчається різними науками з різних сторін, але тільки сукупність наук дає можливість зрозуміти весь факт, все явище. Як ні чужі між собою фізіологія і історія, але тільки знання і розуміння тієї та іншої дають можливість зрозуміти людину, яка представляє з себе не тільки організм, але й свідомого історичного діяча.

Очевидно, без загальної освіти людина не може досягти належного розуміння якого б то не було явища, а значить - вона не може бути і хорошим фахівцем. Спеціаліст-хімік повинен знати і фізику, і математику, і історію цих наук, і фізіологію, нарешті повинен мати здатність до узагальнень, якщо він не бажає тільки залишатися в області одних фактів. Прагнення проникнути в глибину своєї спеціальності виводить людину за межі її. Таким чином, щоб бути хорошим фахівцем, потрібно мати загальну освіту; але щоб жити - потрібно бути фахівцем.

Хто така освічена людина і заради чого бути нею?

На ці питання насамперед і треба відповісти самому собі. Від відповідей на них залежить і план, і розміри, і напруженість і, взагалі, характер всієї самоосвітньої роботи.

Освічена людина - не та, хто вважає себе "освіченою", не та, яка закінчила якийсь, хоча б навіть вищий, навчальний заклад. Не та, яка перечитала на своєму віку багато, навіть дуже багато, хоча б самих хороших книг та передивилась багато фільмів. Не та, яка накопичила у собі деякий запас, хоча б і дуже великий, різних знань. Зовсім не в цьому сама суть освіти.

Сама суть освіти - в тому, який вплив вона може і повинна робити на навколишнє життя, - в тій силі, яку дає освіта людині для переробки навколишнього життя, у внесенні до неї чогось нового, свого в ту чи іншу галузь, в той чи інший її куточок. Будь це освіта загальна або будь це освіта спеціальна, - все одно, її критерій - переробка життя, зміни, які в ньому зроблені, при її допомозі.

Розуміти навколишнє життя - ось перше завдання освіченої людини. Служіння навколишньому життю, характер цього служіння - ось пробний камінь для оцінки її.

Кожен з нас, якщо він бажає бути дійсно освіченим, повинен виробити в собі здатність приймати свідому участь у загальному та місцевому житті народу; але хто саме і яку саме участь зможе взяти в ній, - кожна людина вирішує сама.

Самоосвіта

Мета і завдання самоосвіти полягає у тому, щоб зробити з себе людину дійсно освічену, причому своїми засобами, сподіваючись головним чином на себе. Для цього ж треба мати загальну підготовку, тобто широкий кругозір та спеціальну, тобто професійну освіту.

Сама суть роботи над своєю освітою полягає зовсім не в тому, щоб прочитати і вивчити стільки-то тисяч сторінок, а в тому, як їх прочитати і вивчити; тобто - обміркувати, передумати та, нарешті, зрозуміти так, щоб ти зміг при потребі пояснити іншим. Освіченою і інтелігентною людиною можна назвати лише таку, яка проявляє свою освіченість і інтелігентність і у великому, і в дрібницях, в буденщині і протягом всього свого життя.

Жити - це значить боротися, і не тільки за життя, а і за повноту і поліпшення життя.

Але й одного вміння діяти ще мало. Потрібно знати, що творити, для чого і для кого творити, потрібно розуміти і мету та сенс своєї та чужої діяльності.

Звідси такі завдання, що стоять перед кожною людиною, яка шляхом самодіяльності прагне стати освіченою: придивлятися до навколишнього життя і вдумуватися в нього; вивчати, знати і розуміти навколишній світ та вміти в ньому діяти.

Життя завжди вчить набагато більше, ніж краща з кращих книг. Не життя потрібно перевіряти книгами, тобто теоріями, а якраз навпаки. Йти до книг не для того, щоб їхні поради

приймати на віру, а лише для того, щоб почерпнути з них матеріал для власних роздумів.

Всяке явище життя треба обговорювати не з однієї якої-небудь сторони, а з якомога більшої кількості сторін.

Теорія тим і відрізняється від практики, що вона, по суті, більш одностороння, ніж практика, яка, приводячи людину в безпосереднє зіткнення з життям, вже має на увазі необхідність рахуватися з усіма сторонами її. Всі ці сторони існують в житті нероздільно, - поділяє ж їх лише людський розум для зручності вивчення і притому абсолютно штучно. Тому практика - кращий спосіб перевірки всяких знань.

Не слід вивчати яку-небудь одну науку, обходячи всі інші, тому що жодну науку не можна вивчати окремо від інших. Яка область життя кому ближче, ту і треба вивчити докладніше. Але одна справа знання спеціальні, і зовсім інша справа - знання загальні. Кожній людині необхідні і ті й інші - неодмінно і ті й інші. Загальні знання про весь світ і все життя - це основа для знань спеціальних. Знання спеціальні - це найкраща перевірка знань загальних. Спеціальні знання поглиблюють, але зате і звужують кругозір. Загальні знання розширюють і висвітлюють його ...

Наук, як відомо, дуже багато, і з плином часу стає все більше і більше. Правда, всі вони, у своїй сукупності, кажуть про одно й теж: про Всесвіт і про її життя. Необхідно так поєднати в своєму розумі все, що здобуто окремими науками, щоб про роздільності сторін не було, бо ця роздільність насправді не існує, - вона вигадка людського розуму.

Ви самі можете служити для себе прикладом. Ви - особистість, ви - єдине ціле. І тим не менше в собі самому ви відрізняєте безліч сторін. На вашому прикладі ви найкраще можете усвідомити собі ставлення науки до життя, ставлення окремих сторін і їх часткового вивчення до їх цілого. І правда, вас вивчають з самих різних сторін десятки, якщо не сотні, окремих наук, а ви, тим не менш, як і раніше уявляєте з себе нероздільне ціле.

Знайомство з белетристикою настільки ж необхідно для людини, що працює над самоосвітою, як і знайомство з науками. Для величезної більшості читачів саме з цією області найлегше починати розширення свого кругозору і вироблення свого я.

Мистецтво - необхідний елемент самоосвіти, незамінний

ніяким іншим. Був час, коли витонченим мистецтвам не надавали ніякого значення або зводили його майже до нуля, а "естетику" і "естетиків" осміювали. Цей час минув, і мистецтво зайняло належне місце в схемі загальної освіти.

Внутрішній світ людини нескінченно складний і різноманітний. Жити повним, різнобічним життям - це означає жити так, щоб звучали всі струни душі і всі сторони людської психіки, всі сили людини мали б можливості вправлятися, проявлятися і розцвітати. Викидати мистецтво в своєму житті і навіть відсувати його на задній план - це те саме, що здійснювати свого роду злочин над самим собою.

Дуже важливо, прагнучи стати освіченою людиною, можливо глибше роздумувати про ставлення людини до людини. Необхідно більше думати про самі основи і правила своєї і чужої поведінки, про звички, інтереси і взагалі про все те, що впливає на людську поведінку, і про те, що вважати добром і що злом, і чому так вважати.

Яким принципам я повинен коритися? І що значить я "повинен". Яких правил, принципів триматися в моїй поведінці? Чим осмислювати і прикрашати своє життя, так, щоб не ридати від горя, коли вона, несподівано для мене, пройде, скінчившись безглуздо? У чому цінність мого життя? У чому її сенс? У чому її мета? Який ідеал я повинен поставити перед собою у вигляді цієї цілі і прагнути до нього і в моїх особистих переживаннях, в житті сімейній, громадській т. ін.?

Всі ці питання глибокої важливості, і теоретичної та практичної, для кожної людини. Їх кожен з нас повинен так чи інакше хоче вирішити... Хоче людина чи не хоче, а без моральної мірки, яку може виробити лише вона сама, його совість, вона в житті обійтися не може. Треба її виробити, цю мірку, виразну, визначену, і чим швидше, тим краще. З усього попереднього випливає, що белетристика та інші витончені мистецтва, а також і етика не тільки повинні входити в загальну систему самоосвіти, але і лежати в основі її.

В коло самоосвіти повинні увійти також Інтернет, телебачення та періодична преса, які дають можливість стежити за загальним ходом подій в світі та за боротьбою інтересів і думок, які спричиняють їх.

Освічена людина - це людина, що має свій власний світогляд, свої думки про всі сторони і області навколишнього життя. Одна справа розуміння деяких областей життя, і зовсім інша

справа - загальний світогляд, до складу якого входить розуміння всіх основних явищ і завдань життя. Навряд чи треба доводити, що це загальний світогляд і світорозуміння представляє з себе підсумок, кінцевий результат всієї роботи над самоосвітою, її мета, її резюме, кінцевий висновок.

Виробити свій світогляд - це значить так міцно побудувати його, щоб, незважаючи ні на які заперечення і навіть страждання протягом всього життя, він і не руйнувався і не перероблявся, а тільки б поповнювався, удосконалювався і щоб міцність розуму і духу говорили самі за себе.

Загальний світогляд - мета самоосвіти. У понятті світогляду входять не тільки знання, не тільки розуміння, але і настрій, тобто напрямок симпатій і антипатій, ідеали етичні та соціальні, а також вміння здійснювати їх.

Працюючи над виробленням свого світогляду, не можна не брати до уваги не тільки самого себе, свої власні особливості, - потрібно ще враховувати і особливості свого середовища, а значить, і того історичного моменту, коли живеш. Перестати боятися чужих думок, незгодних зі своїми, - це одна з перших звичок, яку повинна виробити в собі людина.

Особистість людини - єдине, нероздільне ціле. Справа самоосвіти не тільки справа інтелекту (розуму). Це справа всієї особистості цілком, з усіма її переживаннями, думами, напастями, стражданнями, горем, радістю і т. ін. Це справа всього життя.

Освічена людина

На відміну від грошей знання не є знеособленості. Вони не замкнуті в книзі, базі даних або комп'ютерній програмі, вони лише містять інформацію. Знання завжди втілюються в людині, вона створює знання, розширює та поглиблює, застосовує його, передає іншім людям, використовує знання у зло або на благо.

У всіх колишніх видах суспільства освічена людина виступала скоріше в якості прикраси, вона втілювала в собі те поняття, яке, наприклад, в німецькій мові передається словом Kultur - суміш благоговіння і глузування, яка в повній мірі не перекладається на інші мови (навіть слова "інтелектуал" не зовсім точно відображає це значення). Але в умовах суспільства знань освічена людина стає його символом, прапороносцем. Освічена людина - це соціальний "архетип" якщо говорити термінами соціології. Вона визначає робочі характеристики

суспільства, але при цьому окреслює також його цінності, переконання і вірування. Якщо на початку середньовіччя таким символом суспільства був феодальний лицар, а при капіталізмі - буржуа, то освічена людина представлятиме суспільство знань, при якому знання стали основним ресурсом.

Це має змінити сам зміст поняття "освічена людина". Ми повинні по-новому уявляти собі, що значить бути освіченим. Таким чином, можна впевнено говорити, що визначення "освіченої людини" тепер буде ключовим питанням. У той час як знання стають основним ресурсом, перед освіченою людиною постають нові вимоги і завдання, на неї покладається нова відповідальність. Тепер освічена людина відіграє важливу роль.

Прислів'я та приказки

Вік живи - вік учись.
Вчення в щасті красить, а в нещасті тішить.
Вченому світ, а невченому тьма.
Гарно того вчити, хто хоче все знати.
Дивиться рідко, та густо бачить.
Догана мудрого більше стоїть, як похвала дурного.
За одного вченого дають десять невчених.
Людей питай, а свій розум май!
Навчай інших - і сам навчишся.
Наука в ліс не веде, а з лісу виводить.
Не лінися рано вставати та змолоду більше знати!
Не на користь книжку читать, коли вершки лише хапать.
Не питай старого, а бувалого.
Один розум добре, а два ще краще!
Перемагай труднощі розумом, а небезпеку - досвідом!
Сила та розум - краса людини.
Хто вчиться змолоду, не зазнає на старість голоду.
Хто грамоти вміє, той краще сіє.
Хто добре учиться, той буде й добре робить.
Хто знання має, той мур зламає.
Хто людей питає, той і розум має.
Хто хоче багато знати, тому треба мало спати.
Чоловік розуму вчиться цілий вік.
Шануй учителя, як родителя!
Щастя без розуму - торбина дірява.
Що знаєш, що вмієш, те за плечима не носить.

Досвідченість та Майстерність

Немає життєвого досвіду, який би не мав значення. Не губиться жоден прожитий момент. - Інаят Хан Хидаят

Досвід - сукупність практично засвоєних знань, навиків, знання життя, засноване на пережитому, випробуваному. Досвід - це відображення в людській свідомості законів об'єктивного світу і суспільної практики, одержане в результаті активного практичного пізнання. Досвід - це перш за все сукупність всього того, що відбувається з людиною в її житті і що вона усвідомлює.

Людина може мати досвід про саму себе, про свої здібності, про свої чесноти і вади, людина також може мати досвід і про думки, ідеї, знання (внутрішній досвід).

До досвіду повинна зводитися вся наука, яка повинна бути достовірною. Але пізнанню не можна зупинятися тільки на досвіді. Навпаки, досвіду належить бути впорядкованим, звіреним, об'єднаним за допомогою мислення і навіть виправленим та доповненим.

"Досвід є головний продукт нашого розуму" зауважил Кант в "Критиці чистого розуму".

Всяке наше пізнання може спиратися тільки на розширенні досвіду. Лише завдяки досвіду поняття одержують свою реальність. Висновки, які виходять за рамки можливого досвіду, є оманливими.

Досвідченість - це володіння практичними знаннями в якійсь галузі, отриманими з власного життєвого досвіду.

Досвідченість загартована життям: "пройшла вогонь, воду і мідні труби"; "з семи печей хліб їла" та "на своїй справі собаку з'їла".

Існує дуже багато типів досвіду. Наприклад, досвідченість у шлюбі - це вміння так тримати дистанцію, щоб відносини між подружжям залишалися теплими.

Уміння - здатність належно виконувати певні дії, завдяки доцільного використання людиною набутих знань і навичок. Утворення умінь є складним процесом діяльності кори великих півкуль головного мозку, в ході якого створюються й закріплюються зв'язки між завданнями та необхідними для їх виконання знаннями, з одного боку, та застосуванням знань на

практиці, з іншого боку.

Формування умінь проходить кілька стадій. Спочатку - ознайомлення з уміннями, усвідомлення його сенсу. Потім - початкове оволодіння ним. Нарешті, самостійне й дедалі точніше виконання практичних завдань. У педагогіці вивчення кожного навчального предмета, виконання вправ і самостійних робіт виробляє в учнів уміння застосовувати знання.

Навички - дії, складові частини яких у процесі формування стають автоматичними. Навичка - це психічна реакція, підконтрольна свідомості і вироблена шляхом вправ, завдяки якій людина спроможна раціонально виконувати певні дії, з належною точністю і швидкістю, без зайвих витрат енергії та часу.

Відповідно до видів дій розрізняють і види навичок: рухові, сенсорні, інтелектуальні. В усіх видах діяльності необхідні навички: навчальні, трудові, ігрові і т. ін.

Кваліфікація (від англ. Quality - якість) -це:

- наявність підготовки, професійних знань, навичок та досвіду, які дають можливість особі належним чином проводити певні дії;

- рівень підготовленості, майстерності, ступінь готовності до виконання праці за визначеною спеціальністю чи посадою, що визначається розрядом, класом чи іншими атестаційними категоріями.

Трудова кваліфікація - ступінь професійної підготовки працівника, наявність у нього знань, уміння і навичок, необхідних для виконання ним певного виду роботи.

Кваліфікація з вищої освіти - офіційний результат оцінювання і визнання, який отримано, коли уповноважена установа встановила, що особа досягла компетентностей (результатів навчання) відповідно до стандартів вищої освіти, що засвідчується відповідним документом про вищу освіту.

Досвід як філософська категорія

Досвід - філософська категорія, що єднає знання і навички, почуття і волі, та характеризує системну передачу історії перебування в цьому світі від покоління до покоління.

За Гегелем логічні категорії формуються на основі досвіду, одиничних спостережень, через їх узагальнення. Таким чином, досвід через роботу мислення перетворюється на поняття та ідеї.

У Маркса отримуваємий завдяки практики досвід (що розуміється як єдність знання і вміння, навички) є синтез суб'єктивного і об'єктивного, тобто людської свідомості і реальної дійсності.

Мілль надає вирішальне значення для отримання досвіду експерименту. Серед методів відкриття природних закономірностей ним виділені: метод подібності; метод відмінності; метод залишків, метод супутніх змін.

Пірс вводить науковий термін "абдукція", розробляє філософський контекст і логічне формулювання цього поняття, ставлячи його перш всіх відомих типів виведення: "дедукція стверджує, що щось має бути; індукція показує, що щось фактично дієво; абдукція тільки лише припускає, що щось може бути". Відповідно, можливий досвід знаходиться в прямій залежності від певної взаємодії логічних структур, де абдукція і, частково, індукція дозволяють отримувати нове знання. Наслідком абдуктівного міркування є гіпотеза.

Типи досвіду

Фізичний досвід грунтується на спостереженнях за змінами в навколишньому середовищі. Елементами фізичного досвіду є відчуття, сприйняття та уявлення.

Емоційним досвідом може бути закоханість, ревнощі, натхнення, емпатія і т. ін. Ментальний досвід включає аспекти інтелекту і свідомості, які отримують розвиток в комбінації розумових процесів сприйняття, пам'яті, емоцій, волі та уяви, включаючи всі несвідомі пізнавальні процеси.

Релігійний досвід полягає в суб'єктивності переживання. Різні релігійні традиції по-різному приводять своїх послідовників до отримання, осмислення, тлумачення і оцінці такого роду досвіду. У різних традиціях цьому досвіду надається різний зміст, від чисто натуралістичного сенсу (злиття з природою, світом або природним потоком), до трансцендентного сенсу (бачення Бога або злиття з ним).

Накопиченню і розвитку соціального досвіду сприяє життя людини в суспільстві. Соціальний досвід надає людині навички, необхідні для участі в житті суспільства, оскільки суспільство формується через обмін досвідом, звичаї, цінності, традиції, соціальні ролі і мову. Особливий тип соціального досвіду являє собою традиція.

Притча про вихователя сина перського царя

Один перський цар найняв вихователя для свого сина, який вчив його і виховував доти, поки син не досяг вершин в гідності вдачі і хороших манерах. Одного разу вихователь покликав до себе царського сина і жорстоко побив його без вини і причин, за що зненавидів його син царя і тримав злобу на вчителя, поки не виріс.

Коди помер його батько, а він зайняв його трон, то він наказав привести свого колишнього вчителя і спитав його: - "Що ж змусило тебе побити мене в такий-то день без вини моєї і без причини?"

І відповів йому його вчитель: - "Знай, о цар, коли досяг ти вершин достоїнств і манер, я зрозумів, що займеш ти місце свого батька після нього, і захотів я, щоб скуштував ти гіркоту болю від несправедливості для того, щоб надалі не заподіював ти нікому зла."

Сподобались мудрі слова вчителя царю і в він проказав: - "Так винагородить тебе Бог добром". І накав, щоб його нагородили і обдарували.

Прислів'я та приказки

Досвід - найкращий учитель.

Досвід - половина успіху.

Досвід корисніший тисячі рад.

Досвід сильніше сили.

Досвід не купується, а отримується.

Досвід молодому крила дає, а у старого ланцюгами на ногах волочиться.

Досвідченість нерідко замінює вчення.

Добрий досвід краще повчань.

Давні пригоди боронять від шкоди.

Сім мудреців дешевше одної досвідченої людини.

Старий ворон дарма не каркне.

Знає сорока, де зиму зимувати.

Поблизу нори лисиця на промисел не ходить.

Майстерний плавець і на морі не потоне.

Не питай старого, питай бувалого.

Бойовим досвідом заволодієш - ворога здолаєш.

Перевірений солдат досвідом багатий.

Не той досвідчений, кому багато років, а той, хто багато бачив.

Досвідчений рідше помиляється.
Голкою криниці не викопаєш.
За битого двох небитих дають, та й то не беруть.
Знає, де раки зимують.
Щоб водолазом бути, треба по дну походити.
Битому собаці не показуй палиці, бо зараз втече.
Він такий, що й з вареної крашанки курча висидить.
Він знає, де раки зимують.
Він на цій справі собаку з`їв.
Він по крашанках пройде й не однієї не роздавить.
Він стріляна птиця.
Ложкою моря не вичерпаєш.
Коли голова сивіє, то людина розумнішає.
Коли змолоду ворона попід небом не літала, то не полетить вона туди й під старість.
Крізь вогонь, і воду, і мідні труби пройшов.
На вербі груші, а на осиці кислиці не ростуть.
Не питай старого, а питай бувалого.
Один добрий досвід важливіше семи мудрих порад.
Під його й комар носа не підточить.
Раз опечешся, другий -остережешся.
Скрізь бував, не був тільки в чорта на рогах.
Старий віл борозни не скривить.
Старого горобця на полові не обдуриш.
Стріляний горобець.
У літніх - досвід, у молодих - завзяття.
Хто багато робив, той багато й знає.
Хто опарився на молоці, і на воду дує.
Хто по морю плавав, тому калюжа не страшна.
Чи не вчений, та товчений.
Цей горобець на м'якину не сяде.
Язик до Києва доведе.
Як віз ламається, чумак ума набирається.

Афоризми

Вір досвіду. - Овідій

Не важливо скільки тобі років, важливо лише те, скільки доріг ти пройшов. - Джимі Хендрикс.

Учинки мудрих людей продиктовані розумом, людей менш кмітливих - досвідом, самих неосвічених - необхідністю, тварин - природою. - Цицерон Марк Туллій

Така вже людська натура: ми ніколи не бачимо свого положення в щирому світлі, поки не зазнаємо на досвіді положення ще гіршого, і ніколи не цінуємо тих благ, якими володіємо, доти не втратимо їх. - Даніель Дефо

Досвідченість - це школа, в якій уроки коштують дорого, але це - єдина школа, в якій можна навчитися. - Бенджамін Франклін.

Лиса, яка вислизнула одного разу з пастки, більше в неї не попадеться. - Плутарх

Вченість сама по собі дає вказівки надто загальні, якщо їх не уточнити досвідом. - Френсіс Бекон.

Не можна два рази переконатися в одному і тому ж "на власному досвіді". - Ханс Георг Гадамер.

Найкорисніше в житті - це власний досвід.

Ніколи не бійся робити те, що ти не вмієш.

Пам'ятай, ковчег був побудований аматором,

Професіонали побудували Титанік. - Пеле

Уроки життя оплачуємо валютою часу. Невідомий автор.

Я отримую знання не з одного лише мого досвіду, але й з досвіду інших. - Людвіг Вітгенштейн.

Можна повчитися і у ворога. - Мішель де Монтень.

Досвідченість - це школа, в якій уроки коштують дорого, але це - єдина школа, в якій можна навчитися. - Б. Франклін.

Досвід - найкращий наставник. - Публій Вергілій Марон.

Людина, по справжньому мисляча, черпає з своїх помилок не менше пізнання, ніж зі своїх успіхів. - Джон Дьюї.

Один досвід я ставлю вище, ніж тисячу думок, народжених тільки уявою. - Михайло Васильович Ломоносов.

Досвід корисний - якщо за нього не заплачено надто дорого. - Томас Фуллер.

Люди йдуть, приклади залишаються. - Публій Корнелій Тацит.

Якщо не слухати, не спостерігати, то звідки ж візьметься досвід? - Цзай Чжан.

У спокійному морі не стати досвідченим моряком... Невідомий автор

Як стати майстром своєї справи?

- вдосконалюватися, вивчати професію, вникати в роботу;
- справу потрібно полюбити;
- дізнатися які потрібні інструменти та расходні матеріали;

- дізнатися інструменти та расходні матеріали яких виробникив краще використовувати;
- дізнатися де краще придбати та, нарешті, придбати необхідні інструменти та расходні матеріали;
- багато працювати над собою, багато вивчати і займатись практикою;
- працювати, працювати і працювати;
- робити все якісно, як для себе - тобто майстерно.

Займатися улюбленою справою

Щастя - це займатися улюбленою справою. Але для цього потрібне не лише бажання, а багато праці, щоб стати майстром своєї справи і досягти щастя самореалізації.

Майстер відрізняється від умільця здатністю навчати майстерності відповідально, з розумінням всіх наслідків. Майстер передає свою майстерність - не кожному, а тільки гідним.

Майстер, зазвичай - це професіонал своєї справи, людина, що працює за покликанням і яка зробила вже багато чого в своєму житті. Майстер - це вершина професійного розвитку. У майстра обов'язково є багата скарбничка знань, ідей та навичок.

Майстер любить свою роботу і добре уявляє, що і навіщо він робить.

У кожного майстра своя місія (наприклад, "якщо не я, то хто це зробить?"), над якою він може працювати роками.

Майстер спокійний і мудрий, вимогливий і строгий. У майстрів зазвичай є підмайстри, яких він навчає.

Правила Майстра

Іноді виходить краще, іноді гірше. Поганий результат - це не поразка, але привід подумати, в чому причина невдачі.

Іноді все виходить легко, в інший час доводиться імпровізувати.

Іноді у майстра багато роботи, а в інший час може дозволити собі перепочити і не втручатися в події.

Майстер - це професіонал, а професіоналізм здобувається лише практикою і навчанням. Не лінуватися і не халтурити.

Майстер вкладається тільки в гідних. Зазвичай, у майстра є підмайстер - той, у кого майстер вкладається, щоб і він став майстром. З часом роль майстра буде зменшуватися, а

підмайстер буде брати справу у власні руки.

Щоб стати підмайстром, а потім і майстром потрібно:

- знайти Майстра, дивитися за роботою Майстра, звикати працювати поруч;
- допомагати в усьому Майстру;
- активно вчитися самому, навіть там, де майстер не вчить, питати, записувати, запам'ятовувати;
- набратися терпіння працювати стільки, скільки це буде потрібно і навіть більше;
- довіряти майстру і робити, що він просить, але якщо чогось не розумієш - питай, уточнюй, але не сперечайся;
- полюбити справу, якої навчаєся.

Ким бути?

Кожен з нас хоча б раз у житті замислювався над тим, ким хоче стати у майбутньому, з чим пов'язати свою долю. Довго думаючи і сперечаючись, перегорнувши безліч сторінок літератури для абітурієнтів, відвідавши майже всі вищі навчальні заклади рідного міста, багато хто все одно не бачить себе у майбутньому. Як же страшно помилитися у виборі майбутньої професії! Саме цей крок дуже важливий для розвитку подій нашого життя, і саме він може стати вирішальним.

Іноді люди, не віднайшовши того, чого прагне їхня душа, присвячують себе якійсь справі. Чи правильно це? Чи стануть вони справжніми фахівцями, майстрами своєї професії? Чи принесуть своїми діями користь суспільству?

Майстер - це той, хто знайшов покликання у роботі, займається "сродною працею", як говорив великий Г. Сковорода.

Три ознаки справжнього майстра своєї справи:

- високе професійне вміння, тобто досконале володіння своєю професією;
- творче ставлення до праці;
- намагання бути корисним для людей.

Іноді замислююсь над тим, чи потрібна ота користь людям? Можна ж просто працювати -і більш нічого; Навчився робити своє діло -і роби. Аби платили побільше. Але не все так просто. Праця будь-якої людини повинна бути корисною. Хіба не приємно, коли твій труд потрібен іншим?

Знайти своє покликання - значить виявити себе у праці, яка найкраще відповідала б складові твоєї душі, інтересам, способу

життя. Потрібно правильно обирати професію, відчувати свої нахили, навчитися об'єктивно оцінювати себе і свої можливості. Це, на перший погляд, просто, а насправді - немає нічого складнішого.

Педагогічна майстерність

Якщо людина хоче стати вчителем, Майстром, то в неї має бути саме цей дух - дух учителювання. Тобто - бажання вчити. Бажання спілкуватися з дітьми. І якщо найголовнішими ліками в цьому складному житті для вчителя, головною радістю її існування стане спілкування з дітьми, тоді є в ній цей дух, дух учителя.

"Іскра, що запалює творчість, закладена в самому зерні духу", - писав Микола Костянтинович Реріх.

Духовність учителя привносить в урок щось особливе, уникає штучності в його атмосфері, дає учням задоволення від процесу навчання і, як наслідок, успішність у навчанні.

Безумовно, учитель мусить володіти фактичними даними предмета в межах програми. Він зобов'язаний навчитися інтегрувати знання як у самому предметі (внутрішня інтеграція), так і багато знати з близьких предметів (зовнішня інтеграція). Він має добре знати різноманітні історичні дані, цікаві факти, приклади сучасного етапу розвитку науки, якої навчає учнів, зв'язок предмета з повсякденним життям та перспективи його розвитку та використання і т. ін.

Він має мати знання, розуміння і володіння методами навчання.

В.О.Сухомлинський розсунув межі класу і вивів учнів у поле, сад, на природу...

Грамотний підбір засобів навчання, уміле поєднання форм навчання, раціональний підхід до їхнього добору - це і є справжня майстерність учителя.

Якщо вчитель навчився викладати поступово, поетапно, планомірно і розмірено, то від його роботи буде користь. Результат і мета навчання мають збігатися.

Кожен знає, що налаштованість дітей на навчання - одна з основних складових його успішності. Від того, чи зможе вчитель із самого початку свого спілкування з групою їх зацікавити, залежить 20 % успіху. Інші 80 % він добирає на наступних уроках, залучаючи учнів до тієї чи іншої діяльності.

Артистизм учителя - це глибинна людяність у всіх її проявах.

Не "роль" завчена і зіграна, а постійний стан розуміння необхідності виконання визначеної мети.

Імпровізація - одна з основних якостей учительської майстерності. Є тема уроку, підібраний матеріал для викладання, але є ще діти, які не кожного уроку можуть бути налаштованістю на навчання. І якщо вчитель не зуміє імпровізувати, інтерпретувати задумане, то урок не відбудеться.

Є різні учні: обдаровані, є ті, що захоплюються твоїм предметом, є байдужі, є такі, які, на перший погляд, не в змозі його опанувати, але люблять тебе, є такі, що вірять і довіряють тобі, є й інші. Дуже важливо полюбити кожного свого учнята та вірити в його здібності. І якщо вчитель зміг дочекатися результатів навчання, здавалося б, від найменш здібного учня, тактовно ставився до цього учня, допомагав своєю вірою в його сили, "не помічав" промахів і вмів підтримувати перші промені зацікавленості учня, то настане мить радості - учень матиме успіхи в навчанні.

Учень має отримувати задоволення від кожного уроку. Це не лише радість від отриманих ним знань, умінь і навичок. Це втіха і від спілкування з учителем, і від безлічі цікавої інформації, отриманої під час уроків.

Моральне здоров'я учня розвивається під впливом відкритих і чесних стосунків між учителем і учнем, між учнем і учнями. Виховують на нотації, наставляння і моралі, а сама поведінка вчителя на уроці та в повсякденному житті.

Учень повинен зрозуміти, що він має нести людям добро, радість, нові відкриття. Що лише він відповідає за своє життя і ніхто інший не зробить того, що йому призначено зробити. Що всі його найкращі справи залишаються людям. І головне, що віра в усе це - єдина віра в житті всього людства.

Вчитель повинен володіти умінням ставити мету уроку. І лише подужавши цю кропітку роботу, учитель зможе і далі просуватися по шляху осмислення педагогічної майстерності.

Як досягти щастя і успіху?

Не потрібно писати книгу, щоб описати, що таке майстер. Більшість з нас ніколи не станемо майстрами ні в чому.

Є міф, що кожен талановитий хоча б у чомусь одному, треба лише знайти, в чому. Нажаль, більшість людей не талановиті ні в чому. Але більшість людей можуть бути досить гарні в чомусь.

Як дізнатися, в чому ваш талант? Згадайте, що вам

подобалося робити в період від 6 до 18 років. Наприклад, я любив читати книжки (історія, пригоди, фантастика), любив спорт, подобалось мандрувати. Часто майстром вас робить поєднання кількох "недоталантів".

Не можна стати майстром чогось, якщо ви працюєте 20 годин на день. Навпаки, у вашому житті щось дуже неправильно, якщо ви стільки працюєте над чимось одним. Типова відповідь: "Я займаюся чотири години на день". Колишній чемпіон світу з шахів Анатолій Карпов говорив, що він може займатися шахами максимум три години на день. І це чемпіон світу! Іншу частину часу він витрачав на спортивні заняття, вивчення мов, інші речі, які привносили в його життя баланс.

У будь-якій області, де ви хочете досягти успіху, потрібно вивчати історію. У будь-якому бізнесі вивчення історії галузі, біографій минулих керівників, успіхів і провалів тих, хто проходив цей шлях до вас, вкрай важливі для досягнення майстерності.

Якби я цікавився бурінням нафти, я б вивчив, де її добували в 1920-ті, 1950-ті, 1970-ті, які використовувалися технології, яка історія цих технологій, як їх вдосконалювали, як будувалася політика навколо видобутку нафти і так далі. Десь там криється шлях до того, щоб неймовірно розбагатіти.

Треба навчитися вивчати свої поразки. Потрібно робити нотатки про те, в яких умовах ти програв, а також в яких виграв. Потрібно думати про це.

Дуже небагато людей відразу успішні. Це вимагає занадто багато удачі, а удача, звичайно, посміхається краще підготовленим і більш наполегливим. Займаючись чим завгодно ви багато раз зіткнетеся з невдачами. Кращі бейсболісти в світі вважаються неймовірно успішними, якщо вони вибивають м'яч в аут "всього лише" в 70 % випадків. Можно приготувати тисячі пирогів і не стати кращим.Тому потрібно запам'ятовувати свій досвід, вивчати свої невдачі, намагатися помічати, що ви зробили правильно, а що ні, і запам'ятовувати це на майбутнє. Чи виявиться майбутній досвід точно таким же, як минулий? Зазвичай, ні. Але вам потрібно бути здатним до висновків на кшталт: "Гм, це дуже схоже на той випадок чотири роки тому, коли відбулося А, Б і В".

Андре Агассі говорив, що він не любить теніс. З одного боку, я йому вірю, з іншого - ні. Адже є найрізноманітніші види

любові. Є любов без жодних умов, любов, на яку здатний Далай-лама. Є хіть. Є зріла любов. У деяких відносинах поєднується і те, і інше, і третє. У них багато страждань і багато задоволення.

Але майстерність у будь-якій області припускає безліч страждань. Їх уникнути неможливо. Якщо страждань занадто багато, то можна і кинути цю справу - це не найжахливіше. Мені не подобається ходити до стоматолога. Це завдає занадто багато болю. Так що з моїми зубами не все в порядку. Я розлучився з думкою мати ідеальні зуби.

Одна з причин, по яких більшість людей у світі не можуть стати по-справжньому успішними в якісь справі - у них немає таланту ні до чого, що є важливим для оточуючих. Але, є й інша причина: ці люди не хочуть витрачати на це час і зусилля.

Часто краще активно спілкуватися, мати друзів, міцні відносини в сім'ї, любити людей.

Багато людей, що домоглися майстерності, зазнавали труднощів у відносинах з родичами, подружжям або друзями.

Коли ви будуєте кар'єру, є уявлення, що ви будете рухатися від успіху до успіху. Але, якщо ж ви прагнете до майстерності, то запам'ятайте: у вас неодмінно будуть великі поразки.

У банкрутстві немає нічого веселого. Буває та, що у когось це трапляється декілька разів у житті, але вони знову піднімаються і заробляють мільйони.

Завзятість створює удачу. Вона долає поразки. Завзятість - це серія провалів, що чергуються з рідкісними успіхами, і з часом ці успіхи почнуть підштовхувати вас до майстерності. Не один успіх, не два, а багато.

Як залишатися завзятим, коли життя наповнене мінливими кар'єрами, відносинами, відповідальністю, економічними кризами, історичними злетами і багатьом іншим, що може стати на вашому шляху? Відповіді немає. Тому це і називається завзятість: робити те, що ви робили завжди.

Це болісно, страшно, зовсім не весело, і ніхто не зрозуміє, чому ви це робите. А потім, коли ви досягнете успіху, люди будуть вести себе так, ніби те, що трапилося з вами - найбільш природна річ на світі. Ви спробуєте пояснити: "Ні, був час, коли...". А вони не стануть слухати. Вони захочуть дізнатися, яким має бути їх наступний крок, щоб вони опинилися там, де ви зараз.

У кінцевому рахунку майстерність - загадка. Потрібно

подолати звуковий бар'єр в якійсь області, де ніхто не робив це так швидко або не заходив так далеко. Вам належить знайти вашу власну, унікальну комбінацію захоплень, які зроблять вас найкращим в світі саме в цій сфері.

Що, якщо ви не будете гнатися за загадкою, а повернетеся до знайомого, затишного, позбавленому стресу існуванню колег, знайомих та інших оточуючих? Можливо, світ цього не дозволить. Може статися, що те, що ви вважали затишним, теж міф.

Історія майстерності показує, що ніхто не зміг передбачити, які цілі спрацюють, а які ні. Так що важливий тільки нинішній момент. У плані здоров'я: фізичного, емоційного, розумового, духовного. Чи можете ви сьогодні ж просунутися вперед у кожному з цих напрямків? Тоді ви просунетеся до майстерності і до своєї загадки!

Фрейд казав, що дві наших мети в житті - це контакт з іншими і досягнення. Але найчастіше цілком розумно подолати ці нав'язані еволюцією завдання. І просто бути щасливим з тими, хто вас любить. Бути задоволеним усім, що дарує життя, кожним моментом, не рватися до наступного моменту майстерності. Істинну майстерність можна знайти прямо тут і зараз - в тому, як ви ставитеся до себе, до інших людей, до своїх старань і своєї любові.

Немає нічого важливішого за це. Тому що коли ви рветеся до міфічного ТАМ, одного разу ви доберетеся туди і зрозумієте, що пропустили всі задоволення і таємниці по шляху до нього. А краще йти до себе...

Прислів'я та приказки

Без діла жити - тільки небо коптити.
Без праці і відпочинок не солодкий.
Більше діла - менше слів.
Більше майстерності немає коштовності.
Будинок звести - не тин заплести.
Була б охота - заладиться усяка робота.
Бути зайнятим - бути щасливим.
В умілого і долото рибу ловить!
Від бажання до виконання приклади вміння.
Всяка робота майстра хвалить.
Всяке діло кінцем добре.
Всяке ремесло чесно, окрім крадіжки.

Всякому молодцю ремесло до лиця.
Гарний початок - половина справи.
Дерева дивись по плодах, а людей дивись по справам.
До чого душа лежить, до того і руки прикладуться.
Довгий день до вечора, коли робити нічого.
Думай ввечері, що робити вранці.
З майстерністю люди не народжуються, але здобутою майстерністю пишаються.
За багато справ не берися, а в одній відзначайся.
За всяке діло берись вміло.
За чужу справу не берися, а за своєю не лінуйся.
Зроблено наспіх - зроблено насміх.
Є терпіння - буде й уміння.
Інструмент добре працює в хороших руках.
Люби справу - майстром будеш.
Майстерність скрізь у пошані.
Мала бджілка, та й та працює.
Маленька справа краще великого неробства.
Мураха не великий, а гори копає.
Не без розуму, так і не без промислу.
На Бога надійся, а без діла не бувай!
Не молот кує залізо, кує коваль.
На роботу з радістю, а з роботи - з гордістю.
Не взявшись за сокиру, хати не зрубаєш.
Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні.
Не вчи неробства, а вчи рукоділля.
Не голка шиє, а руки.
Недаремно говориться, що справа майстра боїться.
Не кажи, що робив, а кажи, що зробив.
Не котел варить, а кухарка.
Не почавши - думай, а почавши - роби.
Не просить ремесло хліба, а саме годує.
Не сокира теше, а тесля.
Не худе ремесло, хто вміє зробити і весло.
Недаремно говориться, що діло майстра боїться.
Очам страшно, а руки зроблять.
Поганий господар десять робіт зачинає, жодної не кінчає.
Поки залізо в роботі, і його іржа не бере.
Працюєш сумлінно, в очі людям дивитися не совісно.
Праця людину годує, а лінь псує.
Пташку пізнають у польоті, а людину - в роботі.

Ремесло не коромисло - плечей не відтягне.
Ремесло пити-їсти не просить, а саме годує.
Ріллю орють, руками не махають.
Ремесло - золотий браслет на руці.
Рук - робота, душі - свято.
Руки цінують не по рукавах, а по справах.
Сам мовчун, та руки гучні.
У великих справах дрібниць немає.
У коваля руки золоті, а у співака - слова.
У ледачої пряхи і для себе немає сорочки.
У поганого майстра і пила погана.
Хто добре будує, той дорого коштує.
Хто не працює, той не помиляється.
Хто мало говорить, той більше робить.
Хто не працює, той не їсть.
Хто рано встає, тому Бог подає.
Хто що знає, тим і хліб видобуває.
Щасливою і красивою робить людину робота.
Щоб в пошані бути, треба працю свою полюбити.
Швидко зроблена робота доброю не буває.
Яка праця, такі і плоди.
Який майстер, така й робота.
Який промисел, такий і видобуток.
Вважай працю за відпочинок, коли перед тобою велика мета. Іранське прислів'я
Гарному майстрові будь-який матеріал гарний. Японське прислів'я
Досвід - найкращий наставник. Латинське прислів'я
Дивитися на квіти легко, вишивати їх важко. Китайське прислів'я
З молитвою на губах, з роботою у руках. Російське прислів'я
Лікар повинен мати око сокола, серце лева й руки жінки. Індійське прислів'я
Новий працівник навіть лева може вбити. Індійське прислів'я
Скоро казка мовиться, та не скоро діло робиться. Російське прислів'я
Сотня рад не замінить пари досвідчених рук. В'єтнамське прислів'я
Старі раковини перли дають. В'єтнамське прислів'я
Терпіння та труд усе перетруть. Російське прислів'я
Терплячи, у люди виходять. Російське прислів'я

Тільки завзятий може встояти проти вітру. В'єтнамське прислів'я

Хто на всі руки, у того немає нудьги. Російське прислів'я

Афоризми

Діяльність - єдиний шлях до знання. - Шоу Б.

Кожен повинен бути величний у своїй справі. - Грасиан-і-Моралес.

Майстер - це людина, яка із задоволенням робить те, що не виходить у інших. - Словник парадоксальних визначень.

Найкращі ліки від неробства - постійна і чесна праця. - Сервантес.

Не професія обирає людину, а людина професію. - Сократ.

Призначення людини - розумна діяльность. - Арістотель.

Слава в руках праці. - Леонардо да Вінчі.

Тіла юнаків загартовуються працею. - Цицерон.

Вдячність

За добро спіши добром воздати, - мудрість завше доброю була. - Микола Луків

Вдячність, Подяка (рос. Признательность, Благодарность, анг. Gratitude) - це почуття обов'язку перед ким-небудь за зроблене добро. Подяка - вираз вдячності за зроблене чи подароване; бажання віддячити у відповідь; позитивна, приємна емоція, яка виникає у відповідь на добрі та шляхетні дії на адресу людини.

Подяка зміцнює будь-які відносини, в першу чергу - відносини в родині. Подяка стосується не тільки відносин між людьми: люди мають бути вдячні також життю (Богу) за ті подарунки, які воно(Він) їм дарує. Подяка - в першу чергу - це знак уваги і поваги. Якщо ви людину поважаєте, якщо ви їй вдячні - не забувайте її за це подякувати.

Подяка - позитивне підкріплення або винагорода за зроблене, один із способів позитивного підкріплення.

Дякувати можна словами, це важливо важливо і приємно, а ще краще віддячити справою.

Подяка - відмінний мотиватор. Дає позитивну мотивацію. Коли тобі вдячні - дуже хочеться щось доброго зробити, заради самого факту подяки. Навіть тварин - можна мотивувати

вдячністю. А вже людей - тим більше!

Подяка - це оперативне навіювання. "Я вдячний тобі за твою турботу і чуйність" - це навіювання дбайливості і чуйності.

Подяка - одна з найбільш позитивних емоцій. Якщо ти вдячний людині, тобі хочеться зробити їй щось приємне у відповідь. Добре, якщо приємне буде вимірюватися не тільки в словах (хоча слова теж важливі), але і в реальних справах. Якщо ти вдячний Батькам, то підтримай їх у скрутній ситуації. Учні зазвичай вдячні своєму вчителю, але чого буде коштувати їх подяка навіть на словах, якщо вони не засвоїли те, чому їх вчили? Найкращою подякою буде жити так, як вчать і за це дякувати.

Невдячність (рос. Неблагодарность, анг. Ingratitude) - негативна якість характеру людини, яка не відчуває вдячності і не пам'ятає доброго ставлення до неї інших.

Відсутність подяки - прояв неуважності (конфліктоген). Навіть якщо людина щось хороше хотіла зробити, пробувала і у неї не вийшло - все одно дякуйте! Адже вона витрачала час, сили, бажання - це теж достойно подяки.

У ситуації, коли за зроблене можна і докорити, і подякувати, мудрі вихователі зазвичай поспішають дякувати і не поспішають критикувати.

Якщо людина вам допомогла чимось, мало на словах її подякувати - зробіть їй щось приємне, дайте відповідь дією, а не просто словами. Хоча і слова подяки теж корисно пам'ятати.

Маслоу А. писав: "Я виявив, що багато людей не вміють цінувати можливість задоволення потреб і бажань, а часом зі зневагою ставляться до вже задоволеної потреби. Самоактуалізованим індивідуумам майже не властива ця помилка, яка служить джерелом багатьох людських страждань. Іншими словами, самоактуалізовані люди вміють бути "вдячними". Вони завжди пам'ятають про дарованих їм життям благах. Для них чудо завжди залишається чудом, навіть якщо вони стикаються з ним знову і знову. Саме ця здатність невпинно усвідомлювати послану їм вдачу, саме ця вдячність долі за можливість насолоджуватися благами життя служить гарантією того, що життя для них ніколи не втратить свою цінність, привабливість і новизну".

Притча про вдячність. І.Франко

Мороз був лютий, сніг і завірюха,

По вулиці голодний пес блукав:
Обмерз, продрог, - здаєсь, лиш пушка духа,
Надармо страви й захисту шукав.
Аж чоловік найшовся милостивий,
Впустив до хати пса і обігрів,
Пожалував його, як друг правдивий,
І їсти дав того ж, що й сам він їв.
Та пес, нагрівшися у теплій хаті,
Спочивши і наївшися досить,
Замість подяки став гарчать, брехати,
Ще й кинувся хазяїна вкусить.
Подібний ти до нього, брате милий:
Не тямиш, хто добро тобі зробив,
А тих, що розуму тебе навчили,
Як часто ти зневажив, оскорбив!

Притча Бруно Ферреро "Подяка"

Один учитель сказав учням намалювати те, за що вони хотіли б подякувати Богові. Виховник гадав, що у цих дітей - вихідців із бідних родин - насправді не так багато причин відчувати вдячність. Він був переконаний, що всі радше намалюють купи солодощів, столи, що вгинаються від наїдків.

Малюнок, який подав йому Михайлик, вразив вихователя: на ньому хлопчина зобразив руку. Але чия це рука? Клас зацікавився тим зображенням.

"Для мене це рука Бога, що дає нам хліб насущний", - висловилася одна дитина.

"Це рука селянина. Він годує курей", - сказала інша.

Поки діти ще малювали, вчитель нахилився над партою Михайлика і спитав його, чия то рука.

"Це Ваша рука", - прошепотів хлопчина.

І тоді вчитель пригадав, як щовечора брав Михайлика за руку, бо він був найменшенький, і проводжав до виходу. Вчитель так само обходився і з іншими дітьми, але для Михайлика це мало справді велике значення.

"Накази господині"

Чи ти колись замислювався, яку велику силу можуть мати твої руки?

Нам усім потрібно навчитися виконувати "накази господині":

Якщо спиш на ньому - застели.

Якщо носиш його - повісь.
Якщо поїв - помий посуд.
Якщо ходиш по ньому - витріпай.
Якщо відчиняєш його - зачини.
Якщо спорожнив - наповни.
Якщо дзвонить - зніми слухавку.
Якщо м'явкає - нагодуй.
Якщо плаче - поцілуй його.

Подяка і щастя

Протягом багатьох десятиліть дослідження пов'язували подяку і вдячність зі щастям: люди, які щасливі, як правило, є більш вдячними за те, що вони мають.

Але вчені також виявили, що цей закон працює і навпаки: свідоме практикування вдячності робить нас щасливішими. Це дозволяє нам цінувати те, що у нас є, і допомагає залишатися в теперішньому моменті. Практикування вдячності підсилює відповідальність і безпосередньо веде до більш високої самооцінки й щастя. Не кажучи вже про те, що це робить особу більш приємною і привабливою.

Ваші батьки можуть бути неприємними й жорсткими, але вони роблять це тому, що вони піклуються про вас. І це єдиний відомий їм спосіб, як показати свою турботу. Будьте вдячні за те, що у вас є люди, які люблять вас, навіть якщо вони не показують це так, як ви цього хочете.

Ви не можете бути людиною, якою ви хочете бути, але принаймні у вас є самоусвідомлення і прагнення зауважувати, що ви є нещасливими. Крім того, у вас є бажання зробити щось з цією ситуацією. Ви є часткою першого покоління в людській історії, яке відкрило, що ми завжди здатні покращити наше життя - соціально, емоційно, професійно і матеріально. У минулому люди думали, що якщо вони народилися в такій ситуації, то вони назавжди приречені на це.

Ви - благословенні. Навіть якщо ви рідко усвідомлюєте це. Всі ми благословенні.

І ви будете постійно забувати про це, якщо не нагадаєте собі. Нагадуйте собі це регулярно. Виберіть бути вдячними. Пам'ятаєте, що завжди може бути ще гірше.

Людський розум занадто сильно акцентує увагу на негативі. Психологи виявили, що втрата чогось є у два-чотири рази більш болісна, ніж радість від отримання цієї речі. Цей розумовий

механізм продукування нещастя допомагає людству вижити і процвітати, але й робить багатьох з нас постійно роздратованими і напруженими.

Ось чому негативна новина поширюється набагато швидше. Ось чому ми не можемо відвернутися від автомобільної аварії або двох людей, які б'ються. Ось чому набагато привабливіше ставитися до інших через скарги, звинувачення і плітки, ніж через подяку.

Подяка - це вміння бути щасливими. Це інструмент щастя. Це ліки від емоційного вампіра. І це дійсно чудовий навик. Це вимагає практики і зусиль, а також звички. Але цьому вмінню може навчитися кожен, і кожен може зробити це.

Робіть це щоранку, коли ви прокидаєтеся. В той час, як ви чистите зуби, подивіться в дзеркало і подумайте про п'ять речей, за які ви вдячні. Виберіть когось і скажіть їм, що ви вдячні їм за те, що вони є, або за те, що вони зробили. Швидше за все, це покращить ваше самопочуття більше, ніж їхнє. Швидше за все, ви будете почувати себе набагато комфортніше біля них, і ваші стосунки почнуть поліпшуватися.

Але при виявленні вдячності ви повинні бути щирими. Не потрібно це використовувати, щоб змусити інших любити вас.

Афоризми

Один одного хваліте, тоді і Бог вас похвалить. - Лука Жидята.

Взаємна любов, прагнення відповісти добром людині на її ласку і привітність називається вдячністю. - Б.Спіноза.

Витончені й душі тяжко усвідомлювати, що хто-небудь зобов'язаний їй вдячністю; грубій душі - усвідомлювати себе зобов'язаною кому-небудь. Ф.Ніцше.

Вдячність не є правом того, кому дякують, а є обов'язком того, хто дякує; вимагати вдячності - безглуздя, не бути вдячним - підлість. В.О.Ключевський.

Вдячність - це одно з самих реальних по наслідкам поняття. Можно привчати до нього навіть на дрібницях. В школах треба казати про вдячність, як про залогу добробуту. Можно умовно поділити людство на живих та мертвих, і тоді облишені почуття вдячності будуть вже поховані живими. Тому треба з дитинства вчити користі вдячності не тільки на словах, але і у серці. Дійсно, вдячність близька до любові, й тому співпраця зароджується у цю благосну мить. - О.Реріх.

Надмірна поспішність у розплаті за зроблену послугу є свого роду невдячністю. - Ф.Ларошфуко.

Краще стати жертвою невдячності, ніж відмовити в допомозі нещасному. - Ж.Лабрюйєр.

Чи знаєте ви, що значно тяжче за прикрості Фортуни? - Це необгрунтована, огидна людська невдячність. - Наполеон.

Ненависним різновидом невдячності є невдячність дітей до своїх батьків. - Л.Вовенарг.

Чорною буває і вдячність. - Леонід Сухоруков.

Молитва - це смиренна та щира розмова з Богом, в якій людина висловлює свою вдячність, просить у Бога допомоги та кається у своїх проступках та гріхах.

Моральність

Хто рухається вперед у науках, але відстає в моральності, той більше йде назад, ніж вперед. - Аристотель.

Моральність - це синонім моралі чи етики. Моральність - це внутрішня установка індивіда діяти відповідно до своєї совісті і свободи волі - на відміну від моралі, яка, поряд з законом, є зовнішньою вимогою до поведінки індивіда.

Не існує єдності думок з приводу співвідношення моральності і моралі. Нерідко моральність трактується як синонім моралі, але з часу Гегеля прийнято розрізняти мораль (нім. Moralitdt, англ. moral, morality) і моральність (нім. Sittlichkeit, англ. morals, virtues). Згідно з поділом цих понять, моральність є внутрішньою установкою людини - на відміну від моралі, яка (поряд із законом) є тільки зовнішньою вимогою до поведінки індивіда. При такому погляді на мораль, вона визнається "протезом моральності".

Саме з моральністю пов'язано розрізнення добра і зла за умови, що індивідуумом визнаються ці категорії.

Моральність і мораль вивчається спеціальною філософською дисципліною - етикою.

Мораль - це система поглядів і уявлень. норм і оцінок, принципів, правил і переконань, у межах яких регулюється поведінка людей.

Мораль - система формальних, у вигляді правових приписів поглядів, уявлень, норм та оцінок, що регулюють поведінку

людей у суспільстві, практична реалізація положень якої забезпечується громадським осудом та культурою людини.

Філософ Джеремі Бентам зауважив, що мораль "у найзагальнішому розумінні - це вчення про мистецтво направляти дії людей таким чином, аби виробляти найбільшу суму щастя".

Моральні потреби - це потреби спілкування з іншими людьми за встановленими (прийнятими) правилами поведінки. Мораль завжди носить соціально-груповий характер: мораль сім'ї, мораль соціальної групи, класова мораль. Мораль нав'язується особистості ззовні у формі певних норм та правил. Оцінка моральної поведінки виходить із соціального оточення.

Мораль у психології

Мораль - частина психологічної структури особистості (моральні засади - відповідник моралі на суспільному рівні), яка забезпечує ціннісну оцінку явищ у неусвідомлюваний для індивідуума спосіб. Мораль формується на основі "психологічних рефлексів", що виробляються внаслідок тривалої дії страху соціального осуду, та неусвідомлюваних механізмів психологічного захисту. Переважно користується нейтральною пригнічувальною дією, в критичних моментах провокує негативні емоції та рідше задоволення від слідуванням власним цінностям (складний психологічний процес поєднання потреб та контролю)

Мораль у юриспруденції

Мораль - один з основних способів соціальної неформальної регуляції дій людини. Мораль і право тісно переплітаються. Моральні норми суспільства, яке домінує у державі втілюються в законодавчих актах. І моральні, і правові норми є соціальними. Спільним для них є те, що обидва види слугують для регулювання і оцінки вчинків індивіда. До відмінностей можна віднести:

- право розробляється державою, а мораль - суспільством;
- право закріплене в державних актах, а мораль - ні;
- за порушення норми права передбачаються санкції держави, а за порушення норми моралі - суспільний осуд та критика.

Мораль у політиці

Це сукупність норм і зразків політичної поведінки, яка

створює можливість оцінювати її на підставі критеріїв добра і зла. Політична моральність є наслідком конкретних суспільних умов, до складу яких входять рівень розвитку суспільства, його культурні досягнення, відкритість або закритість щодо впливів інших культур тощо. Формулюючи окремі критерії оцінки політичних дій, політична моральність посилається на універсальні гуманістичні та релігійні цінності, на цілі політичних дій або інтереси індивідів чи великих суспільних груп.

Різнорідність основ критеріїв оцінки створює умови для появи моральних дилем політичної діяльності, які можуть призвести до глибоких суспільних конфліктів.

Етика переконань потребує від людини лише таких дій, які відповідають вимогам норм моралі.

Етика відповідальності потребує від політика оцінювати не лише моральну якість своїх дій, але й їх суспільно-політичні наслідки.

Політик, на відміну від приватних осіб, відповідає не лише перед судом своєї совісті, але й несе відповідальність перед суспільством, доля якого значною мірою залежить від його рішень і дій.

Сутність моралі

Філософи сенс моралі тлумачать як:

досвід житейської мудрості;

школу виховання людини, навчання її доброчесності;

виконання божіх заповітів, що забезпечують безсмертя особистості;

вищу насолоду, вдоволеність індивіда своєю поведінкою;

найкоротший шлях до щастя;

самоцінне служіння честі;

виконання незаперечного обов'язку;

інструмент збереження порядку в суспільстві;

забезпечення чесності у взаєминах людей;

вимогу суспільної користі;

викриття банальної, несправедливої дійсності, "суд над життям" і собою;

служіння ідеалу;

засіб взаєморозуміння і згуртування людей;

особливий засіб пізнання;

визначення вищого сенсу людського життя і т. ін.

Мораль як одна з форм суспільної та особистісної свідомості

є системою поглядів, уявлень, норм і оцінок, що регулюють поведінку людей. Її основу становлять переконання, звичаї, традиції, громадська думка. Вона охоплює всі сфери суспільного буття: ті, що регулюються державою (політика, виробництво, соціальна сфера, сім'я тощо), і ті, які держава чи громадські організації не регулюють (дружба, любов, товаришування, побут).

Мораль (лат. moralis - моральний) - система поглядів, уявлень, норм, оцінок, що регулюють поведінку людей; одна з форм суспільної свідомості.

Мораль є свідченням певного рівня розвитку, духовної зрілості людини, характеру її відносин з іншими людьми і світом.

Мораль не існує поза свідомістю, адже людські вчинки не отримали б морального виміру, якби людина не була здатна усвідомлювати їх суть, співвідносити їх з власними уявленнями про добро і зло, справедливе і несправедливе, із власним сумлінням.

Моральна свідомість - вираження ідеального належного, на яке слід орієнтуватись.

Моральна свідомість - це свідомість, що керується певною системою моральних норм, оцінок і принципів та орієнтується на моральні відносини у суспільстві.

Моральна свідомість поділяється на суспільну (моральні погляди і оцінки певних груп людей) й індивідуальну (моральні погляди і оцінки окремих людей).

Основними елементами суспільної моральної свідомості є: *моральні вимоги та цінності.*

Елементи індивідуальної моральної свідомості (самосвідомості) є: моральний обов'язок та моральні цінності, що виявляються в моральних мотивах і ціннісних орієнтаціях особистості, почуттях сумління, честі, гідності і т. ін.

Моральна практика - сфера і індивідуально-масових виявів поведінки, стосунків, діяльності, орієнтованих на найвищі, універсальні вселюдські цінності. Моральну практику утворює моральна діяльність і моральні відносини.

Моральна діяльність - особлива сфера діяльності, що має предметно-змістову визначеність і специфіку. Вона становить значущість будь-якої діяльності, оскільки на неї поширюються моральні вимоги. Моральна діяльність - єднає моральну свідомість і практичну діяльність. Моральна діяльність і

моральна свідомість взаємно породжуються і взаємно зумовлюються, існуючи одна завдяки іншій.

Моральна діяльність проявляється через вчинки. Здійснюючи вчинок, людина вступає в певні відносини з іншими людьми, із словом. Тим самим вона вступає в суспільні відносини, сукупність зв'язків і залежностей, які і називаються моральними відносинами.

Моральні відносини - це сукупність моральних зв'язків, у які вступають люди у процесі моральної діяльності. Моральні відносини відрізняються в залежності від об'єкту і суб'єкту моральної дії, а також від способу життя.

Якими б не були моральні відносини за змістом, - їх внутрішнім вістрям є ставлення особистості до суспільства. Адже навіть інтимні душевні стосунки між близькими людьми передбачають орієнтацію на суспільно-корисні цінності - вірність, відданість, безкорисливе бажання добра один одному. Однак, ставлення особистості до суспільного блага як вищої цінності обов'язково потребує не менш фундаментального ставлення суспільства до особистості як мети свого існування і розвитку. Не людина є засобом усіх суспільних перетворень, а суспільство є продуктом взаємодії людей, умовою саморозвитку і самореалізації людини.

Кінцевою метою функціонування суспільства є формування людини як цілісної, всебічно розвиненої особистості. Цю роль виконує насамперед мораль, яка ґрунтується на принципі, згідно з яким людина є найвищою цінністю.

Справжнього морального значення будь-який вчинок людини може набути тільки в міжособистісних стосунках, у контексті спілкування. Змістовність спілкування людей значною мірою залежить від рівня їх моральної культури, яка виявляється у доброзичливості, взаємоповазі, приязні.

Завдяки моралі здійснюється передавання досвіду попередніх поколінь, формуються уявлення індивіда про добро і зло, гідність, честь, справедливість, що сприяє його самовдосконаленню, виробленню практичних навичок жити і діяти згідно з вимогами суспільства.

Мораль збагачує людину не просто знаннями об'єктів самих по собі, а й орієнтує у світі культурних цінностей, допомагає ставитись до них диференційовано, віддаючи перевагу вищим цінностям, які відповідають її потребам, інтересам і смакам.

Мораль як універсальний регулятор поведінки людини,

відносин між людьми виконує найрізноманітніші функції, які обумовлюються сферою, характером вияву життєдіяльності особи, соціальних груп, суспільства.

Розвиток моралі в історії

Перші моральні норми виникають у вигляді моральних заборон (табу), які обмежували інстинктивні потяги людей. Звичайно, ці обмеження стосувалися не тільки шлюбних стосунків, а й інших ланок суспільно-родового життя: виготовлення зброї, способів полювання, ритуалів ініціації (переходу юнаків і дівчат у дорослість), словом, усіх проявів життя первісного колективу. Поступово на їх основі вироблялися традиції, які з дитинства сприймалися новими поколіннями і свято зберігалися як певні елементарні норми та правила людського співжиття.

У первісномум суспільстві вірність, відданість своєму роду і племен, захист, взаємодопомога, співчуття і милосердя - були загальноприйнятими нормами моралі того часу. В ім'я свого роду виявлялися працелюбність, витриманість, мужність, хоробрість, зневага до смерті. Завдяки спільній праці в первісному суспільстві сформувались такі моральні почуття, як обов'язок, справедливість, прихильність. Те, що у первісному суспільстві не було суттєвої майнової диференціації, заслуга моралі, яка була єдиною для усіх членів роду, всього племені. Кожен навіть найслабший представник роду, завдяки загальноприйнятим нормам відчував за собою його колективну силу. А це було джерелом прояву такого морального почуття, як гідність.

З подальшим розвитком суспільства, людських взаємин сягає нового рівня і мораль. З поділом праці розпадається колективізм родових моральних відносин. На зміну приходить мораль, яку визначають жадібність, груба пристрасть до насолоди, брудне користолюбство і виправдане грабіжництво. Ця мораль вибирає собі у підручні засоби злодійство, насильство, зрадництво, підступність. Нова мораль заперечує звичаї, традиції минулого і натомість проголошує принципи, що виправдовують соціальну нерівність і несправедливість.

Проте нова мораль стала не лише кроком назад у формуванні світоглядів культури. Нові члени суспільства - вільні громадяни держави - не сприймали жорстокості, людоїдства, і ці норми почали засуджуватися.

В історії Середньовіччя мораль фактично ототожнювалася з релігійним проявом духовності. Церква, реально завоювавши політичну владу за допомогою релігії, намагалась завоювати і душами людей. Мораль Середньовіччя являла собою яскравий прояв дволикості: з одного боку, була пропагандою християнської моралі, з іншого - реальні моральні відносини були дуже далекими від любові до ближнього, милосердя і т. ін. Поряд з цим значну позитивну роль відіграли лицарські, дворянські кодекси честі, які приписували феодалу виявляти вірність сюзерену і "дамі серця", чесність, справедливість, безкорисливість та інші високі моральні якості.

Мораль епохи Ренесансу відіграла значну роль у розвитку людської цивілізації. Це було відродження і понятійне народження гуманістичного змісту моралі. Усвідомивши дійсну природу свого існування і відчувши смак людинолюбства, мораль Ренесансу пориває із середньовічною дволикістю. Ця мораль проповідує тілесну і духовну досконаліть людини, вічність добра і минущість зла, непохитну єдність слова і діла.

Починаючи з періоду Нового часу і майже до середини XX ст. мораль переживала різні стани відродження своєї дволикості. Спочатку, у XVII - XVIII ст., мораль засуджувала паразитичний спосіб життя аристократії і пропагувала як позитивні норми і принципи працелюбність, бережливість, скромність, чесність. Моральним ідеалом того часу була енергійна, ділова людина, яка в будь-який спосіб домагається успіху, товарискості і поваги співвітчизників. Ця мораль спиралася на героїзм людини і її здатність до самопожертви.

Однак, у XIX - XX ст. обіцяне офіційною мораллю різних соціальних систем царство розуму і справедливості насправді виявилося пануванням грошового мішка, злиденності, соціальними лихами і хворобами. Обіцяне "світле" і "багате" майбутнє потонуло в обіймах духовної деградації особистості. Дволикість моралі постає чимдалі наявніше. Людина почала поступово втрачати моральний орієнтир, необхідність вивіряти свої вчинки за взірцем, стала керуватися визначеними, хибно окресленими потребами й інтересами.

Сьогодні людство характеризується активізацією діяльності, зростанням інтересу до свого майбутнього. Для формування "гуманістичної земної цівілізації" потрібно сформувати нову мораль і реалізувати гуманістично орієнтовані принципи моральності.

Основою нових норм мають стати якості Людини з великої літери: доброчесність; совість; правда; милосердя; доброзичливість; вірність ідеалам; справедливість; добропорядність; братерство; миролюбність; працелюбність; рівноправність; свободолюбність; глибока віра у людський ідеал - людське щастя.

Мораль і совість

Людина перебуває у певній системі взаємовідносин із подібними до себе, у своїй життєдіяльності спричиняє певні дії стосовно інших людей. Так само, як у виробничій діяльності впливає на навколишній світ. Але, якщо стосовно природного середовища, скажімо у продуктивній діяльності, людина керується доцільністю, прагненням до мети, то у стосунках, власне, з людьми цього, напевне, замало.

Відповідність людських дій і вчинків категоріям добра і зла становить основу моральних відносин у суспільстві. Систему усвідомлених норм, традицій, правил поведінки, почуттів та уявлень, що віддзеркалюються через розуміння добра і зла, які є наслідком усього суспільно-історичного досвіду людства є моральною культурою суспільства.

Моральність криється у повсякденному житті людини, у її буденних вчинках, підсвідомих діях, відчуттях. Вона витворюється непомітно, але завжди реалізується самим людським життям, мірою в ньому добра і зла. Оцінюючи своїх друзів, знайомих, ми оцінюємо їх крізь призму моральності - відповідності їхніх учинків нашому розумінню добра і зла. Ми ніби застосовуємо свій спосіб визначень до повсякденного життя, поділяючи все в ньому на добре і зле, хороше і погане, достойне і негідне.

Але саме совість визначає наші дії стосовно собі подібних як гідні чи негідні, можливі чи неприпустимі. Вона внутрішній регулятор людських взаємовідносин, який постає основою осередків людської спільноти: сім"ї, нації, суспільства, бо докори совісті можуть завдати більших тортур людині, ніж усі жахи світу. Совість постає неусвідомленим суддею та внутрішнім регулятором наших учинків з точки зору добра і зла, допустимого і недопустимого у наших діях стосовно людей, природи і світу в цілому.

Як моральна категорія, совість характеризує особистість з точки зору здатності жити в людському середовищі, будувати

гармонійні стосунки з іншими людьми.

Совість - це особливий вищий рівень внутрішньої самовизначеності особистості. Моральність, як слідування внутрішнім чинникам совісті, передбачає відношення до реально здійснюваного способу життя, до цінностей, мотивів суспільної людини. Моральність виступає і як суспільна культура організації співжиття, і як внутрішній регулятор та особистий суддя індивідуальних вчинків, внутрішній закон дії особистості з точки зору добра і зла.

Добро і зло - абсолютні виміри вселюдської духовної культури. За всіх часів вважалося аморальним вбивати, красти, зраджувати, ставитись без пошани до батьків і т. ін. Моральність, як загальнолюдське явище, завжди зберігалась у скарбниці народної мудрості та провіщалась у проповідях духовних пророків усупереч сталим нормам та традиціям, які визначали груповий інтерес та користь. Конкретна "мораль" будь-якої групи має частковий характер, визначає правила поведінки у певних, конкретно визначених людських верствах. Моральність постає як узагальнення та усуспільнення вимог до людини, які випливають із духовно-культурного надбання, із самої природи людини.

Вчення про мораль і моральність

Мораль (лат. moralis - що стосується моралі) - один з основних способів нормативної регуляції дій людини. Мораль охоплює моральні погляди і почуття, життєві орієнтації та принципи, цілі та мотиви вчинків і відносин, проводячи межу між добром і злом, совістю і безсовісністю, честю і безчестям, справедливістю і несправедливістю, нормою і ненормальністю, милосердям і жорстокістю і т. ін.

Моральність - є прийняття на себе відповідальності за свої вчинки. Оскільки, як випливає з визначення, моральність заснована на вільній волі, остільки моральним може бути тільки вільна істота. На відміну від моралі, яка є зовнішнюю вимогою до поведінки індивіда, поряд із законом, моральність - є внутрішня установка індивіда діяти згідно зі своєю совістю.

Етика з'ясовує місце моралі в системі суспільних відносин, аналізує її природу і внутрішню структуру, вивчає походження та історичний розвиток моральності, теоретично обгрунтовує ту або іншу її систему. Найдавнішою етичною нормою поведінки людини є "золоте правило" моральності. Його найбільш

поширена формулювання говорить: "(Не) роби по відношенню до інших так, як ти (не) хотів би, щоб вони поступали по відношенню до тебе."

Поряд з природною необхідністю поведінкою людини керують звичаї людей, культури поведінки *(етикет*). Сама ця "друга природа" постає як результат вибору і продукт творчості, активності самої людини. А це означає, що моральності можна навчитися. Моральність відноситься до культурного пласту людської життєдіяльності, до того, що характеризує людину як суспільне, а не природну істоту.

Моральними якостями людини є ті, які характеризують його з точки зору здатності жити в суспільстві. Вони формуються в практичному спілкуванні та спільній діяльності людей. До таких якостей Аристотель відносив мужність, помірність, щедрість, величавість, честолюбство, правдивість, дружелюбність, люб'язність, а також справедливість і дружбу. Виробляючи в собі ці якості, людина стає моральною. І в цьому сенсі морально все, що служить зміцненню суспільства та держави.

Моральні принципи мають загальне значення, охоплюють всіх людей, закріплюють основи культури їх взаємовідносин, створювані в тривалому процесі історичного розвитку суспільства.

Відповідальність в моралі має духовний, ідеальний характер (осуд чи схвалення вчинків), виступає в формі моральних оцінок, які людина повинна усвідомити, внутрішньо прийняти і згідно з цим спрямовувати та коректувати свої вчинки та поведінку.

Мораль залежить від умов людського буття, потреб людини, але визначається рівнем суспільної та індивідуальної свідомості. Поряд з іншими формами регулювання поведінки людей у суспільстві мораль служить узгодженню діяльності безлічі індивідів, перетворенню її в сукупну масову діяльність, підпорядковану певним соціальним законам.

Регулятивна функція вважається провідною функцією моралі. Мораль спрямовує і коректує практичну діяльність людини з точки зору врахування інтересів інших людей, суспільства. При цьому активний вплив моралі на суспільні відносини здійснюється через індивідуальну поведінка.

Виховна функція моралі полягає в тому, що вона бере участь у формуванні людської особистості, її самосвідомості. Мораль сприяє становленню поглядів на мету і сенс життя, усвідомлення

людиною своєї гідності, обов'язку перед іншими людьми і суспільством, необхідності поваги до прав, особистості, гідності інших. Цю функцію прийнято характеризувати як гуманістичну.

Моральна свідомість є одним з елементів моралі, які представляють собою її ідеальну, суб'єктивну сторону. М.С. Строгович писав: "Моральна свідомість - це погляди, переконання, ідеї про добро і зло, про гідне і негідну поведінку, а моральність - це діючі в суспільстві соціальні норми, що регулюють вчинки, поведінку людей, їх взаємини".

Поведінка - це сукупність вчинків людини, що мають моральне значення, скоєних ним у відносно тривалий період у постійних чи змінних умовах. Поведінка людини - єдиний об'єктивний показник його моральних якостей, морального обличчя.

Моральна діяльність характеризує тільки дії, морально вмотивовані і цілеспрямовані. Вирішальним тут є спонукання, якими керується людина, їх специфічно моральні мотиви: бажання зробити добро, реалізувати почуття обов'язку, досягти певного ідеалу і т. ін.

Моральні норми - це соціальні норми, що регулюють поведінку людини в суспільстві, його ставлення до інших людей, до суспільства і до себе. Їх виконання забезпечується силою суспільної думки, внутрішнім переконанням на основі прийнятих у даному суспільстві уявлень про добро і зло, справедливості й несправедливості, чесноти і пороку, належному і засуджує. Моральні норми визначають зміст поведінки, то, як прийнято поводитимь в певній ситуації, тобто притаманні даному суспільству, соціальній групі звичаї. Вони відрізняються від інших норм, що діють в суспільстві і виконують регулятивні функції (економічних, політичних, правових, естетичних), за способом регулювання вчинків людей.

Звичаї повсякденно відтворюються в житті суспільства силою традиції, авторитетом і владою загальновизнаної і підтримуваної усіма дисципліни, громадською думкою, переконанням членів суспільства про належну поведінку за певних умов.

На відміну від простих звичаїв і звичок, коли люди однотипно поводять в подібних ситуаціях (святкування дня народження, весілля, проводи в армію, різні ритуали, звичка до певних трудовим діям і ін.), моральні норми не просто виконуються внаслідок заведеного загальноприйнятого

порядку, а знаходять ідейний обгрунтування в уявленнях людини про належну чи не належну поведінку як взагалі, так і в конкретній життєвій ситуації.

Моральна норма розрахована на добровільне виконання. Але її порушення тягне за собою моральні санкції, що складаються в негативній оцінці і засудженні поведінки людини. Вони означають моральну заборону вчиняти подібні вчинки в майбутньому, адресовану як конкретній людині, так і всім оточуючим. Моральна санкція підкріплює моральні вимоги, що містяться в моральних нормах і принципах.

Порушення моральних норм може тягти за собою крім моральних санкцій санкції іншого роду (дисциплінарні або передбачені нормами громадських організацій).

Якщо моральна норма наказує, які конкретно вчинки повинна здійснювати людина, як вести себе в типових ситуаціях, то моральні принципи дають людині загальний напрямок діяльності. До числа моральних принципів відносяться такі загальні початки моральності, як гуманізм - визнання людини найвищою цінністю; альтруїзм - безкорисливе служіння ближньому; милосердя - співчутлива і діяльна любов, що виражається в готовності допомогти кожному в чому-небудь нужденному; колективізм - свідоме прагнення сприяти загальному благу; відмова від індивідуалізму - протиставлення індивіда суспільству, будь-якої соціальності, і егоїзму - переваги власних інтересів інтересам всіх інших.

Моральні ідеали - поняття моральної свідомості, в яких пред'являються до людей моральні вимоги виражаються у вигляді образу морально досконалої особистості, уявлення про людину, що втілив в собі найбільш високі моральні якості, про Людину з великої літери.

Моральний ідеал по-різному бачили в різний час, у різних суспільствах та навчаннях. Якщо Аристотель бачив моральний ідеал в особистості, яка вищою доблестю вважає самодостатність, відчуження від хвилювань і тривог практичної діяльності, споглядання істини, то, наприклад, І.Кант (1724-1804) характеризував моральний ідеал як керівництво для наших вчинків, "божої людини всередині нас", з якою ми порівнюємо себе і поліпшуємося, однак, не будучи в змозі стати на один рівень з ним.

Можна говорити і про громадський моральний ідеал як про образ досконалого суспільства, побудованого на вимогах вищої

справедливості, гуманізму.

Мораль - це особисте, глибоке, це - інтимний вимір, недоторканий для суспільства, контроль якого не може бути тотальним.

Різноманітні ціннісні орієнтири - виключаючи мораль (і, до певної міри, естетичні цінності) - легко ідентифікуються і описуються в термінах повсякденного психології: я хочу чи люблю те-то, маю схильність, відчуваю добрі почуття чи, навпаки, почуваю відразу до того -то... Ця система уявлень специфіки моралі, яка виявляється в певних вчинках - безкорисливих, самовідданих і т. ін., - не могла адекватно поянити. Висвітлення внутрішніх механізмів подібних вчинків через звичні психологічні поняття позбавляло ці вчинки їх специфіки, оскільки їх спонукальні сили зводилися до інших, внеморальних спонукань: або до особистого інтересу, егоїстичному розрахунку і т. ін. (В результаті чого "безкорисливість" взагалі поставало як видимість або обман), а любов, симпатія та ін. (в цьому випадку власне моральний статус "безкорисливості" також вельми сумнівний).

Подібні труднощі існують при спробі описати будь-яке людське переживання. Наприклад, - неможливо дати зрозумілий опис "болю": можна описати і пояснити фізіологічні механізми цього переживання, але дійсно зрозуміти, що таке "біль", може тільки той, хто її відчував.

Якщо відмовитися від припущення, ніби існує якась поза людська "абсолютна мораль", яка забезпечує загальну єдність моральних вимог, то залишається визнати, що єдиний спосіб з'ясування загальнозначущий зміст моралі - це аналіз і узагальнення реально існуючих, сформованих в свідомості норм і оцінок, яких буденна інтуїція вважає "моральними". Внаслідок величезного розмаїття конкретних моральних установлень їх загальнозначуще предметний зміст може бути виражено тільки вкрай абстрактної формулою.

Об'єктом моральної оцінки завжди є міжлюдські стосунки, точніше, ті ситуації, в яких інтереси людей (всередині тієї чи іншої спільноти) виявляються взаємопов'язаними.

Моральна інтенція спрямована на встановлення (або відновлення) "справедливого" балансу, усунення "несправедливості". Сам критерій справедливості, зрозуміло, широко варіюється в соціальному часі та просторі. Але у своїй історичній тенденції цей критерій наближається до вимоги, щоб

при "розрахунку" такого балансу в будь-якої конкретної ситуації моральний суб'єкт розглядав себе та інших залучених в цю ситуацію учасників як істоти, рівноправні у своїх життєвих домаганнях.

Вислови мудрого вчителя про моральне виховання

Моральне виховання починається з перших кроків свідомого життя дитини.

Учити жити в суспільстві, серед людей - означає вчити дитину здійснювати моральні суспільні вчинки, бо кожний вчинок людини, кожне її бажання позначається на людях, що її оточують. Роби все так, щоб людям, які тебе оточують, було добре.

Вміти керувати своїми бажаннями - найперше правило букваря моральної поведінки.

Школа повинна починатися з розвитку у кожного учня доброти, сердечності, чуйності, готовності прийти іншому на допомогу, чутливості до всього живого і красивого.

Моральне переконання - це діяльні сили особистості, гаряче прагнення відстояти правильність, довести істинність свого погляду, готовність піти в ім'я цього на будь-які прикрості.

Моральне переконання - це ідеал, вершина морального розвитку, шлях до якого лежить через єдність моральної звички і моральної свідомості.

Говори про людину, вчинок, подію те, що ти думаєш.

Ніколи не відкладай на завтра те, що треба зробити сьогодні.

Про все май свою думку, на все свій погляд.

Твоє ставлення до жінки - це джерело твоєї моральності.

Джерело дитячого егоїзму - у невихованості почуттів.

Моральна культура - це і є моральні звички, що стали емоційним стражем поведінки.

Моральна культура людини характеризується тим, що переконання стають в її житті самостійною духовною силою, що спонукає на нові моральні вчинки.

Азбука виховання людяності в тому, щоб дитина, віддаючи тепло своєї душі іншим людям, знаходила в цьому особисту радість.

Гуманність не можлива без чуйності до людини.

Кожен, хто вступає в життя, повинен бути не тільки

прекрасним умільцем, майстром, творцем матеріальних цінностей, а й душевною, чуйною, чутливою людиною.

Добрі починання спонукають до добрих справ.

Грубість, вульгарність, цинізм окремих молодих людей мають своїм корінням невихованість почуттів, байдужість, безсердечність ставлення людини до людини насамперед у сім'ї, потім у школі.

Виховання почуття чуйності - одна з найважливіших сторін становлення моральної культури.

Серця дітей повинні бути широко відкриті для радощів і горя інших людей - ось одна з найважливіших передумов того, щоб маленькі люди, які переступають поріг школи, взагалі були вашими вихованцями.

Той, хто живе турботами про інших людей, стає сприйнятливим, чуйним до слова, яке несе в собі заклик до ідеалу моральності, до утворення краси в самому собі.

Той, хто живе в світі моральних цінностей, із малих років почуває себе сином Батьківщини.

Завдання вихователя полягає в тому, щоб кожний його вихованець уже в дитинстві набув морального досвіду в глибоко особистих відносинах з іншими людьми діяти так, як велить йому громадянський обов'язок.

Не сказати людині здрастуйте - значить виявити своє моральне невігластво.

Справжня доброта виявляється в бажанні бачити кращою людину, з якою ти спілкуєшся.

Добрі бажання живуть у душі того, хто вміє віддавати сили своєї душі іншим людям.

Для виховання моральної культури дуже важливо, щоб людина і в особистих і в колективних духовних взаєминах була пов'язана з іншими людьми узами добрих побажань.

Слово здрастуйте має чудодійну властивість, - воно пробуджує почуття взаємного довір'я, зближує людей, відкриває їх душі.

Презирство до невдячності - благородне почуття, яке треба виховувати з малих років.

Невдячність - не тільки невігластво душі, а й саме по собі зло.

Умій бути скромним, оберігай себе й інших від зухвальства, настирливості, надокучливості.

Програма морального виховання - це, образно

висловлюючись, - креслення, за яким педагоги, повинні відточувати, шліфувати істоту, здатну стати людиною.

Почуття сорому - дитина свідомості.

Уміння бути зачарованим багатим світом думок і почуттів - дуже важлива риса моральної і естетичної вихованості.

У вчинках виявляється моральна сутність людини.

Твої вчинки виявляють рівень твоєї моральної культури.

Корінь твоєї гідності - в благородних переконаннях і думках.

Гідність - це мудра влада тримати себе в руках.

Доброта й ще раз доброта - це найтонші й наймогутніші корінці, що живлять дерево дитячої радості - радості ніжного доторкання до живого й красивого.

Саме з найнепомітніших. на перший погляд, дрібниць формується моральна суть людини - те, що в широкому розумінні ми називаємо людяністю, гуманністю.

Моральна чистота, моральна цілісність вихователя - це передусім його любов до людей, органічна непримиренність до зла.

Бійся байдужості - це одна з небезпечних вад.

Прислів'я і приказки

Мораль чиста - краще всякого намиста.

Гідність людини визначається її вчинками.

Правдою весь світ зійдеш, а неправдою ані до порога.

Догоджай не людям, а совісті своїй.

Хто чисте сумління має, той спокійно спати лягає.

Хто честі не має, ані сто кувачів йому не прикує.

Духовність

Духовність (лат. Spiritualitas, англ. Spirituality) - пов'язана з внутрішнім психічним життям людини, її моральним світом. Духовність -це ідеал, до якого прагнула й прагне людина у її власному розвитку, орієнтація на вищі, абсолютні цінності, а також це є прояв зрілості психіки особистості.

Духовність - це стрижень, фундамент внутрішнього світу людини. Йому не можна навчитися при допомозі настанов. Можна вказати лише шлях, але не можна заставити по ньому йти.

Духовність - це те, що відрізняє людину, що властиве лише їй одній.

Духовність - творча спрямованість, наснага людини; певний тип ставлення до Бога, природи, суспільства, інших людей, самого себе.

Виходити з розуміння людини як духовної істоти, означає, що ми визначаємо за нею безумовне право на духовне самостановлення, самодіяльність, тобто сприймаємо її як справжнього суб'єкта власної життєдіяльності, який несе відповідальність за її здійснення.

Духовність не зводиться до інтелектуальності, ідеальності, звернення розуму до етики, чистої моралі або аскетизму. Духовність не є й чиста релігійність, чи емоційне піднесення духу, або розумова довіра і урегульованість поведінки на цих засадах. Духовною є будь-яка діяльність, яка веде людину вперед у напрямку якоїсь форми розвитку: емоційного, інтуїтивного, соціального - і веде, вказує на життєвість його внутрішньої сили.

Духовною є діяльність людини, завдяки якій стан людства його власними зусиллями підноситься на більш високий ступінь проявів.

Кожна людина повинна сама знайти свій власний вхід у "царство духа" і визначити саму себе і своє буття. Ступінь духовного розвитку не завжди визначається віком. Та її корені, у будь-якому випадку, виходять з дитинства. Це надзвичайно важливий період у процесі духовного становлення особистості, оскільки закладається фундамент для сприйняття оточуючої дійсності, свого місця і ролі в ній.

Взагалі, духовно багатою людиною вважають людину, яка живе в гармонії із собою і світом, в якої сформовані духовні цінності, тобто, ті якості і риси, життєві установки, що існують для кожної людини, що становлять її ідеал.

Згідно Айлін Баркер духовність відрізняється від релігійності тим, що джерелом останньої є зовнішній світ у вигляді приписів і традицій, тоді як джерелом духовності є внутрішньо-психічний досвід людини.

Зазвичай, в побуті під духовністю розуміють моральність, релігійність, певну піднесеність думок та вчинків. Духовність як високе протиставляється низькому, недосконалому, вульгарному, гріховному, аморальному. У релігійному сенсі, духовність пов'язують з вірою та містичним досвідом.

До визначення поняття духовності у вчених немає одностайної думки. Майже кожний науковець розуміє поняття

"духовність" по своєму. Поняття "духовність" завжди мало у філософії важливе значення, і відіграє визначну роль у ключових проблемах: людина, її місце й призначення у світі, зміст її буття, культура, суспільне життя. І тому такі філософи як Платон, Аристотель, Памфіл Юркевич, Григорій Сковорода вважали, що поняття "духовність" є похідним від слова "дух" (лат. spirit та грец. "pneuma"), що означає рухливе повітря, повівання дихання, носія життя.

Уже в первісну епоху складаються перші уявлення про духовність. Але ці поняття ще не розмежовувалось від тілесної суті. Вперше Платон відокремив тілесне і духовне, визначив, що духовність це специфічна людська властивість, а тілесне це нижче, те, що закладене природою людині. Аристотель теж відокремив ці поняття, але розглядав тілесне й духовне як рівно необхідні.

Новий підхід виробляється у християнській традиції. Тут духовність наділяється новим обличчям, і вважається, що духовність притаманна людині розумній, що виділяє її з тваринного світу, та уподібнює Богові.

На думку вчених поняття "духовність" це категорія етики, яка визначає моральний вимір людської життєдіяльності, це живе джерело доброчесностей людини, її моральна спроможність та вища цінність.

У філософії та психології склалися різні розуміння духовності: як релігійності, сприйняття ідеї Бога, розвитку інтелігентності і добропорядності.

Наприклад, індійський філософ Ш.А.Грош говорить: "Духовність у своїй суті є пробудженням внутрішньої дійсності нашого створіння, нашої душі, внутрішнє прагнення пізнати, відчути і ототожнити себе з нею, увійти в контакт з вищою дійсністю, об'єднатися з нею, і як наслідок цього контакту - перетворити всю нашу істоту на нову, в нову особистість, в нову природу".

Значний внесок у розробку проблеми духовності зроблений у філософії, притаманний таким філософам, як Мартин Бубер, Макс Шелер, П'єр Тейяр де Шарден, Хосе Ортега-і-Гассет, Альберт Швейцер, Еріх Фром, Віктор Франкі. Провідною ідеєю цих вчених є: "людина розумна" на зламі епох виявилась нездатною подолати всілякі кризи у житті, зокрема глобальні, тому їй на зміну повинна прийти "людина духовна". І за визначенням цих науковців: "Духовність це загальнокультурний

феномен, який уміщує в собі не тільки абстрактно-теоретичні цінності й ідеали, а й вчинки по совісті, істини й краси".

На відміну від інших видів діяльності, духовна визначається не прагматичними цілями, а спрямована на задоволення безкорисливих духовних потреб (у знаннях, спілкуванні, естетичному задоволенні).

Духовність як психологічний феномен є творчою здатністю людини до психічної самореалізації та самовдосконалення й має складну структуру.

Найспецифічнішими формами прояву духовності є *духовні стани та почуття* - недостатньо досліджені традиційною психологією явища. Вражаючим фактом у людському чуттєво-інтелектуальному досвіді завжди були ті дивні моменти внутрішнього "інсайту", які у деяких філософських колах дістали назву "космічна" або "розширена" свідомість. Найчастіше вони виникають в процесі спілкування людини з особою, яку палко кохає або ж споглядання краєвидів природи, творів мистецтва. Цієї миті людина переживає бурхливе емоційне піднесення, почуття полегшення, свободи, всеохоплюючої любові до усього світу (див. "Аґапе"). У декого виникають відчуття, що його власне "Я" розширилося до меж Всесвіту, дехто усвідомлює себе маленькою часткою цього нескінченного світу. Тоді зникає межа між живим та неживим у природі, людиною й тваринами, близькими й незнайомими - усе сприймається як єдине ціле, невід'ємною частиною якого є той, хто переживає духовний стан.

Люди, які мають досвід духовних станів, стверджують, що після пережитого їх охоплювали почуття любові до всього живого, бажання творити добро. Отже, духовні стани стимулюють виникнення духовних почуттів (совість, провина, каяття, любов, віра, надія). Специфічною формою почуттєвого прояву духовності, є емпатія, тобто здатність людини до співчуття іншій особі (істоті), бажання та вміння зрозуміти й відчути її внутрішній світ, збагнути її цінність та неповторність, прагнення до безкорисливого задоволення її потреб та інтересів.

Під *духовними потребами* розуміється прагнення індивіда до засвоєння загальнолюдських та індивідуальних цінностей та їх створення в процесі духовних видів діяльності. В індивідуальні цінності входять інтереси, погляди, ідеали, потреби особистості, які є результатом усвідомлення

оточуючого світу і свого власного місця в ньому. "Загальнолюдські цінності" включають: людяність, добро, красу, справедливість, знання.

Наявність цінностей є виявом небайдужості людини у ставленні до оточуючого, яка виникає зі значущості різних сторін, аспектів навколишнього світу для її життя. Особистість починає узгоджувати і будувати свої взаємини з іншими, спрямовувати зусилля на самовдосконалення відповідно до своїх ціннісних орієнтацій, власних переконань і поглядів, що є виявом її духовних потреб у самореалізації і саморозвитку.

Різновидності духовної поведінки:

- духовний саморозвиток та духовний учинок;
- ствердження людиною у своїй життєдіяльності гуманістичних та естетичних загальнолюдських ідеалів, тобто цінностей, які виступають як мета життєтворчості;
- свідоме управління своєю діяльністю та поведінкою відповідно до духовних ціннісних орієнтацій, метою якого є психічне самовдосконалення та самореалізація;
- духовний учинок, це може бути безкорислива дія, що спрямована на збереження або підтримку існування людей, живих істот, предметів та об'єктів довкілля;
- виявлення спостережливості, допитливості, глибини, самостійності, критичності мислення, цілеспрямованості, наполегливості, самовладання, саморегуляції, сили волі і т. ін.;
- розвиненість емоційної сфери (здатність до переживання різноманітної гами емоцій та почуттів, у тому числі: совість, провина, сумнів, любов, віра, надія, каяття), які виконують функцію глибинного зв'язку людини зі Всесвітом, підтримують її індивідуальну цілісність), а також духовних станів;
- ставленні людини до будь-якої форми життя як вищої цінності; повазі до внутрішнього світу іншої людини, яка поєднується зі здатністю до співчуття та реалізується через втілення у взаєминах з цією людиною найвищих духовних цінностей - добра, краси, любові;
- прагнення до краси, гармонії, досконалості, у потребі та здатності сприймати естетичні об'єкти, а також переживати почуття естетичного задоволення.

Розвиток духовності

Метою духовного самовдосконалення є досягнення гармонії

між власним життям і навколишнім світом. Розвиток духовності - це процес позитивних кількісних та якісних змін:

- у розумовій сфері людини - від пізнання предметів та явищ на чуттєвому рівні - до усвідомлення їх сутності та взаємозв'язку;
- у почуттєво-емоційній сфері - від простих емоцій - до здатності співчувати та переживати духовні стани та почуття;
- у моральній сфері - від егоцентризму до гуманізму, альтруїзму;
- у діяльнісно-вольовій сфері - від мимовільних дій - до цілеспрямованої саморегуляції, духовних вчинків;
- у естетичному світосприйнятті - від споглядання естетичних об'єктів -до естетичної потреби та естетичної діяльності.

Найістотнішим для здійснення духовного розвитку є формування та реалізація таких вищих потреб людини, як:

- пізнання світу, себе, сенсу життя;
- визнання та повага власної особистості з боку інших осіб;
- сприймання та створення краси (естетична);
- доброчинство та ствердження справедливості (тобто гуманістичну);
- у психічному та особистісному вдосконаленню.

Духовному світові особистості, що формується, надавав великого значення В.А.Сухомлинський розглядав формування духовного світу людини в тісному зв'язку як із його розумовим, так і з моральним та естетичним розвитком. Видатний педагог писав: "Сфера духовного життя людини - це розвиток, формування і задоволення його моральності, інтелектуальних і естетичних запитів й інтересів у процесі активної діяльності. Джерелом духовного світу людини є матеріальний світ, об'єктивна дійсність і особливо такі важливі її сфери, як громадське життя людини, його соціальний і моральний досвід".

Отже, психологічний зміст поняття можна визначити як процес реалізації когнітивно-інтелектуального, почуттєво-емоційного, вольового, креативного потенціалів суб'єкта, здійснення прогресивних якісних та кількісних змін у його ціннісних орієнтаціях та вчинках, результатом духовного розвитку якого є досягнення психічної цілісності та гармонії. Цей процес може бути інтерпретований як різновид творчості, оскільки він є індивідуальним шляхом пізнання людиною своєї природи, відкриття власних можливостей та їх реалізації.

Духовний розвиток та його значення у процесі соціалізації людини

Становлення духовності - це вища мета кожної особистості, адже в міцному ґрунті духовності зростає і особистість людини.

Пізнання людиною самої себе, таємниць свого життя - один з її духовних пошуків, що сягає в глибину століть. Потрібно допомогти дитині пізнаючи світ, пізнати себе як людину і сприяти тому, щоб вона була суб'єктом життєтворчості. Навчити мистецтву життя, бути конкурентноспроможним в сучасному світі, оволодіти культурою життя.

Потрібно ставити собі за мету розвивати особистість, розумові здібності, творчі вміння, самостійно здобувати знання, логічно мислити.

Термін "духовний" в широкому значенні пов'язаний з внутрішнім станом людини. У цьому контексті "духовне" відображає не тільки ті переживання, які традиційно вважаються релігійними, а те, що торкається сприйняття та пізнання, всю людську активність та всі функції, у яких загальний підсумок - володіння цінностями, більш високими, ніж загальноприйняті - такі, як: етичні, естетичні, героїчні, гуманістичні та альтруїстичні.

У процесі духовного розвитку можна виділити чотири етапи:

- криза, що передує духовному пробудженню;
- криза, викликана духовним пробудженням;
- реакція, що слідує за духовним пробудженням.

Духовні цінності виявляються спільними для дуже широких кіл людей, безвідносно до їх професії чи особистих уподобань. До таких вищих цінностей завжди належали релігійні переконання, почуття любові до природи, Батьківщини, відданість інтересам нації, рідній мові, а також естетичні цінності.

До показників духовного зростання відносять:

- усвідомлення значення правильного вибору;
- зростання внутрішньої чесності;
- заміна критеріїв обов'язку, совісті на критерії естетичної та творчої спрямованості, коли людина починає свідомо творити своє життя;
- зростання почуття гармонії світу, уникнення емоційного ставлення до добра і зла, оскільки це проблема свідомого вибору людиною власного шляху життя, відповідно до її

розуміння світової гармонії.

За цим стоїть напружена внутрішня концентрація психічної активності, яка виявляється саме в тому, щоб суттєво знижувалась індивідуальна чутливість до зовнішніх впливів, другорядних внутрішніх переживань, сторонніх дій.

Взаємозв'язок краси й духовності

З того часу, як людина стала людиною, коли вона задивилася на пелюстки квітки і вечірню зорю, вона почала вдивлятись в себе. Людина пізнала красиве. Красиве існує окремо від нашої свідомості і волі, але воно відкривається людині, живе в її душі. Не було б нашої свідомості, не було б і краси. Свідомість людини не тільки відображає об'єктивний світ, але і створює його.

Краса - це радість нашого життя. Людина стала людиною, тому, що побачила глибину блакитного неба; мерехтіння зірок; багряний захід перед вітряним днем; тремтіння марева над горизонтом; сині тіні в насипах березневого снігу; журавлина зграя в блакитному небі, сині нитки дощу в похмурий день; ніжна стеблина і блакитний дзвіночок проліска - побачив і зачарований пішов по землі, створюючи нову красу. Перед людиною відкрилась радість, радість життя тому, що він почув шепіт листя, і пісню солов'я, дзвін весняного струмочка, переливи срібних дзвіночків, жайворонка в гарячім літнім небі, шурхіт сніжинок і виття зимової заметілі, лагідний сплеск хвилі і святкову тишину ночі - почув і затримав дихання, слухай сотні і тисячі років чудову музику життя. Вмій і ти слухати цю музику. Краса - один із струмочків, який живить собою такі цінності як доброту, сердечність, кохання.

Чим вище інтелектуальний, естетичний розвиток, духовна культура людини, тим яскравіше відображається внутрішній духовний світ у всіх її відношеннях. Краса - могутній засіб виховання душі. Це вершина, з якої ми можемо побачити те, що без розуміння і відчуття прекрасного, без захоплення і натхненності ніколи не побачимо. Розуміти й відчувати красу - могутнє джерело самовиховання.

Кожна людина повинна жити за моральними принципами, не тому, що хтось побачить її добрі поступки і похвалить її, а за власною совістю. Бути справжньою людиною на одинці зі своєю совістю значно трудніше, ніж на очах людей, які оцінюють твої вчинки, вдобряють добро і засуджують зло. Звітувати перед

своєю совістю значно трудніше, ніж перед іншими людьми. Якщо ти на одинці з самим собою, робиш щось погане і думаєш, що про це ніхто не дізнається, - ти помиляєшся. Ховатися від людей - низькість, а ховатися від себе - приниження, помножене на підлість і лицемірство.

Потрібно відчувати поряд з собою людину, вміти розуміти її душу, бачити в її очах складний духовний світ - радість, горе, біду, нещастя. Думай і відчувай як твої поступки можуть відбитися на душевному стані іншої людини. Не причиняй своїми вчинками, своєю поведінкою болі, обіди, хвилювання, важких переживань іншим людям. Постарайся підтримати, допомогти, підбадьорити людину у якої горе. Пам'ятай, що таке горе може з'явитися і у тебе. Не будь байдужим. *Байдужість - це душевна сліпота.*

Значення релігії у формуванні духовності особистості

Повноцінно духовно-розвинута людина не тільки усвідомлює велич Творця, але й здатна любити інших, творити добро, милуватися красою, поважати старших, бути ввічливою, знати ціну життя і завжди прагне ще більш духовно збагатити себе.

Проте, часто життя ставить ряд випробувань, які дуже складно подолати, особливо у молодому, юначому віці. Це період поривів і наснаги, ризику і необдуманості. У цей час людина здатна на все, і дуже часто вдається до вчинків, які стають фатальними. Таким чином, молода людина губить сама себе. Для того, щоб попередити такий хід подій, ми повинні бути духовно-здоровими. Саме духовність, що в своїй основі несе Добро та Любов, є одним з найефективніших засобів попередження негативної поведінки неповнолітніх.

Перші знання про Бога діти отримують від батьків. Від них дитина довідується про існування Господа і про те, ким Він є. Якщо справи релігії є частою темою домашніх розмов, дитина швидко переконується в їх важливості. Якщо про це не говорити або згадувати дуже рідко, - після матеріальних справ, проблем харчування, телевізійних передач - дитина звикне до думки, що вони несуттєві, або буде вважати, що Божі справи - це щось по-справжньому святкове, проте в щоденному житті великої ролі не відіграє.

Маленькі діти поглинають інформацію надзвичайно інтенсивно, а знання про Бога сприймають охоче та з розумінням. Такі знання можна передавати їм при різних

нагодах (на прогулянці, під час їди, перед сном) у доступній, відповідній вікові дитини формі.

Сформований у ранньому віці образ Бога несемо через усе життя. Не відчувши любові в перші роки життя, дитині важко сформувати для себе правильне уявлення про Бога як про Отця, до якого завжди звертаються з цілковитою довірою. Якщо діти не довіряють батькам і не можуть на них розраховувати, вони не знаходять у своїй сім'ї безпеки, отже, не мають взірця, на якому навчають ставлення до Господа.

Пов'язання позитивних почуттів із релігійною позицією благодатно впливає на домашню атмосферу. Свята, звичаї та традиції також виграють, якщо підкреслити їх релігійний характер. Тому варто докласти зусиль, щоб звичаї в родині підтримувались, а їхній зміст залишався зрозумілими.

Розвиток духовності підростаючого покоління у соціально-педагогічній діяльності

Якщо глобально підходити до вирішення сучасних проблем, то слід наголосити, що найбільша криза сучасного суспільства зумовлена тим, що люди не знають, для чого вони живуть, який сенс прихований в історії їхнього життя і взагалі в існуванні людства. Злободенні питання поглинають нашу увагу і час. Життя людини може втратити сенс. На першому місці, коли раніше ставились мораль, духовність, ставлять матеріальне благополуччя. Змінюються цінності у сучасному світі, людина стає залежною від того світу, в якому вона перебуває. А саме: від грошей, пристрасті, влади. Через свою зарозумілість, самовпевненість, людина спочатку заховалася, відвернулася, а потім відійшла від Бога і таким чином перетворилася із сина Божого в просто Боже творіння.

Людина не бажає бути зобов'язаною комусь іншому. Вона знаходить засоби, які покращують її життя. Вона створює собі комфорт, вирішує проблему самотності через інформаційну мережу, телефон, комп'ютери. Цей фактор впливає на природу людини, бо змінює людську ментальність. Набутий рефлекс робить її неспокійною, забіганою, нервовою. За короткий проміжок часу бажає осягнути якнайбільше. Сьогодні ми є свідками того, як за кілька секунд людина отримує потік інформації, калейдоскоп вражень. Думки, що швидко виникають, так само раптово зникають. Ми навіть не встигаємо до кінця все осмислити: нам бракує часу, спокою, терпеливості,

уважності.

Сучасна молодь не живе згідно з природним режимом й у природному середовищі. Сьогодні людині пропонується усе готове лише встигай цим скористатися. Людина автоматично стає рабом і забуває про ту мораль, про ту духовність, яка є основою її буття.

Юність - це пора вільної активної волі, яка вчиться розрізняти добро від зла: послух від свавілля, любов від хотіння, совісне від безсовісного. Це вміння розрізняти підтримують у дітях батьки і вчителі, а якщо цього не відбувається, то діти втрачають природне чуття духовного, справедливого, правдивого. Слід допомогти дітям зберегти його, показати їм, що зло дуже часто вбирає свої підступи, сіті, пастки у барвисті привабливі шати. Потрібно вміти зривати облудну маску, показувати його справжнє потворне обличчя, пояснювати хлопцям і дівчатам, що зло завжди несе лише руйнування, біль, страждання, смерть.

Добре, що ми пам'ятаємо свою віру, мову, народні традиції і тим відкриваємо дітям істинний шлях любові до Батьківщини. Діти це сприймають правильно і дуже серйозно, починають слухати, бачити себе, інших, навколишній світ, замислюються над власними недоліками, шукають шляхи їх подолання, розмірковують над поняттям моральності.

Особливо корисно наводити їм приклади з життя Людей з великої літери. Діти роблять для себе важливі відкриття, дізнаючись про видатних українців. Коли в анонімній анкеті ставиться запитання: "Ваші недоліки", то раніше, в основному, не замислювалися над цим відповідають досить поверхнево: "Лінивий, лаюся, не слухаюся батьків, вчуся неохоче, міг би бути кращим". Деякі зізнаються, що палять.

І починається колосальна внутрішня робота - відбувається переоцінювання цінностей, своєї особистості, людських стосунків, відривається та моральна висота, яку як приклад, надали нам Люди з великої літери.

У превентивній педагогіці повинно знайтись місце для вивчення існуючого, наявного стану внутрішнього світу дитини, її мотивації, потреб, емоцій. Вона повинна враховувати, орієнтуватися на ідеали, які розробляються етикою. І окрім того, превентивна педагогіка:

- аналізує численні відхилення, перешкоди, небезпеки, які очікуються особистістю на шляхах творчого зростання;

- розробляє шляхи та способи уникнення цих небезпек.

Але вона і не повинна забувати, що у внутрішньому світі дитини відбуваються внутрішні повороти, грози, обвали, кризи і навіть катастрофи. І саме тому превентивна педагогіка має відігравати роль конструктивної науки, що пропонує нові підходи, нове, більш адекватне розуміння духовно-психологічної сутності дитини, молодої людини, людини зокрема, та сенсу її життя і розвитку.

Контент-аналіз поняття "духовність

У процесі дослідження студенти педуніверситету проаналізували визначення вказаної категорії у 36 наукових джерелах за чотирма науковими напрямками: педагогічним, психологічним, філософським, соціологічним.

Відповідно до вимог методу контент-аналізу, була виділена цілісна семантична одиниця дослідження. Нею стало судження авторів про поняття "духовність" як предмет наукового аналізу.

В результаті проведеного аналізу визначено 10 стійких значень, які характеризують сутність поняття, що розглядається. За цими стійкими значеннями, духовність може мати такі смислові аналоги:

- вдосконалення внутрішнього світу;
- вищі духовно-матеріальні цінності;
- релігійно-космічне сприйняття світу;
- розвиток інтелекту;
- незалежність від матеріально-фізичного світу;
- суспільна активність;
- творча праця;
- розуміння сенсу житт;
- естетичний розвиток;
- душевна енергія.

Рівень духовного розвитку особистості може визначитися на основі 2-х складових частин духовності: зверненості до внутрішнього світу особистості ("розвиток внутрішнього світу", "релігійно-космічна свідомість", "незалежність від матеріально-фізичного світу") та морально-інтелектуальної діяльності особистості ("моральний розвиток", "інтелектуальний розвиток (здатність до пізнання)".

Особливості сприймання молоддю поняття "духовність

Викладачами Житомирського державного педагогічного

університету було проведено опитування учнів-старшокласників та студентів щодо визначення поняття "духовність". Результати вражають: вісім відсотків молодих людей більш-менш знають, що таке "духовність". Аналогічне дослідження було проведено і в Ізмаїльському педагогічному університеті. Показники з цього питання теж низькі: 55% старшокласників та 30% студентів вузу взагалі відмовилися відповідати.

Можна зробити певні висновки щодо існування деяких особливостей у сприйманні молоддю цього поняття. Студенти включають у зміст поняття "духовність" розвиток внутрішнього світу, моральні цінності, релігійно-космічну свідомість, інтелектуальний розвиток. Обов'язковим компонентом духовності, на думку студентів, є національно-патріотична свідомість людини - тема надзвичайно важлива для України як незалежної держави.

Прагматичні та духовні цінності молоді

Цікаво, що майже вся без винятку молодь ігнорує таку складову частину духовності (вона обов'язково присутня в дослідженнях учених), як "незалежність від матеріально-фізичного аспекту Буття". Молодь не хоче протиставляти духовність матеріальному, прагматичному аспекту життя.

Розвиток духовних відносин з одночасною кризовою ситуацією суспільства призвів до панування прагматичних цінностей та значною мірою деформував, знецінив духовні цінності. Сучасна молодь має прагматичну орієнтацію, матеріальні цінності вважаються пріоритетними (О.В. Білоусова, І.Д. Бех, Н.І. Гуслякова та ін.) Згідно з дослідженнями Є.О. Помиткіна, до 30 років вся молодь стає прагматичною, причому прагматизм молоді носить неоднорідний характер: "утилітарний прагматизм" - 45% та "культурний прагматизм" - 35%. "Культурні прагматики" надзвичайно цікавляться можливістю синтезу, інтеграції духовних та прагматичних цінностей, що є їх основною рисою.

Синергетичний підхід до духовності

У XXI столітті самоактуалізація особистості стає реальністю для значної кількості людей завдяки розвитку науково-технічного прогресу - комп'ютери, технології самовдосконалення, досягнення біоінженерії, квантової психології, нейролінгвістики і т.д.

А. Маслоу, американський психолог українського походження, стверджував, що самоактуалізація особистості неможлива без певного рівня задоволення матеріальних потреб (відома "Піраміда потреб Маслоу"). Саме недостатність матеріального забезпечення не давала можливості талантам повною мірою реалізуватися. Досягнення вищого рівня духовності стає можливим, коли людину не обмежують матеріальні турботи щодо забезпечення сім'ї. Особистість має право прагнути не тільки до духовного, але й до матеріального розвитку, якщо це сприяє її самоактуалізації, не знищує духовність.

Синергетичний підхід до проблеми духовності дає можливість особистості-прагматику перебороти в собі прагматизм, підкорити та використати його для примноження в собі духовності.

Трансформуючи прагматизм в гуманістичному напрямку (коли Людина визнається тільки метою, коли правильно вирішується проблема мети та засобів), можна створити передумови для подальшого процесу гармонізації духовного та матеріального розвитку особистості з метою її самоактуалізації, максимального розвитку.

Враховуючи прагматизм молоді, є резон формувати духовність поетапно.

Це означає, що в педагогічній практиці треба зважати не тільки на загальнолюдські, християнські цінності ("доброта", "милосердя", "самопожертва", "любов", "дружба", "благородство", "честь", "каяття" та ін.), але й культурно-прагматичні цінності ("розумний егоїзм", "самоактуалізація", "етична технологія успіху", "духовний бізнес", "духовно-матеріальний розвиток" та ін.)

Тому важливо вирішувати зі своїми вихованцями питання про взаємозалежність мети та засобів, про роль та місце людини в суспільстві, світі, про розвиток людини як головної умови успіху.

Корисно, щоб молоді люди відповідали на питання такого типу: "Які Ваші потреби? Для чого Ви хочете задовольнити цю потребу?" (звернути їх увагу на те, чи є в них потреби, пов'язані з розвитком особистості та служінням на благо інших людей); "За яких умов бізнесмена можна вважати духовною особистістю?" (звернути увагу на такі умову, як турбота бізнесмена про споживачів, благодійницька діяльність, особистісний ріст бізнесмена, повага та дотримання

бізнесменом етичних норм, які прийняті у суспільстві); "Як би Ви витратили мільйон?" (розглянути, чи є потреби, пов'язані з самоактуалізацією особистості та діяльністю на благо інших людей); "Визначте правильне ставлення до грошей: Гроші - це цінність. Але вони ніколи не повинні ставати ... (... метою), а залишатись завжди ... (... засобом)."

Існує проблема не тільки духовного розвитку особистості, але й "духовно-матеріального розвитку". Синергетичний підхід стверджує, що протилежності можуть співпрацювати один з одним до певних меж. Ці протилежності підсилюють одна одну і цим забезпечують максимальний розвиток особистості.

Тому "духовність" визначається як інтелектуально-моральна діяльність людини, в процесі якої людина отримує духовну перемогу над прагматизмом.

З точки зору виховання це означає, що в центрі нашої уваги повинна бути актуалізована (максимально розвинута) особистість, яка через трансформовані, "окультурені" прагматичні цінності йде до духовних цінностей, будує ієрархічно правильну систему цінностей, де пріоритет залишається за духовними цінностями.

Резервом духовності є носії так званого "культурного прагматизму". Близько 40 % молодих людей, які прагнуть вирішити проблему синтезу, інтеграції духовного та прагматичного.

Ефективність людини

50 секретів особистої ефективності:

1. регулярні заняття різними видами спорту;
2. сприяти своєму розвитку всьому, бо де нема розвитку, там настає застій;
3. здобувати нові знання;
4. розвивати вольові якості;
5. придбати нові корисні навички;
6. самодисципліна;
7. досвід;
8. черпати користь і з негативних ситуацій;
9. намагатися робити кожнього дня нові кроки до вершин майстерності у всіх галузях вашої діяльності;
11. спілкуйтеся з успішними людьми;
12. шукати та знайти своє місце в житті;

13. позбавитись від страху, гніву і образ;
14. працюйте в команді ефективних людей;
15. планування та ведіть щоденник;
16. навчитесь добре відпочивати;
17. грамотно чергуйте фази роботи з фазами повноцінного відпочинку;
18. будьте відповідальними і обов'язковими перед іншими людьми то собою;
19. виконуйте завдання по мірі їх надходження;
20. не відкладйте справи в довгий ящик;
21. чітко знати свою мету;
22. інтуїція заважає, коли у людини немає мети;
23. не ведіть вседозвільний спосіб життя;
24. контролюйте свої емоції;
25. більшість людей не ефективні;
26. контролюйте всі сторони свого життя;
27. контролюйте себе;
28. будьте по-справжньому щасливі;
29. хочеш стати щасливим - підвищуй свою особисту ефективність;
30. висока ефективність призводить до повноцінного життя;
31. хочеш втратити ефективність - віддай себе в рабство;
32. на піку ефективності людина ясно бачить свої завдання і цілі;
33. будь собою;
34. щоб досягати максимальної ефективності не треба знущатися з себе - треба наслухатися до корисних потреб свого організму;
35. намагайтесь вирішувати справи якомого простішим способом;
36. людина, яка досягла високої ефективності, стає лідером;
37. високоефективна людина за одне життя проживає життя десятків людей;
38. підвищення ефективності веде до формування сильного характеру;
39. спочатку людина розвиває свою ефективність, а потім ефективність розвиває її;
40. висока ефективність позбавляє людину сумнівів;
41. у будь-який момент людина може почати жити ефективно;
42. майте гнучку свідомість, відмовлятися від своїх

переконань, якщо вони заважають вам рухатися уперед, але не зарахунок переконань совісті;

43. відмовтесь від шкідливих звичок;

44. ефективність допомагає вирішити багато проблем;

45. вмійте концентрувати свою увагу на стоячих перед вами завданнями;

46. будьте раціональними;

47. притримуйтесь режиму дня;

48. підримуйте дибрий стан здоров'я;

49. особиста ефективність звільняє час, сили і засоби;

50. будь-яка людина може стати високоефективною.

Чим визначається ефективність людини?

Ми є часточкою саме Творця, а не просто Творіння - саме ця приналежність визначає наш прихований потенціал. Тому, коли ми стаємо самими собою, ми зливаємося з Богом, виконуючи його волю на Землі.

Що ж нас змушує обирати собі життєвий шлях: роботу, сім'ю, життєві цілі, все те, що визначає нашу взаємодію з іншими людьми? Що є рушійною силою цього процесу, від якого залежить якість і зміст нашого життя? Що вганяє нас в колію долі? Це робить з нами доля (карма), яка змушує нас рухатися в певному напрямку, спілкуватися з певними людьми, обирати собі певні цілі, а нам здається, що наше життя - це набір певних випадковостей.

Серед основних "життєвих уроків", які ми проходимо на Землі є: любити себе та інших; слухати; отримувати; висловлювати свою істину; не бути жертвою; не дозволяти нікому обмежувати вас; відчувати свою майстерність; жити з іншими людьми; перестати звинувачувати інших людей; позбавлятися від боргів долі (карми); самоповазі (позбутися комплексу гріховності від народження).

Це наші суто індивідуальні уроки, які ми повинні відпрацювати і за вас цього не здатен зробити ніхто. Як бачите, вони не стосуються ні вашої родини, ні вашого бізнесу, ні соціуму взагалі - це особисті ваші проблеми, які ви змушені найближчим часом вирішити. В результаті таких дій ви станете іншою, більш досконалою людиною, яка отримає право самостійно визначати своє майбутнє. І тут немає якихось уже готових кліше чи прикладів - кожен сам знаходить спосіб відпрацювати всі "життєві уроки", бо кожен з нас є

індивідуальною Сутністю з унікальним життєвим досвідом.

А чому так важливо досягти рівня Творця? Бо все, що ви здатні сотворити, воно обов'язково впливає і на інших людей, тому ваші благі діяння впливають на всіх сучасників.

Ми з вами є унікальними істотами, що розвивалися в умовах вільного вибору і, врешті-решт, той вибір зводиться до того чи знаходимо ми в собі Творця, чи заперечуємо його існування. Саме від цього вибору залежить як і чим для нас завершиться наша земна історія.

Гідність та Честь

Честь - це нагорода, яка присуджується за доброчесність... Для кого навіть честь - дрібниця, для того і все інше нікчемне. - Арістотель.

Гідність - це поняття моральної свідомості, яке виражає уявлення про цінність всякої людини, як моральної особистості, а також категорія етики, що означає особливе моральне ставлення людини до самої себе і ставлення до неї з боку суспільства, в якому визнається цінність особистості. Поняття гідності вживається у законодавствах численних країн та у міжнародному праві.

Гідність є одним з ключових понять конституції України (ст. 3, 21, 28, 41, 68, 105). В ній, зокрема, визнано гідність однією з "найвищих соціальних цінностей" в Україні (ст. 3), задекларовано, що "усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах" (ст. 21) та що "кожен має право на повагу до його гідності" (ст. 28).

Гідність громадян охороняється Цивільним кодексом України та Кримінальним кодексом України, зокрема у Цивільному кодексі України:

гідність визнано особистим немайновим благом (ст. 201);

задекларовано право на повагу і недоторканність "гідності та честі" фізичних осіб (ст. 297, пп. 1, 2);

зафіксовано право фізичних осіб звернутися до суду з позовом про захист їх гідності та честі (ст. 297, п. 3);

приниження "честі та гідності фізичної особи" визнано моральною шкодою, яка підлягає відшкодуванню (ст. 23).

Також в Україні діють міжнародні конвенції, що стосуються захисту людської гідності -"Європейська конвенція про

запобігання катуванням чи нелюдському або такому, що принижує гідність, поводженню чи покаранню" та "Конвенція ООН проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження і покарання".

Показники моральної цінності людини

Честь і гідність - показники моральної цінності людини. За допомогою них визначається моральність і окремої людини, і колективу, і навіть суспільства. Але між цими поняттями існує різниця, яка полягає в тому, що гідність -це моральне ставлення до самого себе, внутрішнє визнання, самоповага, а честь означає зовнішнє визнання, оцінку дій, діяльності особистості з боку інших.

Честь - поняття моральної свідомості й категорія етики, що включає в себе моменти усвідомлення індивідом свого суспільного значення й визнання цього значення з боку суспільства.

Категорією "гідність" в етиці прийнято позначати об'єктивну цінність особистості, її соціальну значимість як відповідну, адекватну з людською сутністю, тобто ту якість, за якої людина чинить так, як належність її сутності і призначенню, як повинна чинити саме людина.

У широкому сенсі слово "гідність" означає цінність людини для інших людей, для суспільства незалежно від її соціального стану, професії, національності. Гідність у вузькому сенсі -це оцінка людиною себе як моральної особистості, що значима для оточення, для суспільства. У цьому випадку ми маємо справу з позитивним оціночно-емоційним ставленням до себе у формі свідомості і почуття власної гідності. Повага до самого себе, чи почуття власної гідності - це те, що більш за все підносить людину.

Почуття гідності успішно розвивається і функціонує на основі усвідомленого ставлення до себе як до суб'єкта моральної діяльності, розуміння своїх обов'язків і прав людини і громадянина. Це почуття укріплюється, якщо індивід усвідомлює і переживає те, що вільно і повно може виявити свої здібності і можливості, реалізувати свою активність і творчість. Тобто почуття власної гідності виступає у вигляді синтетичної самооцінки моральних якостей в їх системній єдності.

Отже, гідність як етичну категорію слід визначити таким чином: це об'єктивна, суспільно-моральна цінність особистості,

а також потреба, і власне оцінка людиною своєї моральної цінності. Це потреба позитивної самооцінки своїх вчинків, самоповага, осмислена гордість за себе.

Уявлення про честь

Уявлення про честь у своєму класичному вигляді сформувалось у феодальній моралі, де дотримання кодексу честі було і зовнішньою ознакою приналежності до стану, і способом усвідомлення свого місця в ньому.

У подальшому розуміння честі особистості пов'язується з її залежністю від соціального стану, але до уваги беруться, перш за все, особисті заслуги людини, її праця, міра людяності, що і визначає міру пошани і поваги.

Формування і реалізація моральних чеснот є свого роду утвердженням власної гідності. А коли цю гідність оцінюють інші люди, - приходять визнання, повага. Феномен визнання і поваги називається честю.

Визнання цінності особистості багато в чому залежить від її репутації у суспільстві, у колективі. Репутація - це цілісне уявлення про людину, про її духовне багатство чи убозтво, про її практичні здібності, досягнення й недоліки. Репутація може бути позитивною і негативною і виявляється в думці більшості колективу про переважні чесноти чи вади індивіда. Позитивна репутація викликає суспільну повагу, що робить честь людині.

Іноді в цілях завоювання певної репутації, людина може створювати свій певний образ в очах оточуючих, або імідж (імідж "рубахи-хлопця", інтелектуала, модниці, радикально мислячої людини тощо), що пов'язане з проявом продуманого відповідного стилю поведінки і стосунків. Ставлення колективу, групи до іміджу конкретного індивіда, його сприйняття, ухвалення поведінки можуть впливати на міру поваги, на честь особистості.

Отже, категорія честі в етиці пов'язується із суспільною оцінкою і визнанням моральних заслуг і чеснот людини як представника певної спільноти (нації, держави, міста, трудового колективу тощо) і як виконавця конкретної соціальної ролі, діяльності (батьків, професіонала, громадського працівника, військового, спортсмена тощо).

Що таке гідність людини?

Кожна людина є цінною та неповторною. Усі ми різні, але

прагнення стати гідною людиною має стати нашою спільною рисою. Недарма кожен з батьків намагається зробити усе можливе, щоб їхня дитина виросла гідною людиною. Але як це - бути гідним? Що таке гідність?

Протягом життя ми всі робимо вчинки та приймаємо рішення. Деякі з них є правильними, деякі призводять до помилок. Таким чином ми вчимося та розвиваємося. Є також певні орієнтири, на яки ми маємо рівнятися - морально-етичні принципи, затверджені суспільством.

Гідність - це вміння тримати себе та свої думки чистими, що допомагає вчинити правильно, навіть якщо для цього доведеться боротися з особистими емоціями та переступати через свої слабкості. Гідність - це внутрішнє відчуття благородства та відчуття власної відповідальності за своє життя та життя близьких. Гідна людина має чисті думки, адже саме від цього залежать її вчинки. Чесність, благородство, порядність, співчуття до навколишніх та доброзичливість допомагають людині стати гідною.

Наше життя є складним. В ньому зустрічається усе: радість і горе, нагороди та випробування. Ми стикаємося з підлістю, зрадою, ненавистю та болем. Це також невід'ємні частини нашого життя, але тільки від нас залежить: чи гідно ми витримаємо ці складні життєві іспити та вийдемо з труднощів переможцем, зберігши людяність,чи зламаємося та втратимо єдине, що нам по суті належить - свою гідність.

Гідність і честь як визнання самоцінності людини

Як поняття моральної свідомості й категорія етики "гідність" розкриває моральне ставлення людини до себе, а також ставлення до неї інших людей і суспільства загалом. Вона виражає уявлення про безумовну цінність кожної людини, яка або реалізувала себе, або може реалізувати в майбутньому. Визнання гідності кожної людини випливає з принципу рівності всіх людей у моральному сенсі, прав на повагу безвідносно до соціального статусу. Таке визнання є неодмінною передумовою моральних відносин між людьми. Суспільство повинне визнавати гідність кожної людини незалежно від її віку і реальних чеснот.

Гідність - особливе моральне ставлення людини до себе, що виявляється в усвідомленні своєї самоцінності й моральної рівності з іншими людьми; ставлення до людини інших людей,

в якому визнається її безумовна цінність.

Це визнання можна розглядати як кредит, наданий людині для її самореалізації: вона ще нічого доброго не зробила, а її вже поважають, зважаючи на її гідність. Цього кредиту людину ніколи (чи майже ніколи) не позбавляють, залишаючи за нею шанс на моральне вдосконалення. До того ж не існує об'єктивних критеріїв втрати людиною права на гідність. Тому гідність можна вважати родовою, гранично абстрактною властивістю індивіда.

Визнання суспільством гідності людини позитивно впливає на розвиток почуття її власної гідності як форми самосвідомості. Це визнання вона сприймає як свідчення об'єктивного існування її гідності, навіть за відсутності її моральних чеснот. А це сприяє формуванню самовимогливості і самоконтролю людини, що належить до передумов її самовдосконалення.

Адже, як стверджував французький філософ Шарль-Луї Монтеск'є, окремі пороки виникають від дефіциту в людини самоповаги. Почуття власної гідності чинить "опір духу інстинкту" (Ф. Шіллер). Гідність надає людській діяльності, "всім її прагненням найвищого благородства" (К. Маркс).

Гідність як абстрактна властивість конкретизується у процесі становлення людини як особистості, реалізуючись у її конкретних моральних чеснотах. Самореалізація людини як особистості передбачає насамперед уміння орієнтуватися серед моральних цінностей, оскільки, як зауважив французький мислитель Дені Дідро, без чітких понять про загальне благо гідності немає. Важливе також усвідомлення свого призначення, оскільки "той, хто не розуміє свого призначення, частіше всього позбавлений почуття власної гідності", як стверджував російський письменник Федір Достоєвський. А зрештою це почуття має стати помітним у життєдіяльності людини, бо "без яскраво виявленого особистісного втілення в праці, без матеріалізації в ній духовного світу особистості немає почуття власної честі й гідності", як вважав український педагог Василь Сухомлинський.

Отже, є принаймні два значення поняття "гідність", одне з яких пов'язане з визнанням самоцінності кожної людини безвідносно до її реальної життєдіяльності й соціального становища, друге -з конкретними чеснотами людини, її соціальним статусом (у цьому сенсі воно близьке до поняття "честь"). Гідність як визнання самоцінності людини даровано

кожному разом із життям. А гідність як визнання чеснот, статусу людини заробляється, заслуговується. Вона може і втрачатися, якщо людина здійснює негідні вчинки.

На відміну від гідності моральна цінність людини в понятті "честь" пов'язується з її реальною життєдіяльністю, соціальним статусом, визнаними чеснотами. Якщо уявлення про гідність особи ґрунтується на принципі рівності всіх людей у моральному сенсі, то в понятті "честь" люди оцінюються диференційовано, що знаходить відображення в понятті "репутація" ("добра репутація" чи "погана репутація").

Честь - особливе моральне ставлення людини до себе, що виявляється в усвідомленні свого соціального статусу, роду діяльності й моральних заслуг, і відповідне ставлення до неї суспільства, яке рахується з її репутацією.

Честь людини, на думку Г.-В.-Ф. Гегеля, полягає в тому, щоб стосовно задоволення своїх потреб вона залежала тільки від свого працелюбства, від своєї поведінки і від свого розуму."

Протилежністю честі є безчестя, або ганьба, яка полягає в поганій думці і презирстві інших. - Б. Мандевіль.

Визнання гідності, тобто самоцінності кожної людини, залежить від суспільства, його економічного ладу та політичного режиму, від його здатності забезпечити утвердження невідчужуваних прав громадян. Від цього залежить і те, наскільки особистість зможе у своїй діяльності не заплямувати, зберегти свою честь.

Як співвідносяться честь і гідність людини?

Ми чомусь звикли ототожнювати поняття честі і гідності, рідко замислюючись над тим, що при всій своїй позірній схожості ці два поняття всеж означають щось зовсім різне.

Насамперед, гідність - категорія суб'єктивна. Кожна людина якість власної гідності, її шкалу визначає для себе самостійно. Наприклад, для когось плазування перед начальством не буде здаватися приниженням власної гідності, а виглядатиме таким собі виявом шанобливого ставлення до людини, наділеної владою, а отже - кращої, достойнішої, мудрішої.

А ось честь визначається цілком конкретними суспільними чинниками. Зробила людина щось для блага інших - отримала схвалення, пошану, повагу. Хоча у цьому випадку є певні застереження. Наприклад, честь середньовічного лицаря і честь якогось вельможі з цивілізації ацтеків може докорінно

відрізнятися. Для лицаря поняття про честь базуватимуться на загальнолюдських моральних правилах, що не дозволяють убивати беззбройного, а от для вельможі-ацтека справжньою ганьбою буде не прийти на публічну страту у ролі спостерігача, а часом і ката. Більше того, він сам може опинитися у ролі жертви, якщо у такий спосіб порушить правила честі державного службовця.

Що вважати моральним, а що вважати аморальним, буває дуже важко розібратися. Прикладів цього і у сучасному суспільстві предостатньо. Скажімо, чи має моральне підґрунтя евтаназія? Якщо розглядати з позицій гідності і честі, то чи збереже честь і гідність людина, яка вирішила піти з життя добровільно? І чи збереже при цьому своє моральне обличчя її добровільний кат-доброзичливець?

Мабуть розум не здатний вирішити цю дилему, адже аргументи "за" і "проти" будуть рівноважними. Тут уже по-справжньому зрозумієш муки Буриданового ослика. Хоча, хто його знає, що саме мав на увазі Буридан? Може, він у такий спосіб вирішив посміятися над неміччю людського інтелекту?

І всеж людство не забуло про честь і гідність навіть у найтемніші періоди своєї історії. Честь стала такою собі мірою моральності людини. А коли є шкала моральності, можна уже підлаштовувати під неї своє власну шкалу гідності. Та якщо розум не здатний розібратися у якості моральних понять, то на чому усе ж таки виростають наші уявлення про мораль як праматір честі і гідності? І ось тут пора пригадати, чого навчали людство філософи-ідеалісти.

Філософи-ідеалісти стверджували, що розум людини обмежений за своєю природою, і що він вторинний проти сердечного знання та ввели у величну формулу обчислення людської порядності константу, існування якої визнає більшість людства на планеті, - Божу справедливість. Так, багато з того, що відбувається зараз у світі, пересічній людині здається несправедливим. Складається враження, що хтось навмисно заперечує існування Бога як дієвої сили, як спричинителя руху. Та недарма сказано, що шляхи Господні несповідимі, адже Бог бачить увесь світ, а людина - маленький клаптик через вузьку дірочку свого обмеженого сприйняття.

В існування і вищість перед розумовим сердечного знання щиро вірять мільйони індусів, яким лишилася у спадок грандіозна матеріальна і духовна культура. Вони, володіючи

такими ресурсами, вже ж напевне знають що й до чого. Знали, я думаю, і згадувані вже раніше середньовічні лицарі, які виголошували свої клятви, чомусь тримаючи долоню на серці. Чи ж випадково? Та й взагалі цей жест видається настільки природнім у більшості людей, що не вірити у розум серця просто неможливо. А от за голову людина хапається у випадку якихось прорахунків і невдач, спричинених помилками інтелекту.

Напевне, найвищою цінністю для багатьох людей є їхня репутація, їхнє добре ім'я. Історія знає приклади, коли люди заради збереження свого доброго імені йшли не тільки на величезні матеріальні втрати, а й іноді розставалися із життям. Нічого не поробиш, але честь дуже часто вимагає людських жертв. І тут вона схожа з гідністю.

Люди, позбавлені гідності, не можуть оцінити ступінь безчесності інших, так само, як люди чесні дуже тонко відчувають нечесність інших.

Можна порівняти честь і гідність з електромагнітними коливаннями. Так само як електричне поле, затухаючи, породжує магнітне і навпаки, так і честь, проростаючи у глибину людської сутності, пробуджує гідність, а гідність, породжена сердечним знанням, стає основою честі.

Активність людини

Активність - загальна характеристика людини, динаміка діяльності і джерело перетворення і підтримання життєво значущих зв'язків із світом людей і ноосфери. Активність - самостійна сила дій, розвитку і стан людини. Вона - саморушне діяння людини, що прискорюється і поширюється, протилежність йому - пасивність.

Активність - динамічна умова становлення, реалізації і змін кожного виду діяльності, властивість її власного руху. Енергійність - внутрішній стан людини в процесі дії, що включає довільність і цілепокладання. Надситуативність - можливість виходу за межі вихідних цілей і її тривалість у процесі розв'язання задач, що ведуть до створення продукту дій.

Продукти активності підсилюють дійові властивості механізмів психіки людини. За умови комплексного впливу на механізми вони набувають велику кількість нескінченно малих приростів здібностей і цим підтримується тенденція

гармонійного розвитку людини. Синтез засобів-дій - учіння, гри і праці - в одну неподільну цілісність є не самоціллю, а способом регуляції активності людини.

Людські можливості майже не мають меж розвитку. Іноді дитина може рости, але її розвиток зупиняється надовго, а то й на все життя. Тут ріст - збільшення організму або окремих органів, збільшення в їх розмірах, а знань, умінь та навичок - у кількості. Розвиток тут - інший процес, хоча і пов'язаний з ростом.

Розвиток - процес надбання: безповоротних, спрямованих і закономірних змін у психіці і свідомості людини. Продукт розвитку - якісно нові утворення в людині, і в тому числі механізми творчості. І тільки одночасно діючи, всі три властивості виділяють процеси розвитку з-поміж інших видів змін.

Унаслідок росту виникають кількісні зміни. У процесі розвитку відбуваються якісні трансформації: зміни структури, складу і функцій діючих органів та інструментів людини.

Активність і діяльність

Загальною характеристикою живих істот є їх активність. Саме активність забезпечує підтримку життєво важливих зв'язків усіх істот з навколишнім світом. Джерелом активності живих організмів є потреби, завдяки яким усе живе діє певним чином та в певному напрямі. Активність людини зумовлена потребами, які формуються в суспільстві в процесі виховання.

Активність людини є джерелом її розвитку, визначає діяльність і є її рушійною силою. Принципова відмінність між цими поняттями полягає в тому, що діяльність виходить із потреби в предметі, а активність - із потреби в діяльності. До того ж, активність начебто передує діяльності в часі: до початку діяльності ми активно вибираємо, що саме бажано, вільно плануємо, думаємо, за допомогою яких засобів чогось досягти. Але активність не тільки передує діяльності, а й "супроводжує" її протягом усього процесу. Не можна уявити оптимальну діяльність, позбавлену активності.

Розраховуючи свої сили, час, можливості для досягнення тієї чи іншої мети, за допомогою активності ми мобілізуємо свої здібності, переборюємо інерцію. Діяльність є "особистісно забарвленою", оскільки здійснюється у певному напрямі, з певною орієнтацію (на себе, на інших тощо).

Діяльність - це активність людини, що має усвідомлюваний характер і спрямована на досягнення поставленої мети, що визначається потребою

Потреба - це такий стан живої істоти, який виявляє залежність від конкретних умов її існування і породжує активність по відношенню до цих умов

Людські потреби формуються в процесі соціалізації й поділяються на види залежно від: предмета (матеріальні, духовні) та походження (природні (нижчі) і культурні (вищі).

Потреба завжди є поштовхом до прояву активності, однак людина в діяльності керується також певними мотивами.

Мотив - це спонукання до діяльності, що пов'язане із задоволенням потреб, в яких визначається спрямованість суб'єкта

Потреби становлять сутність, основну рушійну силу різних видів людської активності, а мотиви є конкретними різноманітними проявами цієї сутності. Мотиви та мотивація розглядаються в психології як причини, що визначають вибір спрямованості поведінки і діяльності суб'єкта. Мотиви бувають усвідомлюваними (ті, які людина може виразити словесно) та неусвідомлюваними (як результат витіснення, через вік, підсвідоме походження тощо).

Мотиви не завжди ідентично співвідносяться з метою - при різних мотивах може бути однакова мета, і навпаки. Мета - це уявний кінцевий результат діяльності. Мета може мати матеріальне та психічне уособлення, які досить часто пов'язані. Оскільки досягнення цілі часто має перспективний характер, то вона втілюється в окремі завдання, вирішення яких наближає до самої мети. Зазвичай діяльність людини є полімотивованою - одночасно спрацьовують декілька мотивів

Будь-яка діяльність складається з дій як складових частин. Дія - це реалізаційний компонент діяльності, спрямований на виконання певного завдання

Діяльність - це зовнішньо-фізична та внутрішньо-психічна активність, тому і дії можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми.

Внутрішньо-психічну діяльність забезпечують дії, які поділяються на: дії сприймання (перцептивні); дії пам'яті (мнемічні); мислительні; дії уяви (імажитивні) та т. ін.

Функції внутрішньої діяльності полягають в тому, що внутрішні дії готують зовнішні. Вони допомагають економити

людські зусилля, даючи можливість досить швидко обрати потрібну дію. Крім того, вони дозволяють людині уникнути помилок.

Дії відносяться до того, що людина робить, однак не менш важливим є те, яким чином вони здійснюються. Мова йде про операції діяльності.

Операція - це спосіб виконання дії, що залежить від умов, в яких вона відбувається і, як правило, є малоусвідомленим або неусвідомленим

Операції характеризують технічний бік дії, що виконується. Одну і ту саму дію можна виконати за допомогою різних операцій або різними способами.

Результатом діяльності є досягнення (недосягнення) визначеної мети (матеріальний, духовний продукт), який супроводжується контролем і оцінкою.

Контроль - співставлення отриманих результатів з метою. Заключний контроль здійснюється по завершенні діяльності.

Оцінка - виявлення ступеня збігу результатів і мети. В основі оцінки покладений заключний контроль. Якщо досягнення збігаються чи перевищують очікування людина оцінює діяльність позитивно. У випадку отримання результатів, нижчих за заплановані, оцінка є негативною.

Діяльність як форма активності особистості

Загальною характеристикою живих істот є їхня активність. Саме активність забезпечує підтримку життєво важливих зв'язків усіх істот з навколишнім світом.

Джерелом активності живих організмів є потреби, завдяки яким усе живе діє певним чином та в певному напрямі. Потреба - це стан живої істоти, що відображає її залежність від умов існування та спричиняє активність у ставленні до цих умов.

Активність людини суттєво відрізняється від активності тварин. Прояви активності в поведінці тварини зумовлені насамперед природною організацією (будова тіла і органів, інстинкти), яка начебто визначає низку предметів, що можуть стати об'єктами потреб. Процес задоволення потреб тварин забезпечує найбільш повне пристосування їх до середовища. Наприклад: вроджена програма поведінки комах (бджіл), птахів (синиця, ремез), ссавців (бобер, білка, ведмідь) передбачає певні будівельні потреби, а також матеріал для їхнього забезпечення: віск, природні матеріали, певні породи дерев.

Джерело активності людини - її потреби. Потреби людини формуються в суспільстві в процесі виховання. Природні речі є не тільки предметами, що задовольняють біологічну потребу (наприклад, у їжі). За допомогою знарядь праці людина може видозмінювати предмет відповідно до власних потреб. Тому задоволення потреб у людини - активний, цілеспрямований процес оволодіння певною формою діяльності, яка визначена суспільним розвитком.

Принципова відмінність активності та діяльності полягає в тому, що діяльність виходить із потреби в предметі, а активність - із потреби в діяльності. Активність не тільки якісно притаманна самій діяльності (наприклад - праці), а й надає їй певного "забарвлення". Активність визначає діяльність і є рушійною силою, джерелом пробудження в людини її "потенціалів".

Активність начебто передує діяльності в часі: до початку діяльності ми ще не можемо щось змінити, передумати, поліпшити, адже це можна зробити в процесі самої діяльності. До початку діяльності ми активно вибираємо, що саме бажано, вільно плануємо, думаємо, за допомогою яких способів та якими засобами чогось досягти. Активність не тільки передує діяльності, а й "супроводжує" її протягом усього процесу. Не можна уявити оптимальної діяльності, позбавленої активності.

Розраховуючи свої сили, час, можливості для досягнення тієї чи іншої мети, за допомогою активності ми мобілізуємо свої здібності, переборюємо інерцію. "Особистісно забарвлена" діяльність, здійснюється не тільки більш конструктивно, а й у певному напрямі, з певною орієнтацією (на інших, на себе тощо). Активність начебто "наповнює" діяльність, надає їй особливої особистісної значущості. Людина в такій ситуації робить усе охоче.

Потреби людини і норми часто заходять між собою в суперечність. Якщо в процесі діяльності досягається предмет задоволення потреби, з'являється почуття як особистісного, так і соціального "насичення", то задоволеної, "насиченої" предметом активності бути не може, тому що це вже не буде активність.

Що ж рухає активністю, якщо не предмет? Спрямована на діяльність, яка має справу з предметом, активність визначається суб'єктом. Людина як суб'єкт власного життя здатна до контролю за своєю активністю. Проте активність, що зводиться

(з боку суб'єкта) тільки до контролю, не може привести до вибору конструктивних способів діяльності. Через активність людина прагне створити такі умови своєї діяльності, досягти таких рівня і якості її здійснення, щоб вона відповідала її намаганням, намірам, критеріям. Саме такі умови переборення труднощів, досягнення високого рівня якості діяльності приносять людині задоволення (а не тільки результат діяльності).

Дістаючи задоволення від характеру діяльності, а не тільки від її результату, особистість завдяки активності не потрапляє в повну залежність від соціальних вимог і установок, а набуває нових здібностей розв'язувати соціально-психологічні суперечності, утверджується в правильності своєї позиції, переконується в її адекватності життю.

Активність виникає як життєвий витвір особистості, яка усвідомлює, що все необхідне від суспільства вона одержить завдяки своїй діяльності (праці), якою вона обмінюється з іншими людьми.

Активність породжується потребою в діяльності, є на вищому порівняно з діяльністю рівні, її характер визначається й опосередковується вищими життєвими потребами. Але якщо діяльність ще не сформувалася, якщо не склалася сама особистість, її вищі життєві потреби, то активність може бути не у функції координатора, а у функції дезінтегратора життя людини. В цьому розумінні вона може не мати свого предмета, не виявляється яскраво в конкретному виді діяльності.

Якщо безпредметна діяльність є соціально безперспективною, то безпредметна активність - явище соціально небезпечне, соціально небажане. Бездіяльна, не спрямована активність соціально й особистісно "приречена", тому що не має своєї мети, свого предмета та не приносить задоволення.

Активність (як і діяльність) здійснюється впродовж усього життя людини, тому має тривалий, проте нерівномірний характер. Періоди підвищення та зниження активності не завжди відповідають "біологічному" віку людини, її можливостям. Часто буває так, що в старості людина ще активно працює, а молода людина здається старою через нездатність (небажання) знайти своє місце в житті.

Активність може мати і різну спрямованість - на конкретні досягнення (матеріальні блага, кар'єру тощо) або на високі

духовні цінності.

Долучення до активності таких психологічних особливостей, як мотиви особистості, її спрямованість, здібності, ціннісні орієнтації, визначає психологічну характеристику активності.

Із внутрішніх характеристик особистості важливу роль у її зростанні відіграють мотиви. Однак мотив більшою мірою пов'язаний з діяльністю, розглядається як спонукання до неї.

Активність, охоплюючи всю сферу її соціально-психологічних взаємодій, містить сукупність мотивів. Для активності завжди характерна ієрархія мотивів, які в її внутрішній структурі займають певні ціннісні місця. Співвідношення активності й мотивів може набувати або гармонійного, або суперечливого характеру. І якщо суперечності (боротьба) мотивів на етапі формування активності сприяють її зростанню, то на етапі реалізації активності така боротьба перетворюється на її гальмо.

В процесі саморегулювання особистість зважає не лише на міру активності, а й на власний стан, можливості, всю сукупність мотивів.

Активність особистості може бути деформованою через втрату нею ролі суб'єкта діяльності. Тільки за можливості особистості виступити повноправним суб'єктом діяльності існує справжня гармонійна активність.

Активність особистості та її джерела

Активність живих істот - один а головних і необхідних виявів життя, внутрішня спонукальна сила, спрямована на задоволення потреб організму. Але активність людини докорінно відрізняється від активності тварин. У тварин вона є виявом інстинктивних біологічних потреб організму, а в людини поштовх ом до активності є її свідомі й цілеспрямовані прагнення.

Активність людини та форми її виявлення розвинулись історично й мають соціально спрямований характер. Щодо питання про джерела активності особистості в психології існували різні точки зору.

Головні положення теорії З. Фрейд обґрунтовують думку, що до активності людину спонукають її інстинктивні потяги, притаманні їй від народження, які передаються спадково. Засадовим для його теорії є визнання пріоритету біологічного в людині. Неофрейдисти відштовхувались від головних постулатів

3. Фрейда про підсвідоме, але применшували значення сексуальних мотивів і визнавав вирішальною роль оточення та механізмів соціального характеру. У підсвідомому місце нереалізованих сексуальних потягів посідають прагнення до влади внаслідок усвідомлення особистістю своєї неповноцінності (А. Адлер), неможливості досягти гармонії із соціальною структурою суспільства та зумовленого цим почуття самотності (Б. Фромм) тощо.

Розробляючи проблему активності особистості, вітчизняна психологія виходить з визнання того, що джерелом активності особистості є її органічні та духовні потреби - в їжі, одязі, знаннях, праці.

Потреба - це вимога, яка виявляє залежність людини від певних умов, необхідних для її життя та діяльності Потреби завжди відображають стійкі життєво важливі залежності організму від середовища.

Людські потреби розвиваються в діяльності разом з розвитком суспільних умов життя, виробництва, науково-технічним прогресом. Сам спосіб задоволення потреби зумовлює розвиток та сприяє формуванню нових потреб, які неминуче виникають у різних сферах суспільного буття, людської діяльності.

Чим вищий рівень цивілізованості суспільства, економічного та духовного розвитку, тим багатшими і різноманітнішими є його потреби. Внутрішніми спонуками до дій стають мотиви, які є результатом усвідомлення особистістю своїх потреб і виявляються в конкретних прагненнях їх задовольнити.

Мотив - це реальне спонукання, яке змушує людину діяти в певній ситуації, за певних життєвих обставин.

Поширеними мотивами людської активності є інтереси. Інтерес - це стійке, вибіркове, емоційно забарвлене прагнення особистості до життєво важливих об'єктів. Інтереси виникають на основі потреб, але не зводяться до них.

Потреба виражає необхідність, а інтерес завжди пов'язаний з особистою зацікавленістю об'єктом, з прагненням більше його пізнати, опанувати ним. Інтерес може виявлятися в симпатії та прихильності до людини, в захопленні певною діяльністю, літературою, спортом, наукою тощо.

Переконання - це система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до своїх поглядів і принципів. Підґрунтя переконань становлять знання, які є для людини істинними,

незаперечними, в яких вона впевнена.

Особливістю переконань є те, що в них знання постають в єдності з почуттями, захоплюючи всю особистість. Переконання є там, де є страждання та муки сумління, коли порушуються принципи в діях і вчинках.

Силу переконань як мотивів поведінки влучно характеризує відоме висловлювання, де вони порівнюються з путами, яких людина не може розірвати, не розірвавши свого серця. Переконання особистості можуть виявлятися в різних сферах її життя та діяльності і залежно від цього поділятися на моральні, інтелектуальні, естетичні тощо.

Переконання стають потужною рушійною силою за умови, що дії, які зумовлюються цими переконаннями, стають звичними. К. Д. Ушинський добру звичку називав моральним капіталом, вкладеним людиною у свою нервову систему. Капітал звички від вживання зростає і дає людині змогу плідно застосовувати свою дорогоцінну силу - силу свідомої волі, не витрачати зусиль своєї свідомості та волі на боротьбу з труднощами, які були вже подолані.

Ідеал - це образ реальної людини або створеного особистістю взірця, яким вона керується в житті протягом певного часу, визначає програму майбутнього самовдосконалення.

Установка - це не усвідомлюваний особистістю стан готовності до діяльності, за допомогою якої може бути задоволена та або інша потреба.

Установка може виявлятися у стандартизованих судженнях, некритично засвоєних людиною під час спілкування з іншими людьми, в упередженості, у виокремленні з оточення того, що має для неї важливе, життєве значення.

Особистість може бачити в об'єктах та життєвих явищах те, що вона хоче бачити, а не те, що є насправді. Установки можуть бути і позитивними, якщо вони грунтуються на довірі, симпатії, схвальній громадській думці, і негативними, коли вони мають упереджений, необ'єктивний характер.

В усвідомлюваних мотивах завжди виявляється мета діяльності особистості. Об'єкт, що може задовольнити потреби особистості, постає в її свідомості як мета. Якщо особистість чітко усвідомлює власний життєвий шлях і життєву мету й передбачає реальні шляхи для її досягнення, то розкривається перспектива особистості.

Перспектива робить дії людини впевненими, цілеспрямовани-

ми, живить їх енергією. Брак життєвої перспективи або її втрата можуть викликати стан фрустрації, тобто порушення планів, зневіру, безнадійність, відчай. Потрапивши у такий психологічний дискомфорт, особистість втрачає здатність до об'єктивної оцінки фактів життя, виявляє агресивність, роздратованість.

Інтегрованим показником соціальної цінності орієнтацій особистості є її спрямованість. Спрямованість особистості - це система домінуючих цілей і мотивів її діяльності, які визначають її самоцінність і суспільну значущість. Спрямованість разом із світоглядом є вищим регулятором поведінки і дій людини.

Людська діяльність - процес (процеси) активної взаємодії суб'єкта з об'єктом, під час якого суб'єкт задовольняє будь-які свої потреби, досягає мети. Діяльністю можна назвати будь-яку активність людини, якій вона сама надає деякий сенс. Діяльність характеризує свідому сторону особистості людини (на відміну від поведінки).

Приміром, якщо людина йде по пустелі і потіє від спеки, це не діяльність, це рефлекторна дія. Але якщо ця людина - актор, що знімається в рекламі дезодоранту, і в даній сцені він повинен спітніти, тому що так написано в сценарії, потіння є для нього цілком осмисленою дією і тому перетворюється в діяльність.

Можна виділити в якості етапів діяльності наступні процеси: цілепокладання; проектування та здійснення дій; аналіз результатів дій і порівняння їх з поставленими цілями.

Типи діяльності

Практична діяльність спрямована насамперед на перетворення світу згідно з поставленими людиною цілями.

Пізнавальна діяльність служить цілям розуміння об'єктивних законів існування світу, без якого неможливе виконання практичних завдань.

Естетична діяльність, пов'язана зі сприйняттям і створенням творів мистецтва, передбачає трансляцію (передачу) значень, які визначаються ціннісними орієнтаціями того чи іншого соціуму і індивіда.

Активність соціальна (від лат. activus -діяльний, енергійний) - одна з характерних рис способу життєдіяльності соціального суб'єкта (особистості, соціальної групи, історичної спільноти, суспільства в цілому), що відображає рівень

спрямованості його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрації вольових, творчих зусиль на реалізацію нагальних потреб, інтересів, цілей, ідеалів.

Активність особистості - прагнення розширювати сферу своєї діяльності, здатність нести в собі потенціал енергії, сили, творчості.

Активність особистості є багатовимірною категорією, яка реалізується в системі цільових установок, ціннісних відносин та орієнтацій, що визначають мотиваційну сферу особистості, спрямованість її інтересів, нахилів, вибір способів діяльності й спілкування. Розрахувавши свої сили, можливості для досягнення мети, людина за допомогою активності мобілізує свої здібності, активізує бажання, долає інерцію. Мотиваційними спонуками до дії є будь-які її потреби, передусім незадоволені. Бажання досягти мети спричинює пошукову активність, спрямовану на зміну ситуації (вибір способів поведінки, координація зусиль, саморегуляція та ін.).

Складний процес формування активності особистості завершується реальним вибором бажаного, тобто задоволенням потреб, але тільки за умови, що зовнішні спонуки не суперечать вже існуючим в особистісній структурі цінностям.

Активна взаємодія з навколишньою дійсністю є запорукою розвитку особистості.

Соціальна активність є свідченням цілісності особистості, готовності до соціальної взаємодії і виявляється у формі усвідомлення смислу життя, здорового суперництва, примноження своїх достоїнств тощо.

Окрему категорію становлять люди, наділені безпредметною активністю, яка є соціально небезпечним, соціально небажаним явищем, проявляється у формах девіантної (збоченої) поведінки: соціальна бездіяльність, відмова, бойкот, уникнення від розв'язання проблем, нігілізація громадської думки, активне заперечення авторитетів, правил, норм поведінки та ін.

Потреба людини в самоактуалізації

Активність залежить як від внутрішніх, так і від зовнішніх чинників. Співвідношення їх породжує різні типи вияву активності, показує процес перетворення зовнішніх умов на соціально-психологічні установки, очікування. Належність до активності таких психологічних особливостей, як мотиви особистості, її спрямованість, здібності, ціннісно-смислові

орієнтації, визначає власне психологічну характеристику активності. Психічні процеси і властивості особистості формуються в умовах дійових зв'язків людини із соціумом. Рушійною силою психічного розвитку як саморуху є суперечності, розв'язати які можна завдяки активності людини та соціального середовища. Саме індивід визначає участь у формах цілісного вияву активності (діяльності і поведінки), її якість, тобто міру стосовно розв'язуваних завдань. У ставленні до себе суб'єкт також виявляє відповідну активність. Зовнішні (соціальні) чинники діють на людину як стимул чи гальмо. Отже, конкретні суспільно-історичні, соціально-психологічні умови, соціальне середовище, навчання, виховання, відіграючи важливу роль у розвитку психіки людини, зумовлюють процес формування особистісної активності. Володіючи певною психологічною самопрезентацією (через індивідуальні психологічні особливості) і вступаючи у взаємодію з навколишнім середовищем, де індивід є активним суб'єктом, особистість реалізує себе і прагне до самоактуалізації.

Самоактуалізація - відчуття своєї внутрішньої природи, чесність і прийняття відповідальності за власні дії, можливість кращого життєвого вибору, постійний процес розвитку свого потенціалу до максимально можливого.

Особистість, яка реалізує потребу в самоактуалізації й розвитку активності, характеризують ефективне сприймання реальності; прийняття себе, інших, природи; спонтанність, простота, природність; концентрація уваги на проблемі (на відміну від концентрації уваги на собі); незалежність, потреба у відокремленості; свіжість сприймання; містичність і досвід вищих станів; почуття причетності, єдності з іншими; глибокі міжособистісні стосунки; демократичний характер відносин; розмежування засобів і цілей; філософське почуття гумору; креативність; опір окультурюванню (А. Маслоу).

Аналіз формування активності особистості, її здатності до самоактуалізації стали підставою виокремлення таких критеріїв розвитку особистості (український психолог Л. Бурлачук):

- природний перехід особистості від однієї вікової фази психічного становлення до іншої;
- перехід особистості від меншої повноти й багатства втілення вселюдського буття в індивідуальному житті до більшої повноти й багатства;
- розширення особистістю свого життєвого простору,

оволодіння новими видами життєдіяльності;

- перехід від менш змістовних до більш змістовних життєвих цілей;

- досягнення творчих життєвих результатів. Особистість, яка розвивається і є внутрішньо вільною, творить себе і навколишній світ. Це творення є ядром її буття і знаходить вияв у всіх аспектах індивідуальної життєдіяльності - спілкуванні, вчинках, збагаченні свого духовного, морального, професійного складу тощо. Для неї важливе вираження своєї індивідуальності, неповторності, унікального ставлення до навколишнього світу;

- суперечливість-проблемність життя. Особистість, яка піклується про свій саморозвиток, творить світ, відкриває об'єктивні суперечності життя. Інтерпретуючи суперечності, вона перетворює їх на задачі, які потребують вирішення. Якість "проблемності" надає життю особистості нового змісту. Особистість вже не може проходити повз те, що відбувається, а цілеспрямовано аналізує його, намагається зрозуміти й встановити причинно-наслідковий зв'язок подій, конструктивно вирішити суперечності адекватним для свого "Я" шляхом;

- особистість, що розвивається, постійно перебуває в стані самопізнання. Вона володіє здатністю до рефлексії, що допомагає їй виходити за межі безпосередніх життєвих ситуацій, узагальнювати значення свого "Я", розуміти сутність своїх життєвих відносин. Завдяки цьому переносить центр уваги із ситуативного на істотне, опосередковане: відбувається перехід від розвитку окремих психічних властивостей до узагальнення й розвитку цілісності свого "Я".

Отже, особистість розвивається у напрямі від менш досконалого до більш досконалого, від досягнення менш значного до більш значного життєвого результату.

За сприятливих умов, коли задоволенню основних потреб людини ніщо не загрожує, активність зростає, вона намагається стати успішною відповідно до своїх здібностей. В осіб, яким не вдалося розвинути свій потенціал, активність знижується. Процес самоактуалізації може бути обмежений негативним впливом попереднього досвіду і звичками, соціальними впливами і груповим тиском, внутрішніми захистами, які відривають людину від самої себе.

Будь-який опис людської активності передбачає відповіді на такі основні питання:

- що людина робить, яка її предметна діяльність і як вона до неї ставиться;

- які її взаємини з іншими людьми, кого вона любить, кому симпатизує, надає перевагу і чи відповідають їй взаємністю;

- наскільки вона здатна до саморозкриття, вияву власної активності й розуміння інших людей.

Відповіді на ці запитання визначають зміст рефлексивного "Я", ступінь задоволення життям, міру вияву активності особистості.

Творчість як чинник активності особистості

Кожний індивід, стверджуючи свою індивідуальність і неповторність, реалізуючи свою активність, виявляє і творчі потенції. У науці побутують різні погляди на природу творчості. Одні вчені розглядають її як створення людиною нових, оригінальних цінностей у галузі мистецтва, техніки, науки, управлінської практики тощо, які мають суспільну значущість. Інші пов'язують творчість із діяльністю людини, спрямованою на самовираження, самоактуалізацію особистості.

Формування психологічної готовності до певного виду діяльності, творчого вияву, індивідуальних здібностей має суттєве практичне значення. Адже непрофесіоналізм, закостенілість форм і методів діяльності спричинюють значні втрати у всіх сферах життєдіяльності особистості, породжують міжособистісну напругу, конфлікти і психологічний дискомфорт, унеможливлюють досягнення професійних, життєвих вершин. Саме тому з поняттям "високий професіоналізм людини" пов'язують не тільки глибокі й широкі знання, ділові навички, уміння технологічно діяти у найскладніших ситуаціях, а й яскравий розвиток здібностей, здатність нестандартно мислити, пошукова активність, що є запорукою творчого вирішення управлінських проблем.

Потреби людини

Потреба - стан живого організму, який виражає його залежність від об'єктивних умов існування та розвитку і спонукає до активності відносно цих умов. Активність тварини є біологічно заданою і обмеженою біологічними об'єктами. У вроджених програмах її поведінки закладено форми активності й ніби наперед визначено коло речей, що можуть стати об'єктом її потреб. Тому поведінка тварини має біологічно

доцільний, пристосувальний характер.

Діяльність часто тлумачать як активність живого організму, спрямовану на задоволення його потреб.

Людські потреби, що є джерелом активності, дуже різноманітні. У процесі їх задоволення вони постійно змінюються, їх кількість зростає. Причиною цього є незавершеність форм продуктів людської діяльності, що постійно вдосконалюються. Це спричинює зміну потреб, які породжують нові форми активності.

Потреби людини мають і особистий, і суспільний характер. Навіть у задоволенні суто особистої потреби внаслідок суспільного поділу праці опосередковано бере участь багато людей. Так, при задоволенні потреби в їжі хліб виступає як уречевлена праця агрономів, трактористів, комбайнерів, мельників, пекарів та ін.

За своїм походженням потреби бувають природні й культурні.

До природних потреб відносять ті, що є життєво необхідними для людини, незадоволення яких протягом тривалого часу може призвести до загибелі організму. Так, усім людям властиві природні потреби в їжі, сні, одязі, житлі, особі протилежної статі тощо.

У культурних потребах виявляється залежність активної діяльності людини від продуктів культури. Наприклад, удосконалення знарядь праці (комп'ютер, робототехніка) вимагає більшої активності, ставить вищі вимоги до психологічних, зокрема інтелектуальних, особливостей. До об'єктів культурних потреб відносять предмети, необхідні як для задоволення природних потреб (тарілка, ложка тощо), так і для спілкування, громадського життя людини (книга, радіо, телевізор тощо).

За характером предмета потреби поділяють на матеріальні й духовні.

У матеріальних потребах виявляється залежність людини від предметів матеріальної культури (потреба в житлі, одязі та ін.), у духовних -залежність від продуктів суспільної свідомості. Обидва види потреб тісно пов'язані між собою. Так, для задоволення духовних потреб використовують матеріальні предмети (газети, книги, телевізор та ін.), і навпаки - виготовлення речей, що задовольняють, наприклад, матеріальну потребу в одязі відповідно до традицій певної культури,

потребує знань, які можна здобути, читаючи книги і т. ін.

Отже, природна за походженням потреба може бути за предметом матеріальною, а культурна за походженням - матеріальною або духовною.

У потребах залежність людини від умов існування активно проявляється як мотивація поведінки чи діяльності. Причому не сама потреба, а суспільно встановлені форми її задоволення визначають поведінку людини. Наприклад, побачивши в магазині предмет, необхідний для задоволення певної потреби, людина не кидається на нього, як хижак на здобич, а здобуває у той спосіб, який прийнятний у суспільстві (спочатку роздивляється товар, дізнається про ціну, оплачує і тільки після цього одержує куплену річ).

Аспекти діяльності людини

На відміну від поведінки тварин, яка цілком залежить від безпосереднього оточення, активність людини регулюється вимогами суспільства. Для характеристики такої форми людської поведінки використовують термін "діяльність".

Відмінність діяльності від активності тварини полягає в тому, що зміст діяльності визначається не потребою, яка її спричинила, а метою, на досягнення якої вона спрямована. Зумовлена потребою діяльність скеровується усвідомлюваною метою як регулятором ак тивності.

Діяльність - внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, що регулюється усвідомлюваною метою.

Інші аспекти діяльності, зокрема її мотиви і способи здійснення, можуть усвідомлюватися, не усвідомлюватися або усвідомлюватися частково.

Якщо мета не усвідомлюється, то немає й діяльності. Є лише імпульсивна поведінка. Життєвий смисл свідомості не був би виправданий, якби вона не була пов'язана з діяльністю. Виникнувши, свідомість не функціонує поза діяльністю людини, а справляє на неї певний вплив. С. Рубінштейн, формулюючи принцип єдності свідомості й діяльності, підкреслював, що основний позитивний сенс тези про єдність свідомості й діяльності полягає в утвердженні їх взаємозв'язку і взаємозумовленості: діяльність людини зумовлює формування її свідомості, її психічних зв'язків, процесів і властивостей, а ті, здійснюючи регуляцію діяльності, є умовою її адекватності.

Основною характеристикою діяльності є її предметність.

Діяльність завжди спрямована на певний об'єкт, на перетворення його властивостей. Тому вислів "безпредметна діяльність" позбавлений будь-якого сенсу.

Працьовитість

Немає і бути не може виховання поза працею, тому що без праці у всій її складності людину не можна виховувати. - В. О. Сухомлинський

...Виховання не тільки має вселяти вихованцеві повагу і любов до праці: воно має дати ще йому і звичку до праці. - К. Д. Ушинський

Працьовитість - це риса характеру, яка позначає прагнення, бажання і схильність людини до праці. Є позитивною якістю, необхідною для успішної діяльності; розумного розподілу часу, що приділяється роботі та відпочинку, підвищує продуктивність та ефективність праці.

У праці людина пізнає радість творення, милосердя, причетності до суспільства. Праця основа всього життя людини. Хочеш - не хочеш, а працювати треба. А якщо праця в радість, то успіх будь-якій людині гарантований.

Перше правило виховання в собі працьовитості - це сильне бажання! Без нього не вийде досягти бажаних успіхів. Необхідно розвивати в собі силу волі і стійкий характер. Для цього буде потрібно багато сил і терпіння. Виховувати в собі працьовитість можна різними способами. Наприклад, коли чогось дуже важливого вам робити зовсім не хочеться, негайно беріться за цю справу, починайте боротися зі своїм небажанням. Тоді своїми діями ви самі собі доведіть, що ви сильніше обставин. Від цього підвищиться ваша самоповага, ви залишитеся задоволені собою.

Будьте готові до того, що буде достатньо нелегко. Можуть опускатися руки або наступати нападі ліні. Але ви не впадайте у відчай, просто поставте собі певну мету і впевнено до неї йдіть. Коли буде особливо важко, вам знадобиться підтримка близьких людей. А ваше розуміння ситуації: заради чого і заради кого ви це робите, допоможе вам впоратися з поставленим завданням.

Як всім відомо, саме праця створила Людину. Працьовитість людини полягає в його вчинках, дії та поведінці. Кажуть: "Зроби

справу добре, або не роби його взагалі"! Саме те, наскільки якісно і старанно людина виконує будь-яку свою роботу, і характеризує його як працьовитого або ледачого. Зрозуміло, що непрацьовиті люди взагалі нічого не роблять.

Справедливість, наполегливість, відповідальність і старанність - це одні з головних якостей, які цінуються в суспільстві, в співробітниках (на роботі), в побуті (вдома). Безумовно, бути працьовитим - непросто. Тим не менш, це невід'ємна умова для успішної кар'єри і щасливого життя.

Працьовиті люди - це люди, які витрачають велику частину свого дозвілля не на відпочинок і задоволення, а на заняття необхідними справами. Особливо ясно працьовитість проявляється при несприятливих умовах для роботи і дій. Простіше кажучи, займатися потрібними справами саме в той час, коли взагалі немає бажання щось робити. Наприклад, працьовитий співробітник на роботі використовує свій приватний час не для свого блага, а на користь підприємства, для того, щоб закінчити роботу. Ще працьовитість полягає в тому, як людина розподіляє свій час: люди зазвичай рано встають, для того, щоб встигнути зробити якомога більше.

Але якщо зовсім не шкодувати себе, повністю присвячувати і віддавати всього себе роботі, не мати міри і перевантажувати свій організм, то можно спричинити соб і небажані наслідки (виснаження нервової системи, депресії, апатію і т. ін.)

Працьовитість людини проявляється в таких якостях його трудової діяльності, як трудова активність і старанність у праці. Це - потреба в праці та готовність до трудової діяльності, свідоме виконання трудовихобов'язків, культура праці і старанність в процесі праці.

Оскільки працьовитість раніше була високою моральною категорією, то її протилежність - небажання працювати, систематичні лінощі, викликали негативне, більш того, презирливе ставлення в народі. Звідси вирази ледар, ледащо носили нерідко характер понукання (вкращому випадку - зазвичай в сім'ї) або навіть лайки.

Знання і працьовитість, хлопці - це такі вірні друзі, які ніколи вас в житті не підведуть.

Важливими умовами успіху є працьовитість, професійна майстерність, талант.

Не дивно тому, що ощадливість, працьовитість і скромність, яка доходила до аскетизму, займають найважливіше місце в

ряду чеснот людини.

Подібно до того як в сільському господарстві працьовитість не може повною мірою компенсувати несприятливіприродні умови, в науці та мистецтві відсутність необхідних здібностей не може бути компенсоване жодними витратами праці. Талант і активність є двома необхідними і відносно самостійними умовами творчої діяльності. Принципово важливо виділити природну (божу іскру) компоненту творчості.

Працьовитість включає в себе наступні структурні компоненти:

- потреба в трудовій діяльності та її здорові соціальні й особисті мотиви;
- розуміння користі праці для суспільства і для себе;
- наявність трудових умінь і навичок, їх поступове вдосконалення;
- досить сильна воля особистості.

Розвиток дитини до ступеня працьовитості означає оволодіння їм загальними та спеціальними трудовими знаннями, вміннями і навичками, психологічну готовність до трудової діяльності, здатність отримання задоволення і задоволення від праці.

Виховання працьовитості у дитини

Трудове виховання - невід'ємна частина морального виховання. Привчати дітей до праці потрібно з дитинства. Спочатку прикладом, поясненнями, потім долученням до самостійної дитячої праці.

Часто батьки стикаються з ситуацією, коли спроби щось доручити дитині закінчуються повним фіаско. Причому, спроби читати мораль не приносять результатів. Найчастіше, так відбувається, коли батьки до певного віку обмежують участь дитини в будь-яких трудових обов'язках, шкодуючи, мовляв, він ще маленький, а пізніше, раптово обрушуючи на нього завдання, дивуються, що він зовсім не готовий їх виконувати. Як же привчити дитину до праці?

Найбільшою помилкою є вибіркове залучення дитини до праці. З чого почати?

Малюк в певному віці дуже активний і якщо трохи скерувати цю активність у потрібне русло, то гірше нікому не стане. Наприклад, якщо попросити дитину допомогти накрити на стіл, то він з радістю буде носити столові прилади і розставляти їх

по столу.

Просити малюка про щось потрібно завжди дуже ввічливо, ні в якому разі не в наказовому тоні, інакше ти підсвідомо викличеш в ньому бажання опиратися.

Навіть дорослі люди не ідеальні виконавці, що вже вимагати від дитини? Якщо він забув зробити те, що ти попросила, нагадай йому спокійним голосом. Роздратований тон здатний звести нанівець будь який шляхетний порив.

Звичайно, потрібно починати з нескладних завдань, таких як, самостійне вдягання штанців, зав'язування шнурків, а пізніше можна залучити дитину і до допомоги в збиранні.

Завжди допомагай маляті, тому що одна-дві невдачі поспіль здатні повністю відбити в нього бажання виконувати цю дію в майбутньому. Якщо дитина не хоче виконувати твоє прохання, то не примушуй її. Значить вона поки до цього не готова. Вияви терпіння, повернися до цього питання пізніше. Багато простих на твій погляд вимог, дитині поки виконати вкрай важко, тому постарайся викликати в неї бажання зробити те, що потрібно.

Психологи довели, що діти всі вчинки роблять в основному на емоціях. Якщо потрібно прибрати в кімнаті, а малюк наполегливо відмовляється це робити, то запропонуй йому ігровий варіант, наприклад, поставити машинки в гараж з конструктора. Так і всі іграшки зберуться в одному місці, і малюк буде грати в своє задоволення.

Завжди давайте малюкові зрозуміти наскільки важливо те, що він робить. Доручайте йому дійсно корисну роботу, виконання якої зробить свій внесок у сімейний побут. І обов'язково похваліть крихітку за таку потрібну допомогу.

Найбільшою помилкою з боку батьків часто є вибіркове, ситуативне залучення дитини до праці. Це збиває з пантелику, малюк не розуміє, наскільки важлива його праця і тому може ігнорувати прохання. Зроби працю дитини невід'ємною частиною домашніх турбот, але так, щоб малюк відчував гордість від цієї праці.

Дитячу працю можна умовно розділити на кілька видів:

- праця по самообслуговуванню (догляд за собою, за особистими речами);
- побутова праця (прибирання кімнати, миття посуду, допомога по господарству та т. ін.);
- художня праця (рукоділля, декоративно-прикладна творчість);

- праця в природі (робота в городі, в саду, на дачі);
- інтелектуальна (навчальна) праця.

У праці, як і у будь-якій діяльності, повинна бути мета. Дитина задає цілком резонні запитання: "Навіщо застеляти ліжко, якщо ввечері знову лягати спати?", "Навіщо мити взуття - все одно на вулиці брудно", "Навіщо прибирати листя у дворі, вони знову налетять?". Тому постарайтеся приготувати переконливу відповідь на будь-яке ваше запрошення до праці, щоб мотивувати дитину.

Природно, що у праці повинен бути результат. Праця без результату нецікава дитині. Можна підводити проміжний підсумок. Можна придумати гру. Результат праці для дитини повинен бути соціально корисним. Якщо робота дошкільника, навіть маленька, нікому не потрібна, то бажання працювати у дитини не виникне. Ось чому діти часто не хочуть виконувати одноманітну роботу з самообслуговування. Вони не розуміють цінність праці для себе. Але тільки скажеш: "Ти мій помічник, щоб я без тебе робила! Ти так допоміг родині, всі будуть раді", як мотиви змінюються і робота виконується.

Якщо батьки ставляться до праці, до роботи позитивно, то і діти захопляться таким ставленням. Дошкільнята із задоволенням намагаються допомогти мамі. Ніколи не відштовхуйте дітей. Нехай у них будуть маленькі знаряддя праці, і вони трудяться поруч з вами. Тільки не треба на очах у дитини переробляти його роботу. Краще це зробити без нього.

За будь-який прояв самостійності в праці потрібно хвалити. Навіть дрібні трудові справи приносять радість і користь родині.

Формуючи звичку до праці, батьки допомагають дитині закладати міцний фундамент успішного життя. Працьовита людина подолає труднощі там, де у нього навіть немає здібностей.

Копіткою розумовою працею старанні діти домагаються висот в шкільній науці. А здібні, які не вміють трудитися, швидко розгублять те, що даровано їм від природи. Тому до інтелектуальної праці теж потрібно привчати дитину.

Працьовитість - важлива якість

Саме в дитинстві формується така важлива якість, як працьовитість. І від того, як в сім'ї ставляться до праці, які обов'язки виконує дитина, як оцінюється її допомога, безпосередньо залежать майбутні успіхи чи невдачі.

Для малюка важливо усвідомлювати, що обов'язки по

будинку є у всіх, що до нього ставляться, як до рівного. У цьому разі до справи він буде підходити більш відповідально. Чим потрібніший результат праці дитини, тим більше його виховний вплив. Найчастіше підкреслюйте значимість дій кожного на благо родини: похваліть тата за полагоджений кран, бабусю - за смачну вечерю, а малюка - за красиво накритий стіл. Так ви не тільки піднімете всім настрій, а й дасте дитині можливість пишатися собою.

Після того, як дитина привчиться докладати певні трудові зусилля в цікавому для неї виді праці, вона легко може впоратися і з нецікавими справами, бо роль свідомості в неї підвищується з кожним роком.

Малюк повинен бачити, що вам приємно готувати обід, мити посуд, прибирати в будинку, поливати квіти і т.д. Тільки тоді йому захочеться це зробити самому. Не можна вимагати, щоб дитина відразу робила все так, як треба. Будь-яке навантаження повинно зростати поступово. Не варто відразу пред'являти великі вимоги, вони можуть бути нездійсненними, що викликає негативне ставлення до справи. Навчання трудовим уміння йде швидше, якщо дитину не карають, а м'яко поправляють. Поступово треба привчати малюка робити все добре і правильно, якість праці - чіткий показник культури. Якщо дитина звикне робити роботу абияк, вона так само працюватиме і в старшому віці, а можливо, і все життя.

Якщо ви розмовляєте з дитиною тільки в наказовому тоні, вона мимоволі звикає до ролі підлеглого. Ініціативи від неї чекати не доведеться. Примушувати що-небудь зробити криками та погрозами все одно, що перетворювати працю в повинність. У цьому випадку всі зусилля марні.

Якщо у дитини з'явилося бажання, вона і гори зверне, а якщо ні, то зробіть так, що краще б вона і не робила. Коли відсутня радість праці, такі зобов'язання не несуть в собі виховної сили, а протидіють їй. Робота з примусу принесе небагато користі, зате може викликати стійку відразу до будь-якої повинності. Ще гірший варіант, коли до праці привчають фізичною силою.

Формування працьовитості у молодших школярів в сім'ї

У загальному вигляді виховання полягає у підготовці молодшого покоління до життя в суспільстві. Це процес передачі старшими поколіннями суспільно-історичного досвіду

новим поколінням з метою підготовки їх до праці, яка необхідна для забезпечення подальшого розвитку суспільства.

Правильне виховання неможливо собі уявити як виховання нетрудове. Праця завжди була підставою для людського життя, для створення добробуту життя і культури. У виховній роботі вона повинна бути одним із самих основних елементів.

Від природи люди мають приблизно однакові здібності. Але в житті одні люди вміють працювати краще, інші - гірше, одні здатні лише до найпростішого праці, інші - до праці більш складної і ціннішою. Ці трудові якості не даються людині від природи, вони виховуються в неї протягом її життя. З цього випливає, що трудова підготовка, виховання трудового якості людини - це і виховання його майбутнього життєвого рівня, його добробуту.

Праця - основне джерело матеріального і духовного багатства суспільства, головний критерій соціального рівня людини, фундамент особистісного розвитку. Правильно здійснюване трудове виховання, безпосередня участь школярів у суспільно корисній, продуктивній праці - діючий механізм морального та інтелектуального формування особистості, її фізичного розвитку. Праця добре впливає на фізичний розвиток людини. Фізіологічні дослідження показали, що фізична праця зміцнює сили людини та її здоров'я, підвищує її життєву енергію і розумову працездатність. Активне включення людини у трудовий процес приводить в рух його сутнісні сили. Розвиваються інтелект, рецептори, м'язи, спритність рук і ніг, емоційні і вольові сфери. Все це підвищує інтерес школярів до праці.

Всі громадські багатства створені творчою працею. Таким чином, від трудової підготовленості залежить і матеріальний добробут. А. С. Макаренко вважав працю речовим елементом вироблення у вихованців життєвої вправності, зміцнення характеру., Трудове виховання є процес організації та стимулювання різноманітної трудової діяльності учнів і формування у них сумлінного ставлення до праці, прояву в ньому ініціативи, творчості, прагнення до досягнення більш високих результатів. Але формування позитивного ставлення до праці не можна здійснювати без відповідного навчання трудових умінь і навичок. Тоді, трудове навчання - це спеціально організований педагогічний процес, який спрямований на оволодіння практичними прийомами тої чи іншої праці, на формування трудових умінь і навичок. Поняття

трудове виховання ширше в порівнянні з трудовим навчанням. Але, виконуючи свої специфічні ролі, ці процеси взаємопов'язані і при успішному їх здійсненні сприяє формуванню працьовитості у школяра.

Успішне формування особистості в сучасній школі може здійснюватися тільки на основі розумно організованого з'єднання навчально-виховної роботи з практичної трудовою діяльністю. Передові представники філософської та педагогічної думки бачили у праці велику перетворюючу силу, яка забезпечує прогресивний розвиток суспільства і кожної людини окремо. Трудовий елемент у шкільному вихованні з давніх часів виступає як істотна педагогічна тенденція.

Трудове виховання не можна зводити лише до прилучення трудових навичок, бо праця виконує свою виховну функцію, коли вона містить в собі який-небудь економічний сенс, є справою, а не просто фізичним зусиллям. Якщо праця марна, вона може викликати лише огиду. Обов'язково треба привчити дітей робити корисне, потрібне. Гармонійний підхід у трудовомому вихованню є у педагогічній творчості В. О. Сухомлинського. На його думку, важливо, щоб одна діяльність збагачувала іншу, одна сформована потреба ставала освітою інших потреб, адже гармонійний розвиток передбачає виховання різнобічних інтересів особистості. Говорячи про дитячу самодіяльність, В. О. Сухомлинський підкреслював, що праця не повинна бути занадто легкою і що треба знайти таку міру труднощі, щоб праця була морально-виховною, посильно-напруженою, приємною, щоб від радості, яку доставляє праця, дитині ставало цікавіше жити і вчитися самому.

Вже з давніх часів люди намагалися бути не тільки робочої, але і творчою силою. Творча праця можлива лише в тому випадку, коли людина ставиться до роботи з любов'ю, свідомо бачить у ній радість, розуміє користь і необхідність праці. Таке ставлення до праці можливо, коли утворилася глибока звичка до трудового зусилля. Творча праця, неможлива у людей, які бояться трудового поту, відчуття зусилля. Головна користь праці відбилася у психічному та духовному розвитку людини.

Розвиток навичок працьовитості у молодших школярів

Молодший шкільний вік (з 6-7 до 9-10 років) визначається важливою обставиною в житті дитини - вступом до школи. Поступив в школу дитина автоматично займає абсолютно нове

місце в системі відносин людей: у нього з'являються постійні обов'язки, пов'язані з навчальною діяльністю. Дитина зберігає багато дитячих якостей, але вже починає втрачати дитячу безпосередність в поведінці. У школі вона набуває певний соціальний статус. Змінюється весь уклад життя дитини. Вступаючи в цей вік, дитина набуває внутрішню позицію школяра, навчальну мотивацію. Навчальна діяльність для нього стає провідною. Шкільна успішність є важливим критерієм оцінки дитини як особистості з боку дорослих.

Молодший шкільний вік - це самоцінний період. У цей час дитина усвідомлює відносини між собою і оточуючими, починає цікавитися і розбиратися в суспільні явища, мотиви поведінки, моральних оцінках. У період молодшого шкільного віку відбувається природний сплеск його творчої активності. Енергія дитинства невичерпна, треба лише вміло направити її, розкрити двері в складний, але такий привабливий для молодших школярів навколишній світ. Допомогти зробити правильні кроки у ньому покликані школа і вчитель.

Школа за самою своєю суттю повинна бути загальноосвітньою та трудовою. Трудове виховання в ній нерозривно пов'язане з життям і виробничою працею. Провідною умовою виховної ефективності дитячої праці є його змістовність, особистісна і суспільно-корисна значущість, сучасна технічна і технологічна оснащеність, організація, висока продуктивність.

Відомо що, чим більш сучасним і рентабельним є виробництво, тим більш чітко організоване життя колективу, в якому беруть участь школярі, тим вище ефективність виховання праці. Психологічний закон організації дитячої праці вимагає, щоб школярі неодмінно досягали успіху, могли проявити творчість, так як успіх формує самостійність, впевненість у собі, закріплює вміння і навички, виховує потребу в праці. А невдачі в трудовій діяльності пригнічують психіку дітей і паралізують волю. Важливий педагогічний закон полягає в тому, щоб дати дітям можливість усвідомити значимість цілей праці, своєї участі в ньому, залежність досягнення успіху від колективних зусиль. Школяру треба переконатися на практиці в тому, що інтереси колективу і його особисті нерозривно пов'язані, формувати в собі почуття колективізму. В якості основних стимулів праці виступають прагнення до особистого успіху, пробудження почуття обов'язку, відповідальності перед колективом і самим

собою. Школяру важливо усвідомити сенс, зміст, технологію процесу для того, щоб напружувати свої сили стільки, скільки може винести його молодий організм і психіка. Тільки в цьому випадку праця веде до успіху і стає джерелом радості. Паралельно з мотивацією досягнення успіхів і під її впливом у молодшому шкільному віці вдосконалюється ще дві інші особистісні якостей дитини: працьовитість і самостійність. Працьовитість виникає при повторюваних успіхах, при додатку достатніх зусиль і привчанні дитиною заохочення за це.

На початку навчання школярам потрібно адаптуватися до нових умов життя. У цьому велику роль грає розумна система заохочення дитини за успіхи. Важливе значення набуває і віра дитини в свої успіхи. Її постійно повинен підтримувати вчитель.

Працьовитість виникає і тоді, коли дитина отримує задоволення від праці. Воно, в свою чергу, залежить від того, як навчання і працю молодшого школяра задовольняють потреби, характерні саме для дітей цього віку.

Основними механізмами здійснення трудового виховання є:

- технічне мислення забезпечує накопичення знань та досвіду з ефективної організації праці, осмислення результатів цієї діяльності;

- розумова діяльність, яка формує у праці творче ставлення до справи, породжує емоційний підйом, самовіддачу.

Організована трудова діяльність формує вміння, навички, звичку до трудового зусилля. Її наслідком є такий специфічний механізм виховання як ставлення до праці. Серед відносин важливими є такі, як відповідальність за результати праці, трудова дисципліна, естетична оцінка продукту, точність, завзятість, воля.

Вже в початкових класах на уроках праці учні набувають елементарні навички роботи з папером, картоном та іншими природними матеріалами. Діти ремонтують наочні посібники, виготовляють корисні речі. Педагогічний ефект подібних справ посилюється завдяки їх ігровому оформлення, бажанню дітей робити добрі справи.

Суспільно-значимою роботою школярів, наприклад, може бути: виготовлення іграшок для дитячих садків; ремонт книг в бібліотеці; виготовлення годівниць для птахів і т. ін. У такій діяльності діти вчаться робити добрі справи, у них формується розуміння необхідності поєднання особистого інтересу із суспільним.

Побутова праця (наприклад, прибирання приміщень, чергування по школі, прибирання сміття за собою і на прилеглій до школи території) допоможе дитині зрозуміти, що всяка корисна праця поважається в суспільстві.

На думку К. Д. Ушинського, школа повинна вводити дітей у світ справжніх знань про природу і перетворити їх в особисте надбання кожної дитини. Учень має усвідомити, що праці без труднощів не буває, наявність перешкод "є необхідна умова існування діяльності". К. Д. Ушинський стверджував, що виховання повинно формувати в людині звичку і любов до праці: "вона повинна дати їй можливість відшукати для себе працю життя". Школа, на його думку, повинна наповнювати душу вихованця прагненням до "доброго діла" на "все його життя". Відкрити для кожного шлях до знаходження і набуття праці до душі і серця - головне завдання виховання.

Виховний потенціал сім'ї

Сім'я - це перший колектив дитини, природне середовище його розвитку, де закладаються основи майбутньої особистості. Сім'я і школа - два громадських інституту, які стоять біля витоків нашого майбутнього. А основою виховної роботи є союз вчителя, батьків і дитини. Саме в початковій школі дуже важливий контакт вчителів і батьків. Адже дитина - це не тільки об'єкт, але і суб'єкт виховного процесу. (4, с.13).

Сім'я це специфічний соціальний інститут, у якому переплітаються інтереси суспільства, членів сім'ї в цілому і кожного з них окремо. Будучи первинним осередком суспільства, сім'я виконує функції, важливі для суспільства і необхідні для життя кожної людини: продовження роду, господарська функція, організація дозвілля, виховання.

За образним і дуже влучним висловом філософа М. В. Соловйова, "сім'я - виховна колиска людини". Сім'я виступає посередником між дитиною і суспільством, служить передачі йому соціального досвіду. Через внутрішньосімейне спілкування дитина засвоює прийняті в суспільстві норми і форми поведінки, моральні цінності. Сім'я виявляється найдієвішим вихователем, особливо в перші роки життя людини.

Сім'я є джерелом, ланкою передачі дитині соціально-історичного досвіду, досвіду емоційних і ділових взаємин між людьми. Значить можна вважати, що сім'я була, є і буде найважливішим інститутом виховання, соціалізації дитини.

Серед різноманітних функцій сім'ї, про які ми вже говорили, першорядне значення має виховання підростаючого покоління. Ця функція пронизує все життя сім'ї, пов'язана з усіма аспектами її діяльності. Виховання - дуже складний процес, в який взаємно впливають один на одного і ті, хто виховує, і ті, кого виховують. Виховання - не односторонній рух, воно полягає у співпраці, коли обидва дають, відчувають себе наділеними дарами. У кожній сім'ї виробляється своя система виховання, основу її складають будь-які ціннісні орієнтації. Дитина дуже рано відчуває, що в його поведінці, словах порадує, а що засмутить близьких. Потім він починає розуміти "сімейне кредо" - у нашій родині надходять не так, а інакше. Виходячи їх цього кредо, сімейний колектив висуває вимоги до своїх членів виховання, починаючись з перших днів життя людини, надалі вже ніколи його не полишає. Змінюються тільки форми виховання.

Сім'я являє собою своєрідну школу, в якій кожен "проходить" багато соціальних ролей. Будь-який процес виховання базується на самовихованні вихователів. Не дарма багато великі педагоги вважали, що сімейне виховання - це, перш за все самовиховання батьків: дуже складно прищепити дитині ті якості, якими сам не володієш, і "відучити" від тих, які постійно демонструєш. Унікальність домашнього виховання пояснюється його первинністю, особливою значущістю близьких дорослих у житті дитини. Процес виховання активізується завдяки розвитку у малюка ціннісних потреб: у спілкуванні, в отриманні нових вражень, у руховій активності, у визнанні і любові. Щоб доповнити характеристику унікальності сімейного виховання, потрібно відзначити, що сім'я найбільш повно відповідає вимогам постійного залучення дитини до соціального життя та розширення його кругозору і досвіду. Але сімейне виховання не завжди буває "якісним" через те, що одні батьки не вміють ростити власних дітей, інші не хочуть, треті не можуть, четверті просто не надають цьому належного значення. З цього випливає, що кожна сім'я володіє великими або меншими виховними можливостями, або, по-науковому - виховним потенціалом. Від цих можливостей залежить результати домашнього виховання.

Поняття "*виховний (педагогічний) потенціал сім'ї*" з'явилося в науковій літературі порівняно недавно і не має однозначного тлумачення. Вчені беруть у нього багато

характеристик, які визначають виховні передумови життєдіяльності сім'ї і можуть забезпечити успішний розвиток дитини. Увага приділяється таким особливостям сім'ї, як її тип, структура, матеріальна забезпеченість, місце проживання, психологічний мікроклімат, традиції, рівень культури та освіта батьків і т.д. Але жоден їх факторів сам по собі не може гарантувати певний рівень виховання в сім'ї: їх слід розглядати тільки в сукупності. Домашнє виховання багато в чому визначається тим, як ставиться до цієї діяльності: байдуже або відповідально.

Сім'я - провідний чинник розвитку особистості дитини. Перше, що характеризує сім'ю як чинник виховання, - це її виховне середовище. Сім'я виступає фактором виховання ще й тому, що є організатором різноманітних видів діяльності дітей.

Сімейні умови значною мірою визначають життєвий шлях дитини. Крім свідомого, цілеспрямованого виховання, що дають йому батьки, на дитину впливає уся внутрісімейна атмосфера, причому ефект впливу накопичується з віком. Сім'я та домашнє виховання орієнтовані на повсякденне життя людини.

Умови формування працьовитості в сім'ї

Дитина виховується багатьма обставинами. Але ефективне виховання можливо, коли вплив обставин будуть керовані. З усіх впливів найбільш значущими виявляються сімейні.

З моменту народження дитина перебуває в контакті з батьками. З соціальної психології відомо, що ранні впливу батьків позначаються на всьому подальшому розвитку людини. Але зі вступом до школи сімейне виховання не втрачає свого значення. Воно тепер доповнює шкільне, розширює його, тому що стосується таких сторін, які неможливо торкнутися в школі.

Наприклад, виховання позитивного ставлення до праці та прищеплення відповідних навичок можливо тільки в сімейних умовах. Сім'я, будучи першою виховної середовищем, у житті дитини, приймає на себе основний працю, забезпечуючи той чи інший рівень розвитку. Дослідження свідчать, що в сім'ї створюються найбільш сприятливі можливості для виховання працьовитості у молодших школярів, для розвитку його фізичних якостей.

Для розвитку у дитини позитивного образу "Я" значними є почуття власної гідності, гордості. Їх становлення залежить від умов життя і виховання, насамперед у сім'ї. Підтримувати

гідність дитини, зміцнювати його гарну думку про себе - це вдається зробити в тих сім'ях, де дитину включають в різні види діяльності, допомагають бачити свої досягнення. Виник почуття гордості за добре виконане доручення спонукає молодшого школяра до нових "перемог". Необхідно включити його в спільні сімейні справи: разом накрити на стіл, спекти печиво, полити грядку з огірками, кімнатні квіти і т.д. У дитини потреба в такого роду діяльності дуже велика.

Питання "Мама (тато), можна я тобі допоможу?" Звучить постійно. Важливо, щоб дитина відчувала себе повноцінним учасником спільної праці з дорослими. Але, на жаль, часто в домашньому вихованні батьки, вважаючи молодшого школяра маленьким для серйозного корисної праці, пускаються на різні "хитрощі". Наприклад, мама пече пироги, і дитині дає шматочок тіста і пропонує робити з ним, що йому хочеться, у неї немає часу і це замість того, щоб навчити свою дитину розкачати грудочку тесту, покласти на серединку ложку фаршу, защипати краї і спекти пиріжок. В умовах сім'ї трудові обов'язки дітей можуть бути дуже різноманітні, в порівнянні з дитячим садом. Батьки мають можливість вводити своїх дітей у звичайні домашні справи, як у глибоку і змістовну реальність. Діти охоче доглядають за посівами, посадками, тваринами, збирають урожай, вчаться в'язати, шити, ремонтувати свій одяг, побутові прилади, готувати їжу, наводити і підтримувати порядок у навколишній обстановці і т. ін.

Д. О. Дзінтер у своєму дослідженні виявив, що формуванню трудової діяльності молодшого школяра, зміцненню любові й інтересу до праці заважає невміння батьків створити в нього емоційно позитивний настрій для виконання обов'язків, підтримати його зусилля, вчасно допомогти, підкреслити корисність здійсненої роботи. Негативно позначаються на розвиток дитини переоцінка його можливостей, передозування трудових обов'язків. Батькам слід утримуватися від суперечок, у присутності молодшого школяра, хто що робить і не робить у родині. Так як дитина приймає все серйозно і робить свої висновки про тяготи праці, про небажання близьких людей трудитися. Батькам потрібно займати дітей не тільки уроками і "виховними" дорученнями, а й просто працювати разом з ним: вдома, на дачі, в гаражі, в майстерні і т.д. головне пам'ятати, що краще виховує та робота, яка до душі і виконується з радістю.

Діти люблять роботу дорослих і потребують не тільки в дитячих іграшках, але і в "дорослих" інструментах. Це можна врахувати, вибираючи дітям подарунки.

А. С. Макаренко, звертаючись до батьків, говорив: "Праця завжди був підставою для людського життя, для створення добробуту людської культури і життя ... Тому й у виховній роботі праця повинна бути одним із самих основних елементів".

Звільнення дитини від будь-яких трудових обов'язків не можна застосовувати як заохочення. Таке заохочення приносить шкоду, так як гальмує формування працьовитості, сприяє появі ліні. Набагато корисніше, якщо молодший школяр буде сприймати відсторонення від праці як своєрідне засудження вчинків. Дитина, яка приймає участь у справах сім'ї, привчається берегти працю дорослих, зростає більш зібраним, організованим. Для того, щоб викликати у дітей бажання трудитися, виховати інтерес до праці, необхідно відзначати результати його зусиль. Важливо також керувати трудовою діяльністю дитини, підказуючи раціональні шляхи його дій, прийому роботи. Щоб навчити дітей сумлінно, з бажанням, виконувати посильну для них роботу, потрібне терпіння і час, треба враховувати їх індивідуальні, фізичні та психологічні особливості. Звичайно, фізичні сили дітей 7-10 років ще не великі, увагу їх швидко слабшає, навички у праці дуже обмежені. Все це батькам треба обов'язково брати до уваги. Доручати нам тільки посильну роботу, поступово ускладнюючи її. Поступове привчання дитини до праці практично і виражається в тому, що з початку її він робить разом з дорослими, вникаючи в їх пояснення. Потім вже самостійно виконує окремі її операції і, нарешті, виконує всю роботу повністю, але під контролем дорослих. Радісне, цікаву справу швидко не втомлює, а захоплює на тривалий час навіть нестійка увага дитини.

Відомо, діти різного віку, у тому числі початкових класів, дуже люблять різні змагання. Трудове змагання допомагає захопити дітей справами, що вимагає тривалого напруження. Крім того, змагаючись, один з одним, діти привчаються виконувати свою роботу добре, ретельно, красиво і швидко.

У домашній праці виховуються акуратність, відповідальність, працьовитість і багато інших корисних якостей. Праця потрібна і для того, щоб допомагати батькам по дому, і для успішного навчання в майбутньому. Активну участь дитини молодшого

шкільного віку в домашній роботі є хорошою школою для загальної психологічної підготовки в самостійному житті у майбутньому. Догляд за власним будинком розвиває у дитини почуття господаря, формує в нього організованість, удосконалює його практичне мислення. Дітям молодшого шкільного віку самим необхідно брати участь в обладнанні свого місця для навчальних занять. У кожної дитини в будинку повинен бути, хоча б маленький, але свій робочий куточок. Ініціатива в організації всього цього на початку повинна належати дорослому, потім переходити до дитини. Молодші школярі можуть робити все це самі, лише, в крайньому випадку звертаючись за допомогою до дорослих. Батьки, не відмовляючи дитині в цьому, повинні спонукати його до самостійного мислення, всіляко стимулювати дитячу ініціативу і самостійність у праці.

Праця повинна радувати школяра своїм хорошим результатом і тією користю, яку вона приносить оточуючим. Важливо, щоб в домашній трудовій діяльності молодшого школяра знаходили відображення і застосовувалися знання, вміння, яких він набуває в школі. Домашня праця від цього стане більш привабливою, і більшою мірою буде сприяти закріпленню одержуваних теоретичних знань на практиці, виховання у дітей працьовитості.

Таким чином, будь-яка особистість через працьовитість прокладає шлях і в глибини науки, і в світ прекрасного, і в розгалужену суть людських і до вершин фізичної досконалості.

Виховання працьовитості не закінчується вище перерахованими методами, засобами. Це робота триває під керівництвом вчителя у співдружності з батьками.

Висновок - трудове виховання в сім'ї стає більш успішним, коли в процесі сімейного виховання батьки більше приділяють увагу самої сутності трудового виховання, цілеспрямовано прищеплюють навички працьовитості у дітей.

Виховуючи дитину, батьки, напевно, і не замислюються, що такі якості характеру, як акуратність і працьовитість пов'язані між собою, і окремо звертати увагу на них при вихованні не потрібно.

акурат чи дитина, видно вже де - то в молодшому шкільному віці. Але виховувати ці якості в дитині потрібно починати набагато раніше. Наприклад, коли вперше малюк взяв ложку в

руки, щоб самому поїсти або розкидав іграшки в кімнаті.

Багато батьків, якщо їх дитина неакуратен і ледачий, списують це на генетику (схожий на кого - то з рідних) , але вони глибоко помиляються. Акуратний дитина, ледачий або навпаки, залежить тільки від тих принципів виховання, які переважають в сім'ї.

З якого віку починати вчити дитину бути акуратним і працьовитим? Відповідаємо: з пелюшок (і ні в якому разі це не іронія). Тільки дитина народжується, він починає вбирати в себе всі дії батьків. Тому вони повинні бути для нього прикладом. Мама і тато повинні всіма своїми діями показувати дитині, що у кожної речі має бути своє місце, кожен член сім'ї має обов'язки по дому, які потрібно систематично виконувати. Потрібно розмовляти з дитиною, нехай він не відповість батькам, але він все прекрасно розуміє. Батьки повинні говорити дитині, що коли він підросте, у нього теж з'являться ті завдання, якими йому потрібно буде займатися.

Афоризми

Здатність, доблесть - все ніщо, поки ми не докладемо праці. - Сааді.

Жити - значить працювати. Праця є життя людини. - Вольтер.

Кожен, гідний називатися людиною, повинен мати бажання і здатність до праці. - Смайлс С.

Найбільш видатні дарування знищуються неробством. - Мішель Монтень.

Працюйте, поки дозволяють сили і роки. - Овідій.

Праця - цілющий бальзам, вона - чесноти джерело. - Гердер В.

При сидячій розумовій роботі, без руху і тілесної праці, суще горе. - Л. М. Толстой.

Робота позбавляє нас від трьох великих зол: нудьги, пороку і потреби. - Вольтер.

Хто бажає з'їсти горіх, повинен розбити шкаралупу. - Плавт.

Хто не відчував, як після важкої праці, довго поглинаючу всі сили людини, і небо здається світліше, і сонце яскравіше, і люди добріші? - К. Д. Ушинський.

Хтоне відчував цілющого, освіжаючого впливу праці на почуття? Якщо людина з ранніх років засвоїла звичку до праці, праця йому приємна. Якщо ж у неї цієї звички немає, то лінь робить працю ненависною. - Гельвецій К.

У природі все мудро продумано і влаштовано, кожен повинен займатися своєю справою, і в цій мудрості - вища справедливість життя. - Леонардо да Вінчі.

Робота, яку ми робимо охоче, зцілює болі. - Шекспір У.

Лежить дорога до щастя через працю. Шляхи інші до щастя не ведуть. - Абу Шукур.

У наших родинах два порока, яки деморалізірують людей: неробство і відраза до занять і праці, а тому основою доброго виховання повинна стати працьовитість. - Ян Снядецький.

Прислів'я і приказки

Без праці жити-тільки небо коптити.
Без праці не виймеш і рибку зі ставка.
Без праці хліб не народиться ніколи.
Без роботи день роком здається.
Білі ручки чужі труди люблять.
Більше справи, менше слів.
Великий тілом, та малий справою.
Від нудьги бери справу в руки.
Відкладай неробство, та не відкладай справу.
Де праця, там і щастя.
Дерево цінують за плодами, а людину по справах.
Для кого праця - радість, для того життя - щастя.
Добрий коваль і жабу підкує.
Добре змазав - добре і поїхав.
Добре працювати - хліб уродиться.
Землю сонце прикрашає, а людину - праця.
І швець, і жнець, і на дуді грець.
Глибше орати - більше хліба жувати.
Гірка часом робота, та хліб солодкий.
Готуй сани влітку, а воза взимку.
За всяке діло берись вміло.
Кінець - справі вінець.
Кому робота в тягар, тому невідома радість.
Куй залізо, поки гаряче.
Краще менше, та краще.
Маленька справа краще великого неробства.
На чужий коровай рота не роззявляй, а раніше вставай та свій здобувай.
Не котел варить, а кухарка.
Не той пригожий, хто обличчям гарний, а хто на ділі гож.

Не місце прикрашає людину, а людина місце.
Не піч годує, а руки.
Не почавши - думай, а почавши - роби.
Не разгризешь горіха - ядра не з'їси.
Не робота сушить, а турбота.
Не той господар землі, хто по ній ходить, а хто по ній за плугом ходить.
Не той живе більше, чий вік довше, а той живе довше, чиїх праць більше.
Не сиди склавши руки, не буде і нудьги.
Нудний день до вечора, коли робити нічого.
Один день доріг для того, хто робить все вчасно.
Очі облюбували, руки зробили.
Поки залізо в роботі, і його іржа не бере.
Порада хороша, а справа краще.
Порядок - душа всякої справи.
Працьовитий як мурашка.
Працюй до поту - поїси в охоту.
Працюй, не лінуйся.
Працюєш сумлінно, в очі людям дивитися не совісно.
Праця все перемагає.
Праця прикрашає людину.
Про людину судять по його праці.
Робочі руки не знають скуки.
Сім раз поміряй - один раз відріж.
Скінчив діло - гуляй сміло.
Справа не комар: від неї не відмахнешся.
Справі - час, потісі - годину.
Скінчив діло, гуляй сміло.
Справу словом не заміниш.
Стабільність - запорука успіху.
Суди про людину по його праці.
Терпіння і труд все перетруть.
Терпіння руйнує гори.
Той нічого не боїться, хто вміє чесно трудитися.
Той труднощів не боїться, хто вміє працювати.
У працюючого в руках справа вогнем горить.
У праці народжуються герої.
Усяк свою роботу роби, на іншого не кивай.
Усяк чоловік по справі пізнається.
Хвалися не тим, що можеш зробити, а тим, що вже зробив.

Хороше залізо не іржавіє.
Хорошому господарю день малий.
Хто звик трудитися, тому без діла не сидиться.
Хто мало говорить, той більше робить.
Хто радий трудитися - той буде хлібом багатий.
Хто роботи не боїться, у того вона і йде на лад.
Щастя і труд разом живуть.
Що відкладено, то втрачено.
Що зроблено сьогодні, про те нема турботи на завтра.

Іноземні прислів'я і приказки

Джерело життя - в праці, а успіху - у вмінні. (Монгольске)

З часом і терпінням з стебла конопель виходить сорочка. (Німецьке)

Квапливість справі не допомагає. (Японське)

Коли їси пагони бамбука, згадай чоловіка, який вирощує його. (Китайське)

Краще день подумати, ніж цілий тиждень даремно працювати. (Фінське)

Майстерність вдосконалюється працьовитістю, а втрачається неробством. (Китайське

Марно наносити візерунок на воду. (Таджикське)

Не мати роботи - теж тяжка праця. (Азербайджанське

Нездійсненної роботи не буває. (Азербайджанське)

Один день замінює три того, хто вміє все зробити вчасно. (Китайське)

Поганий танцюрист завжди говорить, що земля нерівна. (В'єтнамське)

Поганому танцюристу і чоботи заважають. (Білоруське)

Працьовитості навчаються три роки, ліні - три дні. (Китайське

Помахаєш косою, буде солодкий спокій. (Болгарське)

Поспішай - і у сьогоднішнього дня буде вечір. (Литовське)

Сам пиляє криво, а винить пилу. (В'єтнамське)

Своя справа легше вати, а чужа - важче каменю. (Узбекське)

Солодший від всіх плодів - плід праці. (Вірменське)

У працьовитого комори повні, у ледаря посуд порожній. (Бурятське)

У світі немає справ без праці. (Вірменське

Хоч ручки черни, та робота біла. (Білоруське)

Хто багато починає, той мало кінчає. (Німецьке)

Хто не вміє відпочивати, той не може і добре працювати.

(Китайське

Хто набирає багато справ, жодної не виконає. (Болг.)

Хто прорив арик, знає де джерело. (Азербайджанське

Творчість

Навряд чи є вища з насолод, як насолода творити. - М. Гоголь

Творчість - діяльність людини, спрямована на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або матеріальних цінностей (нові твори мистецтва, наукові відкриття, інженерно-технологічні, управлінські чи інші інновації тощо). Необхідними компонентами творчості є фантазія, уява, психічний зміст якої, міститься у створенні образу кінцевого продукту (результату творчості).

Творчість є атрибутом людської діяльності, її "необхідна, істотна, невід'ємна властивість", яка визначила виникнення людини і людського суспільства, та лежить в основі розвитку матеріального і духовного виробництва. Творчість є вищою формою активності і самостійної діяльності людини і суспільства. Вона містить елемент нового, припускає оригінальну і продуктивну діяльність, здатність до вирішення проблемних ситуацій, продуктивну уяву в поєднанні з критичним ставленням до досягнутого результату. Рамки творчості охоплюють дії від нестандартного рішення простої задачі до повної реалізації унікальних потенцій індивіда у визначеній області.

Творчість - це діяльність, що породжує дещо якісно нове, яке відрізняється неповторністю, оригінальністю та суспільно-історичною унікальністю. Творчість специфічна для людини, бо завжди передбачає творця - суб'єкта творчої діяльності. В природі відбувається процес розвитку, перетворення - але не творчості. Отже, людині притаманна творчість, а особливу форму мислення, яка виникає під час цього складного і почасти невідомого навіть ученим процесу, називають творчим мисленням.

Попередньою умовою творчої діяльності виступає процес пізнання, нагромадження знання про предмет, який належить змінити.

Усякий перехід з небуття в буття - це творчість, і, отже,

створення будь-яких творів мистецтва й ремесла можна назвати творчістю, а всіх майстрів - їхніми творцями.

Відповідно до різних підходів до визначення меж творчості визначають певні типи творчості, для наочності позначені як творчість "Артиста" (мистецтво), творчість "Мудреця" (наука та інженерія) та творчість "Блазня" (гумор).

Природне бажання і потреба людини внести свій внесок на благо суспільства, а також потреба в самореалізації, надає особистості можливість прожити прекрасну і повну гармонію життя, можливість жити в століттях у своїх твореннях і спадщині, яка залишиться нащадкам.

Творчість - це історично еволюційна форма активності людей, що виражається в різних видах діяльності і веде до розвитку особистості. Через творчість реалізуються історичний розвиток і зв'язок поколінь. Вона безупинно розсовує можливості людини, створюючи умови для підкорення нових вершин.

Природа творчості

Люди, у яких розвинутий пошуковий механізм, що є наріжним для процесу творчості, характеризуються мінімальною агресивністю щодо свого оточення та не байдужі до потреб інших істот.

Творчість сприяє розвитку у людини: людяності; здатності розуміти іншу людину; формуванню духовної (непрагматичної) ціннісно-світоглядної орієнтації особистості.

Творчість передбачає вихід за межі рольових установок особистості та однозначних конструкцій "зовнішньої доцільності", вміння дистанціюватися від ситуації.

Творчість та альтруїзм позитивно взаємокорелюють та щільно пов'язані, що свідчить про відкритість творчої особистості світові.

Творчість є однією з цілей розвитку особистості та може бути пов'язаною з такими категоріями, як самоактуалізація, самовдосконалення, самоздійснення, самовираження.

Творчість є цілісним утворенням та проявляється на всіх рівнях психічної активності людини.

Творчості притаманні синергетичні риси, тому творча людина виявляє феномен творчої багатомірності, коли окремий талант людини складається із суми її талантів.

Творчі люди характеризуються взаємовиключаючими

особливостями, бо вони одночасно: екстраверти та інтроверти; скромні та горді;бунтарі та консерватори.

Розвиток поглядів філософії на творчість

З початком християнської епохи виникає концепція створення (лат. creatio) Богом світу з нічого, яка замінила "facere" ("робити"). Акт творення почав розглядатися як вольовий акт і вже не стосувався до людської діяльності.

Епоха Ренесансу, навпаки, просякнута вірою у безмежні творчі можливості людини. Поступово "творчість" все більше усвідомлюється насамперед як художня творчість, виникає інтерес до постаті художника і самого акту творчості, все виразніше виступає і тенденція розглядати історію як продукт людської творчості. Польський поет Мачей Казімєж Сарбевський почав використовувати це слово щодо поезії. Проте тривалий час таке розуміння творчості наражалося на критику через тлумачення терміну як акту творення з нічого.

В епоху Просвітництва англійські емпіристи (Ф.Бекон, Т.Гоббс, Дж. Локк, Д.Юм) трактували творчість як певну комбінацію вже існуючих елементів, тому творчість, таким чином, була близька винахідництву. Завершена концепція творчості створюється І. Кантом у XVIII ст., у якого творча діяльність уяви виступає як сполучна ланка між розумом і почуттєвим досвідом. Його вчення було продовжено Шеллінгом, який розглядав творчу здібність в єдності свідомої й несвідомої діяльності людини.

Погляд на художника як на генія, який творить з натхнення досяг своєї кульмінації в епоху Романтизма, творчість художника і філософа вважалася вищою формою людської життєдіяльності, в якому людина стикається з "абсолютом".

В ідеалістичній філософії кінця XIX - XX ст. творчість розглядається переважно як протилежність механічно-технічній діяльності. При цьому, якщо філософія життя протиставляє технічному раціоналізму творчий природний початок, то екзистенціалізм підкреслює духовно-особистісну природу творчості. Розгорнута концепція творчості життя дана А. Бергсоном ("Творча еволюція", 1907), який творчість розглядає як "безперервний ріст і нескінченну творчість". Найбільш адекватною формою існування вважають творчість і екзистенціалісти. М. Бердяєв ("зміст творчості", 1916) розглядає творчість як "діло богоподібної свободи людини, розкриття в

ньому образу Творця".

Філософія прагматизму і позитивизму навпаки, розглядає творчість як винахідництво, ціль якого - вирішувати завдання, поставлене певною ситуацією.

Психологія творчості

Творчість як процес розглядалася спочатку, виходячи із самозвітів діячів мистецтва й науки (опис "натхнення", "мук творчості" тощо). Англійський учений Г. Воллес (1924) розділив творчий процес на 4 фази: підготовку, дозрівання (ідеї), осяяння (інсайт) й перевірку. Подібні стадії виділяв і Анрі Пуанкаре, описуючи процес здійснення їм декількох математичних відкриттів. На думку вченого творчий процес починався з постановка задачі, далі проходив процес несвідомої роботи, раптового знаходження ключа для розв'язання і, нарешті, заключна обробка результатів.

Оскільки головні ланки процесу (дозрівання й осяяння) не піддаються свідомому-вольовому контролю, це послужило на користь концепцій, що відводили вирішальну роль у творчості підсвідомому та ірраціональному факторам.

Сукупність психічних властивостей, характерних для творчої особистості, стала об'єктом конкретно-наукового вивчення з винаходом тестів і методик їхньої обробки й аналізу. Цей напрямок сходить до Ф. Гальтону. Положення Гальтона про спадкоємний характер творчих здібностей була піддана критиці в психологічній науці (роботи швейцарського вченого А. Декандоля й ін.), як і зближення геніальності із психічним розладом у Ч. Ломброзо й ін. Інтерес до дослідження психологічних аспектів творчості поглибився в середині XX ст. під впливом науково-технічної революції. В статистичних обстеженнях учених вивчались співвідношення між утворенням і продуктивністю роботи, віком і динамікою творчості, розроблялися методики стимуляції групової творчості.

Творчість та інтелект

В психологічній літературі існує дискусія стосовно того, чи є творчість та інтелект ланками одного психічного процесу, чи це є різні процеси. Спроби встановити взаємозв'язок між інтелектом і творчістю почалися в 1950-х роках у роботах Джо Гілфорда, який дійшов висновку що цей взаємозв'язок достатньо низький, щоб розглядати ці процеси як окремі.

Популярною моделлю стала "порогова теорія", запропонована П. Торренсом, який вважає, що високий ступінь інтелекту виглядає необхідною, але недостатньою умовою для високих творчих здібностей. У загальному випадку це означає, позитивний взаємозв'язок між творчими здібностями та інтелектом, але цей взаємозв'язок не проявлятиметься, якщо будуть оцінювані лише люди з найвищим інтелектом. Дослідження порогової теорії, однак, дістали різнорідні оцінки від ентузіастичного схвалення до категоричного заперечення.

Творчість та емоції

Ряд дослідників, зокрема Ганс Айзенк та Фредкінсон вважають, що позитивні емоції активують як асоціативне мислення, а також, розфокусовуючи увагу, збільшують поле для добору фактів, що стосуються опрацьовуваної проблеми.

З іншого боку, ряд дослідників вважають, що і негативні емоції можуть підвищити креативність. Наприклад Арнольд Людвіґ, вивчаючи діяльність 1005 особистостей XX ст. знайшов слабкий але значущий зв'язок між депресіями і творчими досягненнями.

Уява та творчість

Уява - форма психічного відображення, що складається в створенні образів на основі раніше сформованих уявлень. Питання про присутність у людини уяви, творчого початку і потреби в самореалізації було і є актуальним із древніх часів і до нашого часу. Здатність діяти - що це, дар від природи чи результат величезних зусиль особистості на шляху розвитку і самовдосконалення? Однозначної відповіді на це питання не існує.

Уява і творчість є похідною реалізації індивідом унікальних потенцій у визначеній області. Реалізація здібностей у самодіяльності людини є потреба в самореалізації, яку вона ніколи не може повністю задовольнити.

Розрізняють мимовільну і довільну, репродуктивну і творчу уяву.

Л. С. Вигодський відзначає, що "уява не повторює в тих же поєднаннях і в тих же формах окремих вражень, які накопичені раніше, а будує якісь нові ряди з раніше накопичених вражень. Інакше кажучи, привнесення нового у сам перебіг наших вражень і зміна цих вражень так, що в результаті цієї діяльності

виникає новий, раніше не існуючий образ, становить, як відомо, саму основу тієї діяльності, яку ми називаємо уявою".

"Уява, - пише С. Л. Рубінштейн, - пов'язана з нашою здатністю та необхідністю творити нове". "Уява - це відхід від минулого досвіду, перетворення його. Уява - це перетворення даного, здійснюване в образній формі".

Як видно, суттєвою ознакою уяви вважається здатність суб'єкта створювати нові образи. Але цього недостатньо, тому що не можна тоді провести розходження між уявою і мисленням. Одна з рис, характерних для уяви, полягає в тому, що вона пов'язана не тільки з мисленням, але і з чуттєвими даними. Уяви немає без мислення, але вона не зводиться і до логіки, тому що в уяві завжди передбачається перетворення чуттєвого матеріалу.

Творча уява - вид уяви, яка спрямована на створення нових суспільно значущих образів, що становлять основу творчості.

Уява має багато різновидів:

- фантасмагорична - у Е. Гофмана;
- філософсько-лірична - у Ф. І. Тютчева;
- романтично-піднесена - у М. Врубеля;
- хворобливо-гіпертрофована - у С. Далі;
- повна таємничості - у І. Бергмана;
- реально-сувора - у Ф. Фелліні та т. ін.

Схильність до творчості

Розглядаючи процес художньої творчості, психологія не може оминути своєю увагою її психологічні аспекти.

У свій час про загадковість процесу творчості говорив Кант: "...Ньютон усі свої кроки, які він повинен був зробити від перших початків геометрії до своїх великих і глибоких відкриттів, міг представити зовсім наочними не тільки собі самому, але і кожному іншому і подати їх для спадкоємства; але ніякий Гомер чи Віланд не може показати, як з'являються і з'єднуються в його голові повні фантазії і разом з тим багаті думками ідеї, тому що сам не знає цього і, отже, не може навчити цьому нікого іншого".

Існує ієрархія ціннісних рангів, що характеризує ступінь схильності людини до художньої творчості: здатність - обдарованість - талановитість - геніальність.

На думку І. В. Гете, геніальність художника визначається силою сприйняття світу і впливом на людство. Американський

психолог Д. Гілфорд відзначає прояв у процесі творчості таких здібностей художника: швидкості мислення, аналогій і протиставлень, експресивності, уміння переключатися з одного класу об'єктів на інший, адаптаційної гнучкості або оригінальності, уміння надавати художній формі необхідні обриси.

Художня обдарованість припускає гостроту уваги до життя, уміння вибирати об'єкти уваги, закріплювати в пам'яті ці враження, витягати їх з пам'яті і включати в багату систему асоціацій і зв'язків, що диктуються творчою уявою.

Діяльністю в тому чи іншому виді мистецтва, в той чи інший період життя займаються багато хто з великим чи меншим успіхом. Художньо обдарована людина створює твори, що володіють стійкою значимістю для даного суспільства на значний період його розвитку. Талант породжує художні цінності, що мають неминуще національне, а часом і загальнолюдське значення. Геніальний же майстер створює вищі загальнолюдські цінності, що мають значимість на всі часи.

Психологічні механізми художньої творчості

Художня творчість починається з загостреної уваги до явищ світу і припускає "рідкісні враження", уміння їх втримати в пам'яті й осмислити.

Важливим психологічним фактором художньої творчості є пам'ять. У художника вона не дзеркальна, виборча і носить творчий характер.

Творчий процес немислимий без уяви, що дозволяє комбінаційно-творчо відтворювати ланцюг представлень і вражень, що зберігаються в пам'яті.

У художній творчості беруть участь свідомість і підсвідомість, розум і інтуїція. При цьому підсвідомі процеси грають тут особливу роль.

Американський психолог Ф. Беррон обстежував за допомогою тестів групу з п'ятдесяти шести письменників - своїх співвітчизників і прийшов до висновку, що у письменників емоційність і інтуїція високо розвиті і переважають над розсудливістю. Висока роль підсвідомого в художній творчості приводила вже давньогрецьких філософів (особливо Платона) до трактування цього феномена як екстатичного, боговдохновенного, вакхического стану.

Ідеалістичні концепції в естетиці абсолютизували роль

несвідомого у творчому процесі. Так, Ф. Шеллінг писав: "...художник мимоволі і навіть усупереч своєму внутрішньому бажанню втягується в процес творчості... Подібно до того як приречена людина робити не те, що він хоче чи що має намір зробити, але виконує тут несповідимі запропоновані долею, у владі якої вона знаходиться, таким же представляється і положення художника... на нього діє сила, яка проводить грань між ним та іншими людьми, спонукаючи його до зображення і висловлення речей, не відкритих до кінця його погляду й володіючих несповідимою глибиною".

У XX ст. З. Фрейд стверджував, що незадоволені бажання - спонукальні стимули фантазії. Таким чином, у творчому процесі взаємодіють несвідоме і свідоме, інтуїція і розум, природний дар і придбана навичка. В. Шиллер писав: "Несвідоме в з'єднанні з розумом і робить поета-художника".

І хоча частка творчого процесу, яка припадає на розум, можливо, кількісно не переважає, якісно вона визначає багато істотних сторон творчості. Свідомий початок контролює його головну мету, надзавдання і основні контури художньої концепції твору, висвічує "світлу пляму" у мисленні художника, і весь його життєвий і художній досвід організується навколо неї.

Особливо плідний творчий процес, коли художник знаходиться в стані натхнення. Це - специфічний творчо-психологічний стан ясності думки, інтенсивності її роботи, багатства і швидкості асоціацій, глибокого проникнення в суть життєвих проблем, могутнього "викиду" накопиченого в підсвідомості життєвого і художнього досвіду і безпосереднього включення його у творчість.

Натхнення народжує незвичайну творчу енергію, вона майже синонім творчості. Не випадково чином поезії і натхнення з найдавніших часів є крилатий кінь - Пегас. У стані натхнення досягається оптимальне поєднання інтуїтивного і свідомого початків у творчому процесі.

Творчість діяльність та культура

Творча діяльність - це самодіяльність, що охоплює зміну дійсності і самореалізацію особистості в процесі створення матеріальних і духовних цінностей, нових більш прогресивних форм управління, виховання і ін. і розсувають межі людських можливостей.

В основі творчості лежить принцип діяльності, а конкретніше трудової діяльності. Процес практичного перетворення людиною навколишнього світу обумовлює і формування самої людини.

Творчість є атрибутом діяльності лише людського роду. Родовою сутністю людини, його найважливішою атрибутивною властивістю, є предметна діяльність, суть якої - творчість. Однак цей атрибут не притаманний людині з народження. У даний період він присутній тільки у вигляді можливості. Творчість не дарунок природи, а придбана трудовою діяльністю властивість. Саме перетворююча діяльність, включення в неї є необхідною умовою розвитку здатності до творчості. Перетворююча діяльність людини, виховує в неї, суб'єкта творчості, прищеплює їй відповідні знання, навички, виховує волю, робить її всебічно розвиненою, дозволяє створювати якісно нові рівні матеріальної і духовної культури, тобто творити.

Творча діяльність є головний компонент культури, її сутність. Культура і творчість тісно взаємопов'язані, більше того взаємообумовлені. Немислимо говорити про культуру без творчості, оскільки вона - подальший розвиток культури (духовної і матеріальної). Творчість можлива лише на основі наступності в розвитку культури. Суб'єкт творчості може реалізувати свою задачу, лише взаємодіючи з духовним досвідом людства, з історичним досвідом цивілізації. Творчість як необхідна умова містить у собі вживання його суб'єкта в культуру, актуалізацію деяких результатів минулої діяльності людей.

Виникаюча у творчому процесі взаємодія між різними якісними рівнями культури висуває питання про взаємозв'язок традиції і новаторства, тому що не можна зрозуміти природу і сутність новаторства в науці, мистецтві, техніці, правильно пояснити характер інновацій у культурі, мові, у різних формах соціальної діяльності поза зв'язком з діалектикою розвитку традиції.

Потреба особистості в самореалізації

Найбільш повне розкриття здібностей людини можливо лише в суспільно значущої діяльності. Важливо, щоб поштовхи до цієї діяльності йшли не тільки від суспільства, але були щирим бажанням й самої особистості. Діяльність особистості в цьому випадку стає самодіяльністю, а реалізація її здібностей у даній

діяльності здобуває характер самореалізації.

З. Фрейд був одним з перших, хто спробував побачити в домінантних інстинктах людини потребу в самореалізації. Самореалізація, за З. Фрейдом, локалізується в несвідомому шарі людської психіки і виявляється в "прагненні до задоволення", притаманному людині з народження. Цієї інстинктивної потреби в самореалізації протистоять нав'язані суспільством імперативні вимоги культури (норми, традиції, правила і т.д.), основна функція яких складається в цензурі за несвідомим, у придушенні інстінктоподобних потреб.

Чимало сторінок присвячує характеристиці потреби в самореалізації Е. Фромм. Він пов'язує її з потребами людини в ідентізації і цілісності. Людина, відзначає Фрейд, відрізняється від тварини тим, що вона прагне вийти за межі безпосередніх утилітарних запитів, хоче знати не тільки те, що необхідно йому для виживання, але і прагне пізнати сенс життя і сутність свого "Я". Ця самореалізація досягається індивідом за допомогою вироблюваної їм системи орієнтацій у спілкуванні з іншими людьми. Ідентізація і є те "відчуття", яке дозволяє індивіду з повною підставою сказати про себе як про "Я", і соціальне середовище активно впливає на цю потребу. Потреба в самореалізації, за Фроммом, є екзистенціальна потреба - психічний стан, вічне і незмінне у своїй основі. Соціальні умови здатні змінити лише способи її задоволення: вона може знайти вихід у творчості й у руйнуванні, у любові й у злочині і т.д.

Для мислителів матеріалістів, не підлягає сумніву, що прагнення людини до самореалізації має не інстинктивне, а філогенетичне походження і, зобов'язано своїм існуванням "другій людській природі", яка включає в себе:

- трудовий спосіб існування;
- наявність свідомості;
- специфічний людський вид взаємин між людьми - спілкування за допомогою другої сигнальної системи.

Але соціальне становлення людини супроводжувалося формуванням і такої фундаментальної, суто людської потреби, якою з'явилося прагнення до відокремлення. Саме прагнення до відокремлення, що стало можливим на визначеній історичній ступіні розвитку суспільства, з'явилося передумовою розвитку людської індивідуальності, а отже і потреби в самореалізації. Таким чином, звідси випливає, що потреба, прагнення до самореалізації - родова потреба людини.

Особливість потреби в самореалізації полягає в тому, що задовольняючи її в одиничних актах діяльності (наприклад, написання роману, створення художнього твору) особистість ніколи не може задовольнити її цілком.

Задовольняючи базову потребу в самореалізації в різних видах діяльності, особистість переслідує свої життєві цілі, знаходить своє місце в системі суспільних зв'язків і відносин. Конкретні форми, способи, види самореалізації в різних людей різні. У полівалентність потреби в самореалізації виявляється й одержує розвиток багата людська індивідуальність.

Ось чому, говорячи про всебічну і гармонійно розвинену особистість, потрібно підкреслювати не тільки багатство і всебічність її здібностей, а й (що не менш важливо) багатство і різноманіття потреб, у задоволенні яких здійснюється всебічна самореалізація людини.

Творча людина

Хто така творча або креативна людина? Щоб відповісти на це питання можна скористатися методом "від протележного". Отже, хто така не творча людина?

Не творча людина - це та особистість, якій не подобаються зміни. Її завжди все влаштовує, а якщо не влаштовує, то вона нічого не робить для того, щоб змінити ситуацію. Не творча людина - це споживач, який ні разу в житті не задумався про те, щоб щось створити власноруч і лише користується роботою інших.

А що таке творчість взагалі? Зрозуміло, що творчість походить від слова - "творити". І тоді винакає питання: що саме треба створити, щоб бути творчим? Творити можна будь-де і будь-що!

Творчий процес завжди починається з ідеї. Ідеї, яка має на меті, щось вдосконалити, побудувати, прикрастити, змінити, здивувати, освіжити, змотивувати чи допомогти. Ці ідеї, в свою чергу, перетворюються в літературні твори, картини, музичні композиції, винаходи, наукові теорії, відкриття, суспільні течії і взагалі всі речі, які нас оточують навколо.

Подивіться лише на свій комп'ютер - це пристрій, в якому реалізовані ідеї неймовірної кількості людей. Це і матеріал, з якого він зроблений; і його колір; і принцип його роботи; і форма клавіш; і, навіть, розміщення букв на клавіатурі, навіть не згадуючи про його внутрішню складову. Творчість почнається

тоді, коли ви ставите собі питання і шукаєте на них відповідь.

Отже, яка ж вона, ця творча людина? Творча людина - це вільна людина. Вільна від шаблонів і ярликів. Творча людина - це анархіст, який нутром відчуває, що повсякденна буденність намагається закувати в його кайдани. Творча людина - революціонер, який бачить світ не так, як більшість, яка його оточує. Творча людина - це патріот власної ідеї. Це людина, яка не відчує нудьги, навіть якщо її закрити в порожній і темній кімнаті. У творчої людини в голові цілий всесвіт, який вона досліджує так само, як і зовнішній світ. Творча людина намагається знайти вихід із ситуації, коли інші вже здалися. Ідеї в такої людини, завжди свіжі і несуть позитивний заряд енергії. Творча людина надихає і мотивує інших. Ця людина завжди розвивається і вдосконалюється, а також, впорядковує світ навколо себе. Вона аналізує і переосмислює. Ніколи не жаліється на нестачу часу. Гроші для такої людини не є пріоритетом. Для неї процес творення завжди має більшу цінність, ніж результат. Творча людина має свій стиль у всьому, відмінний від інших. Цю особистість не вийде порівняти з іншими, бо вона завжди здається винятковою.

Творчість - це те, що ми успадкували від Бога, це в нашій крові. Це є чи не єдиною рисою, яка відрізняє нас від тварин. Творча людина надихається від творчих людей. А вони, в той же час, беруть натхнення від інших, таких же креативних особистостей. Роботи цих людей оточують нас скрізь, треба лише навчитися їх помічати і розуміти. Але найідеальнішим джерелом творчого натхнення і прикладом для наслідування, звичайно, залишається природа. Природа - це те містичне джерело, в якому ідеї ніколи не вичерпуються.

Афоризми

Без вражень, захоплень, натхнення, без життєвого досвіду - немає творчості. - Д. Шостакович

Великі творіння людського духу подібні гірських вершин: їх білосніжні піки піднімаються перед нами все вище і вище, чим далі ми від них відходимо. - С. Булгаков

Відкриття робляться тоді, коли всі думають, що цього бути не може, а одна людина цього не знає . - А. Ейнштейн

Винахідливість як раз і полягає в умінні зіставляти речі і розпізнавати їх зв'язок. - Л. Вовенарг

Вище завдання таланту - своїм твором дати людям зрозуміти

сенс і ціну життя. - В. Ключевський

Всі ми, на жаль, не до всіх справ однаково придатні. - Проперций

Всякий працівник, будь то письменник, художник, композитор, вчений, діяч науки і культури, не може створювати, відірвавшись від громадської роботи, від життя.

Де немає простору для прояву здібностей, там немає і здібностей. - Л. Фейєрбах

З плином життя ми дізнаємося межі своїх здібностей. - З. Фрейд

Завжди залишатися незадоволеним: в цьому суть творчості. - Ж. Ренар

Заперечення свого обдарування - завжди запорука таланту. - У. Шекспір

Загалом, можна сказати, що людина живе, таким чином, далеко не в міру своїх можливостей. Вона володіє здібностями самого різного роду, які ними зазвичай не використовуються. - У. Джеймс

Звичайні люди клопочуться тільки про те, щоб скоротати час, а хто має який-небудь талант, - щоб скористатися часом. - А. Шопенгауер

Здатність не може існувати там, де немає місця для її прояву. - Л. Фейєрбах

Здатність передбачається заздалегідь, але вона повинна стати умінням. - І. Гете

Здібності людини, наскільки вчить нас досвід і аналогія, безмежні; немає ніякої підстави вважати навіть яку-небудь уявну межу, на якій зупиниться людський розум. - Г. Бокль

Здібності мало значать без можливостей. - Наполеон

Людські дарування подібні деревам: кожне володіє особливими властивостями і приносить властиві тільки йому плоди. - Ф. Ларошфуко

Ми народжуємося на світ зі здібностями і силами, що дозволяють робити майже все, - у всякому разі ці здібності такі, що можуть повести нас далі, ніж можна собі легко уявити; але тільки вправи цих сил можуть повідомити нам уміння і майстерність в чому-небудь і вести нас до досконалості. - Д. Локк

Нам здається, що люди погано знають як свої можливості, так і свої сили: перші вони перебільшують, другі применшують. - Ф. Бекон

Не золотом, не сріблом прославлений чоловік. Своїм талантом, майстерністю прославлений чоловік. - А. Джамі

Нездатних людей немає. Є нездатні визначити свої здібності, розвинути їх. А поскільки ці завдання вирішуються в дитинстві, то вина в цьому перш за все батьків. Без їх допомоги дитині ці проблеми не вирішити. - В. Зубков

Немає покровителів надійніших, ніж наші власні здібності. - Л. Вовенарг

Ніхто не знає, які його сили, поки їх не використовує. - І. Гете

Покликання є становий хребет життя. - Ф. Ніцше

Порив до творчості може так само легко згаснути, як і виник, якщо залишити його без їжі. - К. Паустовський

Прийомам творчості не навчишся. У всякого творця є свої прийоми. Можна тільки наслідувати кращим прийомам, але це ні до чого не веде, бо в роботу творчого духу проникнути не можна. - І. Гончаров

Робити легко те, що для інших важко, - це талант; робити те, що для таланту неможливо , - це геній. - А. Ам'єль

Рівень честі суспільства залежить від рівня поваги (поклоніння) таланту; немає більшого удару по честі, ніж торжество посередності. - Є. Богат

Сліди зникнуть поколінь, але живий талант, безсмертний геній. - М. Глінка

Там, де є життя і свобода, є місце й для нової творчості. - С. Булгаков

Талант на одну третину складається з інстинкту, на одну третину - з пам'яті і на одну третину - з волі. - К. Доссі

Творчість ... є цілісна, органічна властивість людської природи ... Вона є необхідна приналежність людського духу. Вона так само законна в людині, мабуть, як дві руки, як дві ноги, як шлунок. Воно невіддільне від людини і складає з ним ціле. - Ф. Достоєвський

Талант - іскра божа, якою звичайно людина спалює себе, освітлюючи цією власною пожежею шлях іншим. - В. Ключевський

Талантами вимірюються успіхи цивілізації, і вони ж представляють верстові стовпи історії, служачи телеграмами від предків і сучасників до потомків. - Козьма Прутков

Таланту треба співчуття, йому потрібно, щоб його розуміли. - Ф. Достоєвський

Творець бідності не знає. Далекий від мирських щедрот, видобутком багатств не зайнятий, - Він з душі їх дістає. - Л. Болеславскій

Творчість! Ось велике спасіння від страждань, велике полегшення життя! - Ф. Ніцше

Творча робота - це прекрасна, надзвичайно важка і дивовижно радісна праця. - М. Островський

Тільки у творчості є радість - все інше прах і метушня. - А. Коні

У творчості максимальна віддача не виснажує, а тонізує. - І. Шевельов

У порівнянні з тим, якими ми повинні були б бути, ми перебуваємо ще в напівдрімотному стані. Ми використовуємо тільки незначну частину своїх фізичних і розумових ресурсів.

Хто народжений з талантом і для таланту, той знаходить у ньому своє краще існування. - І. Гете

Хто не використовує свої таланти для навчання і виховання інших, той або погана, або обмежена людина. - Г. Ліхтенберг

Що таке талант? Талант є ... здатність сказати або висловити добре там, де бездарність скаже і висловить дурно. - Ф. Достоєвський

Приказка

Талант працею добувають.

ДОПОМІЖНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ З ВЕЛИКОЇ ЛІТЕРИ

Довірливість

Довірливість (рос. Доверчивость, анг. Credulity) - схильність приймати будь-яку інформацію без критичного роздуми або аналізу, постійна готовність вірити слову, обіцянці іншої людини або групи. Довірлива людина, як правило, несвідомо перекладає відповідальність за негативні події у своєму житті на того, до кого проявляє довіру.

Довіра (рос. Доверие, анг. Confidence) - довіра - упевненість у чесності, щирості та правдивості кого-небудь.

Довірливість у своїй крайності - це схильність приймати будь-яку інформацію без критичного роздуму або аналізу, постійна готовність вірити слову, обіцянці іншої людини або групи. Така занадто довірлива людина вірить всім пліткам, брехні, наклепам і чуткам. Довірливість пов'язана з брехливістю і фанатизмом, вона проявляє сліпоту сприйняття, що означає: "Я не маю наміру дивитися правді в очі, не хочу бачити реальний світ, хочу просто сліпо приймати". Її попереджають: "Скільки людям не довіряй, в кінцевому підсумку все одно виявиться, що не довіряти треба було ще більше", але вона пропускає ці зауваження повз вуха і каже, що людям треба довіряти.

Не бажаючи критично сприймати дійсність, бути гнучкою в своїх судженнях і оцінках, довірлива людина стає на егоїстичну позицію, бо вона не здатна сприймати істину: "Та я це вже знаю і довіряю цьому". Наприклад, вона почула від бабусі, як лікується радикуліт. На цьому для неї подальші пізнання і думки фахівців вичерпуються. Розум вимкнено хибним Его, корективи свідомості виключені. Мудра людина здатна до активного слухання, сприйняття нового знання, вона ніколи не буває довірливою. Сприймаючи все як істину, вона не розвивається далі, задовольняючись першої брехливою інформацією. Мудрість і розумність дружать з недовір'ям. Бувши "смиренними послушниками", тобто вміючи слухати і чути, вони готові всіх

вислухати, але вибрати, де істина, а де брехня. Вони розуміють - вірити всьому без розбору це невігластво і дурість. Надмірна Іовірливість відтворює фанатизм.

У всі часи довірливість була інструментом адаптації до навколишнього світу. Наприклад, стародавні єгиптяни довірливо ставилися до жерців як носіїв накопичених попередніми поколіннями знань. Собі дорожче не вірити жерцеві, адже він знає, що робити при укусі змії, як лікувати хвороби або коли чекати природних напастей.

Довірлива людина, як правило, несвідомо перекладає відповідальність за негативні події у своєму житті на того, до кого проявляє довірливість, в даному прикладі на жерця.

Він подумки вимовляє: "Я довіряюсь цьому жерцеві - значить, він повинен позбавити мене від нещасть і труднощів життя". Самообман довірливості робить її безвідповідальною і залежною від інших людей. Створивши ідеалізовані гіпертрофовані образи якихось особистостей, повіривши в непорушність їх авторитету, довірливість підміняє довіру на брехливу довірливість: "Я ж вам довіряла", - кричить вона, хоча ні про яку довіру не могло бути й мови.

Щоб довіряти іншим, треба довіряти собі. Довіра до самого себе починається з відповідальності за все, що відбувається в твоєму житті: "Я довіряю собі, не надаючи надлишкової значущості чужим оцінкам. Я довіряю людям і світу, не піклуючись про те, чи довіряють вони мені". При такій позиції акцент робиться суто на особисту відповідальність, інші люди і світ в цілому знаходяться на задньому плані. У довірливості акцент зміщується в бік настирливих вимог і необгрунтованих претензій до іншої людини: "Я довірився тобі - тому ти не маєш права мене обдурити". Іншими словами, довірливість "наїжджає" на свободу іншої людини, вимагаючи взаємності. У довірливості ховається бажання бути обдуреною. Тільки тоді вона відчує себе жертвою або зможе покласти на іншу людину провину за обман.

Довірливість не завжди заслуговує негативних оцінок. Не будь довірливості, люди б давно озлобилися на світ і один одного. Будучи дитячою якістю особистості, вона виглядає в дорослому світі наївною і дурною. Однак в сімейних відносинах в безоглядної довірливості дружини лежить дорога до її вірності. Жіноча вірність генерується довірливістю. Психічний механізм жіночої вірності включається з моменту, коли вона

повірила в чоловіка, тобто довірливість дружини заснована на вірі в чоловіка. Довірливість жінки щодо чоловіка - це бажання отримати захист, повністю віддати себе в його руки, покласти на нього відповідальність за своє майбутнє і майбутнє своїх дітей.

Жінки, подібно дітям, щедро наділені природною довірливістю, вони довіряють своєму розуму, звідси і випливає схильність до довірливості. Жінка любить вухами і здатна повірити несусвітній дурниці, аби вона була їй приємна і лоскотала її збуджене Его. Коли людині подобається те, що їй кажуть, вона стає, вірною і довірливою. Жінка, позбавлена довірливості, втрачає свою чистоту. Неможливо бути хорошою дружиною і бути недовірливою до чоловіка.

Навпаки, чоловіча довірливість згубно позначається на сімейних відносинах. Довірливий чоловік - нешаноблива, пихата дружина. Коли чоловік приходить з роботи і починає занудно, з подробицями описувати всі свої тривоги, занепокоєння і побоювання, у дружини знижується повага до нього. Дочка при довірливому батькові теж стає надмірно довірливою, тому великі ризики, що її обдурять будь-які любовні пройдисвіти або альфонси. Син при довірливому батьку ризикує перетворитися у хама.

Довірливість більше жіноча якість особистості, ніж чоловік. Чоловік - це служба безпеки сім'ї, йому часом потрібно проявляти недовірливість, обережність, обачність і зібраність. Слухаючи словесне жонглювання будь-якого шахрая, він думає: "Охоче вірю будь-якому звірові, навіть їжаку, але тобі зачекаю". Чоловік більше довіряє своєму розуму, ніж почуттям та жіночій емоційності, бо надмірна довірливість чужа його природі.

Довірливість порядних людей - головна зброя брехунів. Коли птаха ловлять, її цукром годують. Надмірна довірливість обожнює красномовство і, стаючи метою різного роду шахраїв, аферистів, маніпуляторів і ошуканців, приносить своєму носієві безліч неприємностей. Вона служить своєрідним показником нездатності людини пристосуватися до умов зовнішнього світу.

Порося і кріт

Одного разу порося вирішив перейти на інший берег річки, так як побачило там величезну компостну купу, яка вже давно була предметом його мрій. Підійшовши до річки, воно засумнівалося, чи зможе перейти її вбрід.

- Цікаво, чи глибока ріка? - сказало воно уголос.

- Ні, не глибока, - відповів кріт, який почув його питання і зрозумів, що хоче зробити порося.

- Ти впевнений? - уточнило порося.

- Звичайно!

Підбадьорене порося побігло у воду і ледве не потонуло, тому що дно біля берега різко йшло вниз. Ледве вибравшись з води, воно в гніві накинулося на крота.

- Дивно, - сказав кріт, - качкам завжди вода була тільки по груди.

Дерево і плющ

Надмірна довірливість для людини, що плющ для дерева. Ще будучи маленьким, зелений плющ почав задивлятися на високе розлоге дерево. Воно виглядало гордим і неприступним. Славшийся у самих коренів плющ міг тільки мріяти про висоту і красу дерева. Він повільно увивався навколо нього, оспівуючи його силу і красу, і дерево, слухаючи солодкі промови, зовсім не було проти.

Йому подобалися слова цього маленького плюща, і нічого страшного, якщо він підніметься трохи і побачить світ з висоти, адже він не заподіював ніяких незручностей, а солодкі промови так пестили слух! А плющ з кожним днем піднімався все вище, його обійми ставали все міцніше і міцніше, і одного разу дерево зрозуміло, що вже не може звільнитися від його настирливості, і тому доводилося миритися з нахабним сусідством.

Але плющ не зупинявся, він огортав гілки і листя своїми чіпкими ліанами. Дерево гинуло, задихаючись без повітря, але плющ не звертав на це увагу. Він досяг того, про що раніше не смів і мріяти, тепер він був на висоті. З боку дерево здавалося раніше розлогим і зеленим, але підійшовши ближче, ставало зрозуміло, що воно загинуло і висохло через свою довіру. Підступний плющ виявився на висоті, а от доля дерева його уже зовсім не хвилювала.

Афоризми

Будьте чемні з усіма, але близькі - лише з деякими. І нехай ці деякі докладуть зусиль, щоб ви довіряли їм. Д.Вашингтон.

Великі обіцянки зменшують довіру. Горацій.

Надмірна довірливість часто виявляється дурістю, надмірна недовірливість завжди виявляється нещастям. Йоганн Нестрой.

Чим ширше ти розкриваєш обійми, тим легше тебе розіп'яти. Ф.Ніцше.

Мужність, Сміливість, Хоробрість та -Відвага

Мужність (рос. Мужество, анг. Courage) - хоробрість та міцність духу, які проявляються у скрутних становищах або інших випробуваннях. Мужність - складна якість, яка поєднує сміливість, наполегливість, стриманість, впевненість у собі, вона допомагає людині йти до мети, не зважаючи на втрати й страждання.

Сміливість (рос. Смелость, анг. Courage) - рішучість у вчинках, самовпевненість й здатність людини долати почуття страху та розгубленості; здатність у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи честі) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Тобто, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Сміливість часто плутають з хоробрістю та мужністю. Але це дещо різні речі. Сміливість походить від розуміння, яке, у свою чергу, бере початок в мудрості.

Хоробрість (рос.Храбрость , анг. Bravery) - же є зовнішнім проявом сміливості. Хоробрість без сміливості триває не довго. Без сміливості, що вимагає глибоке розуміння виклику, хоробрість сліпа та нерозумна.

Наприклад, якщо у людини є сміливість щоби прийняти виклик, це означає, що вона зрозума ситуацію і прийняла розумне рішення. І лише після цього вона потребуватиме хоробрість, щоб провести це рішення в життя.

Відвага (рос. Отвага, анг. Courage) - хоробрість, сміливість, рішучість, безстрашність, підприємливість; надія, впевненість в успіху, відсутність зневіри і т. ін.

Афоризми

Мужність - сила для опору, хоробрість - для нападу на зло. П.Буаст.

Славиться герой, що себе зборов. Василь Довгович.

Хто свідомо кидається заради добра в небезпеку і не побоїться її, той мужній, і в цьому й полягає мужність. Аристотель.

Якщо ви будете ухилятися від першого іспиту вашої

мужності, то будете ще слабші при другому. Д. Блеккі.

Українські прислів'я та приказки

Герої кують перемогу.

На героя і слава біжить.

Сміливого багнет не бере.

Сміливе слово підтримує серце.

Сміливість міста бере.

Сміливих світ любить.

Стійким щастя допомагає.

Удача на боці сміливого.

Що таке сміливість?

Сміліва людина - це не та, хто не боїться, а та, хто діє, незважаючи на страхи і сумніви.

Сміливість - це мужність йти в невідомість.

Сміливість - це коли бажання сильніше обставин.

Сміливість - це спокійна готовність до поразки на тлі твердого наміру виграти.

Сміливість - це здатність зберігати самовладання в ситуаціях протистояння.

Сміливість - це холодний розум плюс гаряче серце.

Сміливість - це готовність взяти на себе відповідальність.

Сміливість - це рух вперед без оглядки назад.

Сміливість - це невід'ємна якість сильної особистості.

Сміливість - це здатність приймати адекватні рішення незалежно від наявності страхів.

Сміливість - одне з кращих вольових і моральних якостей, притаманних людині; саме з сміливості виникає готовність захищати інтереси свої та близьких людей, своєї справи та країни.

Сміливість - це вміння тверезо оцінити ситуацію і себе в ній, і взяти верх над емоціями (страх, невпевненість і т.д.).

Сміливість - це вміння та бажання взяти на себе відповідальність; бо тільки сміливі люди виграють битви і управляють державами в епоху змін.

Сміливість - це зворотна сторона обережності і антагонізм по відношенню до нерозсудливості.

Сміливість - це розумні витрати фізичних і моральних сил людини: сміливець знає, за що варто "покласти життя", а що можна просто не помітити.

Сміливість - це сила. Смілива людина не потребує

самоствердження, вона твердо і спокійно знає, на що здатна.

Рішуча людина - це та, хто аналізує свої вчинки до і після, але не під час дії. Чоловікові необхідно бути сміливим і рішучим, щоб: швидко і ефективно досягати поставлених цілей; бути успішним, втілювати свої мрії і бажання в реальність; давати своїй жінці почуття захищеності, впевненості та визначеності; переходити від слів до справи; поважати самого себе; відмітати заважаючі страхи і сумніви; придбавати необхідний життєвий досвід і в підсумку більше знати, вміти, розуміти.

Хоробрість, відвага - це властивість розуму, котрий зустрічає небезпеку чи опір з непохитністю, тишею та міцністю; це властивість бути безстрашним та відважним. Хоробрість ж є зовнішнім проявом сміливості. Без сміливості, що вимагає глибоке розуміння виклику, хоробрість сліпа та нерозумна.

Упевненість, сміливість, рішучість - кому і навіщо вони потрібні?

Страх - не така вже погана якість характеру. Особливо якщо врахувати, що він задуманий природою як природний і, по суті, дуже корисний механізм захисту. Тільки уявіть, що було б з людством, якби воно було геть позбавлене страху, побоювання або хоча б сумнівів. Можливо, якщо б не було страху, то наші далекі пращури пали би жертвами власної нерозсудливості або шаблезубого тигра, в барліг якого вони б увійшли сміливо й самовіддано. Так що сам по собі страх - це не погано і зовсім не соромно.

Можна навіть сказати, що страх супроводжує такі цінні риси як розсудливість і розважливість. Але в той же час саме цей, такий начебто корисний і потрібний інструмент психіки, заважає нам у багатьох життєвих ситуаціях. Лякає нас при думці про майбутнє, перешкоджає відкриттю власного бізнесу, не дає знайомитися з симпатичними представниками протилежної статі, плутає думки і слова на співбесідах і зупиняє на порозі кабінету директора, куди ми йшли попросити про заслужене підвищення зарплати.

При цьому, всі негативні емоції, які відчуваємо в цих і подібних ситуаціях, ми узагальнюємо і умовно називаємо страхом. А потім так само машинально беремося подумки (а іноді і вголос) картати себе за виявлене боягузтво. Але насправді спектр почуттів, які відчуває людина перед

прийняттям (або неприйняттям) будь-якого рішення, набагато ширше. Для того, щоб розрізняти їх, потрібно схаменутися і усвідомити свій стан, а потім проаналізувати його. На жаль, це, як правило, немає часу і/або бажання. А адже, якщо б ми самі були уважнішими до своїх відчуттів, то навчилися розрізняти їх без особливих зусиль. Крім більш глибокого розуміння себе самого, це дає можливість розуміти, які саме сигнали подає нам підсвідомість. А адже вона "знає" набагато більше за нас, тобто усвідомленої частини нашої особистості. У її арсеналі засобів безпеки і попередження зберігаються і регулярно застосовуються такі емоції-інструменти: невпевненість; нерішучість; сумніви; сором'язливість; страх.

Невпевненість - властива людям, які ставлять чужі інтереси понад своїх. Їм здається, що оточуючі чимось краще, розумніше, красивіше або просто гідні більшого, ніж вони самі. Ця помилкова установка закладається у більшості з нас ще в дитинстві і позбутися від неї дуже складно. Притому, що майже всі люди в тій чи іншій мірі невпевнені в собі, це внутрішнє відчуття змушує їх проявляти себе по-різному. Одні піддаються комплексу і залишаються тихими і надто скромними в збиток собі. Інші намагаються подолати невпевненість з допомогою бравади і показного вихваляння, перетворюючись в неприємно нахабних особистостей. І лише деякі знаходять в собі сили працювати над собою, щоб подолати невпевненість або хоча б знайти в собі важелі її усвідомленого регулювання. Нерідко для цього потрібна допомога професійного психолога. А нагородою за зусилля стає якість, протилежна невпевненості - впевненість у собі і своїх силах.

Нерішучість - це почуття відчувають ті, кому належить зробити щось важливе, причому її сила прямо пропорційна важливості події. Відповідно зростає і та шкода, яку завдає нерішучість вашим можливим успіхам. Але якщо її ігнорувати і сміливо діяти за обставинами і знати, чого хочете, то нагородою стане повільне, але правильне виховання рішучості - тобто здатності йти до наміченої мети крізь перешкоди і досягати задумане.

Сумніви - це ті думки, які підривають вашу рішучість своєї уявної раціональністю. Вони можуть здаватися доводами здорового глузду, але скоріше - це ваші власні відмовки, вмотивовані невпевненістю, страхом змін і навіть просто банальною лінню.

Сором'язливість - це ще одна з придбаних, а не вроджених якостей характеру. Помічено, що кожна третя дитина проявляє її взаємодії з соціумом: спочатку в дитячому садку, потім в школі і далі по життю. Боязкі діти бояться відповідати біля дошки, боязкі підлітки - спілкуватися з однолітками. В результаті розумниці не отримують відмінних оцінок, а симпатяги страждають від самотності. Не допустити укорінення сором'язливості - в силах батьків. Турботою, любов'ю, похвалою і власним прикладом спілкування з друзями вони можуть допомогти маленькому скромнику побороти сором'язливість. Це багато в чому визначить майбутнє, доросле життя їх спадкоємця і допоможе йому знайти віру в себе і любов до себе. Протилежність сором'язливості - здорова розкутість.

Страх - це природний регулятор поведінки, відчуття якого викликають певні гормони. Фізіологічні особливості кожного організму забезпечують різну ступінь лякливості". Одні люди падають в обморок від страху при вигляді мишеняти, інші - без побоювання стрибають у прірву на еластичному тросі. І те, і інше - крайні прояви, а золота середина дозволяє вести себе розумно і не нариватися на неприємності. Питання лише в тому, щоб визначити для себе відповідні межі страху, за якими він перетворюється в надмірну боязкість, заважає отримувати від життя задоволення. Сміливість як протилежність страху доречна далеко не завжди і не скрізь. Вона потрібна військовим, лікарям, альпіністам і представникам інших професій і видів спорту, пов'язаних з неминучою небезпекою.

Врахуйте, що з усіх перерахованих вище почуттів тільки сам страх є нашим супутником протягом усього життя. Що ж стосується інших емоцій, то вони проявляються пізніше, у міру розвитку самосвідомості людини та аналізу їм себе і навколишнього світу. Невпевненість, недовірливість, сором'язливість виникають, коли ми порівнюємо себе з іншими людьми. Кожен раз, коли це порівняння закінчується висновком не на вашу користь - боязкість посилюється і звичка сумніватися, відкладати і відмовлятися від бажаного вкорінюються у вашому характері. Іншими словами, ви своїми думками, висновками і рішеннями самі заважаєте собі стати сміливіше і рішучіше. Зрозуміло, існує безліч методик корекції поведінки і навіть характеру. Але всі вони будуть ефективні лише в тому випадку і тільки після того, як ви прийняли внутрішнє рішення виховати в собі сміливість.

Як стати сміливішим і рішучішим?

Сміливість - дуже важлива риса характеру. Саме сміливість дозволяє приймати правильні рішення, коли страх штовхає зробити все інакше. Сміливість допомагає дивитися правді в очі, не боятися майбутнього і не боятися змін в житті. Сміливі люди рухають гори, керують державами та Землею.

Всіх нас з дитинства вчили, що "сміливість міста бере" на прикладі казок про героїв і пригодницьких романів. Але далеко не у всіх казках пояснюється, як персонажам вдалося виховати в собі силу волі та мужність. Вони ніби народилися сміливими і рішучими! Насправді, так воно і було: авторська фантазія вільна наділяти вигаданих героїв будь-якими якостями. Але що робити нам, звичайним людям, без вродженої доблесті і готовності до подвигів повсякчасно? Доводиться виховувати в собі впевненість - день за днем, через "не можу" і "не хочу" йти в перемозі над самим собою, власними сумнівами і страхами. На щастя чи на жаль, але ця проблема настільки поширена, що психологи вже встигли вивчити її і розробити ряд рекомендацій про те, як стати сміливіше і рішучіше. Тому на шляху до безстрашності вам не доведеться винаходити велосипед - ви можете скористатися перевіреними методиками:

1. станьте чесними і правдивими, притримуйтесь істини, хоч сказати правду буває нелегко та необхідна внутрішня сила і мужність, щоб вийти за межі власних комплексів і умовностей;
2. робіть вчинки по велінню серця, хоч іноді страх утримує нас від ірраціональних на перших погляд вчинків, не відкладайте того, чого в душі боїтеся на потім, але зробіть негайно крок вперед;
3. вірте в допомогу вищих сил, бо, навіть, проста молитва здатна додати сміливості і вселити впевненість у правильності прийнятого рішення;
4. будьте завжди готові до іспитів та викликів;
5. сприймайте невдачі як позитивний досвід, осмислите свої розчарування і промахи і розгляньте їх з точки зору вашої закалки, виховання сильних сторін;
6. чиніть сміливо і по совісті, бо сміливість - це внутрішній стан, а не результат, тому з часом ви побачите, що сміливість, як м'язи, зростає тим сильніше, чим більше ви її тренуєте.

Розвиток сміливості і рішучості

Отже, вам набридло відмовлятися від можливостей, марно

мріяти про успіх і нудьгувати на самоті. І це дуже добре, тому що є першим кроком на шляху до нового життя, в якій ви будете сміливіше, рішучіше і напевно щасливішими, ніж сьогодні. Але настане вона не завтра. Вірніше, вона настане і тим швидше, чим більше ви докладете зусиль для цього. А доведеться постаратися. Але хіба це не коштує ого, щоб стати тією людиною, якою ви хочете бути впевненим у собі, твердим духом і навіть трохи зухвалим? Тим більше що робота над собою - це один з найбільш вдячних видів праці, адже його результат не тільки залежить від вас, але і повністю належить вам. Тому, не відкладаючи в довгий ящик, почніть робити маленькі, але важливі перемоги над собою, день за днем поступово освоюючи такі корисні навички:

Вчіться ставити правильні цілі. Мотивація - вкрай важлива, часом навіть визначальна складова успіху в будь-якій справі. Якщо мета не надихає вас, то й сил і бажання для її досягнення, швидше за все, не знайдеться. Наприклад, формулювання "хочу стати сміливим і мужнім" занадто розмите. А якщо конкретизувати його до "хочу стати сміливим і мужнім, щоб запросити на побачення Машу з сусіднього класу", то мета набуває більш зрозумілі і привабливі риси. Загалом, щоб знайти в собі сили боротися - ви повинні розуміти, за що ви боретеся, і яка нагород за сміливість чекає вас.

Не лінуйтеся. Дуже часто за невпевненістю ховається звичайне небажання напружуватися. Звичка лінуватися розслабляє, і в потрібний момент ви просто не зможете зібратися з духом і здійснити потрібний вчинок. Тому у вихованні сміливості, як і в прийнятті рішень, вчіться долатися знеохоту. Не обов'язково відразу ж штурмувати фортецю - почніть з малих кроків, які поступово приведуть вас до успіху. Щодня здобуває маленьку перемогу: посміхніться перехожому, скажіть комплімент продавцю в магазині, поступіться місцем на транспорті літній людині. Регулярність таких вчинків набагато важливіше в справі самовиховання, ніж великі, але рідкісні "подвиги".

Довіряйте собі. Кожна людина володіє інтуїцією, розвиненою в більшій чи меншій мірі. Розвинена інтуїція - чудовий порадник і основа для впевненості в собі. Навчіться прислухатися до внутрішнього голосу. Таким чином, у вас з'являться міцні підстави для того, щоб не сумніватися в прийнятих рішеннях і впевнено іти до поставлених цілей. Нехай

власна думка стане для вас головною, а поради оточуючих - лише допоміжними у будь-якій ситуації.

Довіряйте іншим. Це стосується, в першу чергу, тих людей, чиї погляди на життя збігаються з вашими. Це ваші друзі, однодумці і ті люди, з якими ви ще не знайомі, але хотіли б налагодити контакт. Ну, так і не чекайте зручного випадку - знайомтеся, проявляйте доброзичливість і будьте привітні з оточуючими. Навіть якщо у вас є негативний досвід спілкування з однолітками, отриманий у дитинстві, коли інші діти дражнили вас чи відмовлялися брати в компанію. Тепер-то ви дорослий і вмієте відрізняти хороших людей від поганих. Просто повірте - хороша людина не заподіє вам зла і стане хорошим другом, якщо ви самі того забажаєте.

Хваліть себе. Перестаньте лаяти себе і пред'являти претензії. Замість цього частіше хваліть себе. Нехай кожне досягнення, навіть саме незначне, стане приводом для похвали. Саме так і поступають справжні друзі: підтримують в починаннях і допомагають, коли важко. Схвалення обов'язково закріпить позитивний досвід у вашій пам'яті, і кожен наступний крок буде даватися легше. А ще святкуйте перемоги над собою. Балуйте себе, радуйте маленькими приємними подарунками. Щира любов до себе - найкраща основа для підвищення самооцінки.

Не бійтеся помилок. Найчастіше нерішучість - це небажання помилитися. Але адже людей, які б ніколи не помилялися і все завжди робили правильно, просто не існує. І ви абсолютно не повинні відповідати недосяжним ідеалам. Ризикуйте, пробуйте щось нове. Скористайтеся таким прийомом: заздалегідь уявіть самий невдалий, небажаний результат справи. Намалюйте його в уяві і змиріться з ним. Тепер, коли найстрашніше вже позаду вам буде легше зважитися на вчинок. І ви побачите, що реальність, частіше за все, не збігається з вашими страхами.

Розставляйте пріоритети. Боротися з сумнівами допомагає правильна розстановка пріоритетів. Справді, що для вас важливіше: хвилинна слабкість або потенційний результат? Як тільки друга чаша терезів стане важче - сумніви розвіються.

Займіться собою. Вам буде набагато простіше подолати сором'язливість, якщо ви будете впевнені, що вам є що запропонувати оточуючим. Мова йде про ваш досвід, знання, уміння. Читайте хорошу літературу, знайдіть цікаве хобі, цікавтеся сучасним мистецтвом. З одного боку, це дасть вам теми для світських бесід і приводи для зав'язування знайомств.

З іншого боку, на прикладі художніх сюжетів ви перестанете сприймати власні комплекси як щось унікальне, візьмете у персонажів ідеї і рішення проблем. Крім того, турбота про власне тіло та інтелект сприяє подоланню невпевненості. Спорт виховує силу духу, правильне харчування і відмова від шкідливих звичок - любов до себе.

Вчіться у інших. Напевно ваші особисті страхи здаються вам унікально великими. Але повірте, більшість людей у світі схильні сумніватися в собі і перебільшувати власні недоліки. Спробуйте уважніше спостерігати за людьми, які здаються вам зразком рішучості. Дізнайтеся більше про їх життя та історії успіху. Не виключено, що вона містить подолання страхів і копітку роботу над собою. Наступного разу, коли зіткнетеся з власним острахом, уявіть на своєму місці сміливу людину. Як би він вчинив, що сказав? Спробуйте "зімітувати" його, зіграйте його роль, яка зможе допомогти вам розвинути навички хоробрості.

Г*оловний секрет і одночасно прийом, що допомагає подолати нерішучість, - це поступове, але невпинне подолання внутрішнього опору.* Пам'ятайте, що більшість ваших страхів - вигадані, і живуть вони виключно у нашій уяві. Люди, яких ви боїтеся в реальному житті, часто навіть не підозрюють про те, що викликають у вас страх. Ну, так і не носите в собі вантаж того, чого навіть не існує! Якщо відчуваєте, що не справляєтеся з цим завданням самостійно - зверніться до фахівців. Але поставтеся до вибору дуже уважно, адже від якості роботи психолога залежить ваша внутрішня гармонія і порозуміння з навколишнім світом. Відмовтеся від поширених тренінгів, більшість із яких навряд чи врахують ваші індивідуальні особливості. А найкраще - просто повірте в себе і полюбите спочатку свої страхи як частину вашої особистості, а потім і всього себе. Визнання власних недоліків - це перший крок на шляху до позбавлення від них. Якщо ви змогли це зробити - то вже стали трохи сміливіше і рішучіше, а більше - лише питання часу.

Рекомендації як стати сміливим і рішучим:

1. Життя - це рух. Без дії будь-які мрії, бажання і цілі - це просто фантазії. Тому будь-яка дія краще будь-якої бездіяльності. Як мінімум, ти придбаєш цінний досвід. Кількість дій важливіше їх якості. Щоб стати сміливим і рішучим - завжди

роби вибір на користь дії.

2. Сильна енергія завжди перемагає більш слабку. Сильне бажання перемагає обставини. Сильна віра зносить перешкоди. Найбільш потужна енергія і натиск - це наслідок тотальної концентрації на цілі. Стати сміливим і рішучим - значить бути безкомпромісно налаштованим на успіх і перемогу.

3. Не помиляється тільки той, хто нічого не робить. Визначся, що для тебе важливіше: не помилятися або діяти і вчитися на зроблених помилках? Стати сміливим і рішучим - значить жити за схемою: дія-помилка-аналіз-дія...

4. Ключова причина страхів і сумнівів - негативні очікування. Часто замість того, щоб уявляти, як усе буде добре, людина концентрується на тому, як все може бути погано. Тому або міняй негативні очікування на позитивні, або ще краще - взагалі нічого не очікуй. Просто дій, і буде, що буде. Сміливість і рішучість - це концентрація на процесі, а не очікування результату.

5. Відстань між бажанням і дією має бути мінімальною. Ніщо так не гальмує розвиток сміливості і рішучості, як відкладання на потім. Швидкість - кращий союзник сміливих і рішучих людей. Живи зараз, а не в майбутньому!

6. Сміливу і рішучу людину відрізняє від божевільного тверезий і зважений підхід. Твоя задача навчитися це робити максимально методично, щоб на обробку інформації та прийняття рішення йшло якнайменше часу.

7. Ще один найцінніший союзник у розвитку якостей сміливості і рішучості - це ставлення до життя, як до гри. Прибери серйозний вираз з обличчя, розслабся і перестань думати, що щось може бути твоїм єдиним шансом. Грай! Розважайся! Ризикуй! Колись ти ..., колись тебе ... - це не головне. Головне - shou mast go on.

8. Сміливість і рішучість - це не те ж саме, що агресивність. Вчися зберігати внутрішній спокій на тлі зовнішньої активності.

9. Справжній переможець - не той, хто взяв супер-приз, а той, хто відчуває себе переможцем. Наприклад, можна пробігти 40-кілометровий марафон і прибігти останнім, але при цьому пишатися тим, що не здався і добіг до кінця. Бути сміливим і рішучим - значить розвивати в собі самовідчуття переможця. Іншими словами - по-хорошому пишатися подоланням себе і поважати себе за це.

Сміливість і тест Кеттелла

У тесті Кеттелла, сміливість - це підприємливість, активність; людина має емоційні інтереси, готовність до ризику і співробітництва з незнайомими людьми в незнайомих обставинах, здатність приймати самостійні, неординарні рішення, схильність до авантюризму і прояву лідерських якостей.

Протилежністю сміливості є боязкість - сором'язливість, емоційна стриманість, обережність, соціальна пасивність, делікатність, уважність до інших, підвищена чутливість до загрози, перевага індивідуального стилю діяльності і спілкування в малій групі (2-3 людини).

Що значить бути сміливим?

"Ей, ти, боягузе!" - кричить маленький хлопчик шестикласнику. Шестикласник лютішає і, хоча він набагато більше, вирішує вдарити малюка. Він штовхає його, і той падає. "Будеш знати, обзивати мене боягузом!" - говорить він, але через хвилину вже шкодує про свій вчинок і відчуває себе жахливо. Він же знав, що той хлопчик вдвічі менше і слабкіше ... Він знав, що тільки боягуз і міг вдарити його, між ними не може бути суперництва.

Всі інші хлопці починають сміятися над впавшим хлопчиком, який стиснув губи від болю і намагається не плакати.

"Вдарити малюка легко, - роздумує старший хлопчик, - і всі тепер знають, що я більший і сильніший... Тільки не було необхідності доводити це таким способом. Насправді, неважливо, що говорять і над чим сміються інші хлопці. Головне - чинити правильно".

Афоризми

Бог дає сміливість йти проти течії. Не повинно існувати випробувань і непорозумінь, які вас лякають. Папа Франциск.

Коли сміливість людини проникла в глибини її душі, коли людина ві дкидає сумніви, тоді в потрібну мить вона набуває здатності зробити правильний хід. Залежно від ситуації це проявляється в її поведінці і розмові. Слова людини дуже важливі. Вони не повинні розкривати глибин її душі. Про душу людини судять за її повсякденними справами. Ямамото Цунетомо.

Сміливість - це опір страху і контроль над страхом, а не

відсутність страху. Марк Твен

Терплячість, Терпимість та Толерантність

Терплячість, Терпіння (рос. Терпение, анг. Forbearance) - здатність зберігати спокій в неприємній ситуації, покірливо і стійко переносити що-небудь (страждання, біль, нещастя), стримувати агресивність до об'єкта своєї незадоволеності; риса характеру людини, яка здатна стійко, без нарікань переносити фізичні або моральні страждання.

Терпимість, Толерантність (рос. Терпимость, анг. Tolerance) - терпимість до чужих думок та вірувань; соціальний, культурний і релігійний термін, застосовуваний для опису колективної та індивідуальної поведінки, що полягає в не переслідуванні тих, чий образ думок або дій не збігається з твоїм власним і викликає чиєсь несхвалення.

Наприклад, можна з терпимістю ставитись до чорних котів, не бажаючи їм зла, але терпляче можна, стояти в черзі, хоч вона і довга але вона все одно скінчиться.

Терплячість

Терплячість - це здатність подивитися з боку на дратівливий чинник, уважно його вивчити, а на підставі цього ухвалювати рішення і діяти.

Дратівливим чинником можуть бути люди, хворобливі стани власного тіла, погода, яка плутає плани, свої помилки та ін. Коли ми приймаємо поспішні рішення, то часто потрапляємо в пастки, так як не вміємо простежити причинно-наслідкові зв'язки, не чуємо голосу інтуїції і робимо багато такого, про що потім доводиться шкодувати.

Терплячість - це стримане очікування, відсутність суєти і квапливості у своїх висновках, прийнятті рішень і діях. Терплячість допомагає розібратися в багатьох життєвих ситуаціях. Терпляча людина випромінює впевненість, надійність, спокій і гармонію.

Уявіть, що вам треба зустріти гостей. Будинок повинен сяяти чистотою, а стіл радувати красою і різноманітністю страв. Ви терпляче, уважно, ретельно і по тільки вам відомому плану, виконуєте масу справ до потрібного терміну, зберігаючи відмінний настрій, незважаючи на можливі відволікаючі моменти. Або коли ви своїми руками шиєте нове плаття, або

виконуєте якусь "саморобку" - терплячість допомагає вам акуратно й ретельно виконати задуману роботу.Якщо ж ви освоюєте нову справу і здобуваєте нові навички, наприклад, в малюванні, ліпленні або у вивченні нових фізичних вправ, вам потрібні уважність, наполегливість і працьовитість, які також просто неможливі без терплячості.

Будь яке навчання вимагає терплячості у подоланні перешкод до досягнення мети.

Коли створюється молода сім'я, то мудрість, повагу і, звичайно, любов живлять терплячість. Чуйність і уважність один до одного, відсутність непримиренності і роздратування, вміння бачити в партнері найкращі риси - допомагають поступово і терпляче налагоджувати спільне життя.

Поступово перебудовуючи жінку на тлі глибокої поваги до неї, чоловік розвиває глибоке взаєморозуміння з нею. А жінка терпляче вчить свого чоловіка самостійно приймати рішення і, даруючи йому позитивні енергії і емоції, заряджає його оптимізмом.

А скільки терпіння, немислимого без любові, такту і розуміння, спокою і витримки потрібно молодим батькам, щоб виростити і виховати своїх дітей, привчити їх до відповідальності, працьовитості, порядку й акуратності, розвинути в них закладені здібності.

Терплячість подібна горі, піднявшись на яку, внизу ми бачимо цільну картину природи, завдяки чому можна вибрати найвірніший шлях до досягнення мети.

У фізиці є закон важеля. За допомогою важеля можна підняти будь-який предмет. Цей закон говорить: "Програємо у відстані - виграємо в силі". Терплячість подібна такого важелю. Тільки замість відстані ми маємо час. Головне - позитивний результат.

Також *терплячість* - це вміння стримати себе, не зробити критичного зауваження, не висловити спонтанного звинувачення по відношенню до співрозмовника, другові, співробітнику або незнайомій людині. На допомогу їй приходять чуйність, поважність, тактовність і відсутність зарозумілості. Особливо необхідна терплячість при створенні тандему у спільній роботі. Загальна мета служить підставою для налагодження взаєморозуміння і повної довіри до партнера.

Терплячість допомагає подолати недугу, хвороби, неприємності, повірити у зцілення і в зміну на краще.

Терплячість виключає лінь і бездіяльність. Але буває й так, що для оцінки обставин і визначення потрібного напрямку, вона спонукає до тимчасової зупинки і перепочинку в діях. Терплячість дає можливість напрацювати індивідуальну силу і, залишаючись людиною, створити навколо себе позитивну атмосферу.

Щоб діяти, не піддаючись миттєвим емоціям (найчастіше негативним), а підключати до ситуації Розум, психологи радять повільно подумки рахувати до десяти.

Терпіння, терплячість і терпимість

Терпіння - це здатність зберігати спокій в неприємній ситуації або очікуванні результату від непідконтрольного процесу. Терпіти - покірливо і стійко переносити що-небудь (страждання, біль, неприємне, небажане); миритися з наявністю та існуванням когось / чогось. Терпіння - це вміння з оптимізмом дивитися в майбутнє через всі перепони, які ставить сьогодення. Терпіння - це неодмінна чеснота мудрої людини і хорошого вчителя. Терпіння - це наявність мужності і волі для прийняття зовнішніх або внутрішніх обставин, які людина в даний момент не може змінити на краще.

Терпіння вимагає від людини свого роду мужності. Це осмислене утримання від прийняття поспішного рішення, що є результатом абсолютної відданості ідеалу чи мети. Отже, чим сильніше ви охоплені ідеєю досягнення своєї життєвої мети, тим більше терпіння потрібно від вас у подоланні перешкод, що виникають на вашому шляху. Великодушна готовність прощати чужі помилки. Терпіння - це один із проявів духовної зрілості особистості.

Терпимість - соціальний, культурний і релігійний термін, застосовуваний для опису колективної та індивідуальної поведінки, що полягає в не переслідуванні тих, чий образ думок або дій не збігається з твоїм власним і викликає чиєсь несхвалення. Терпимість має на увазі свідоме рішення не робити і не здійснювати усіляких переслідувань (покарань) чужих. Зазвичай даний термін застосовується до ненасильницької поведінки, заснованої на досягненні консенсусу, і вживається у зв'язку з проблемами релігії, політики і моралі. У соціологічній перспективі поняття терпимості має на увазі, що як нетерпимість, так і конформізм зрощують насильство і соціальну нестабільність.

У зв'язку з цим терпимість перетворилася на соціальний термін для раціональної основи незагальноприйнятих способів поведінки і соціального розмаїття. Терпимість означає, що люди терплять людину або соціальну групу, чию відмінність від навколишньої більшості, викликає у них роздратування.

Терплячість - сила християн

Терпеливість - один з дев'яти плодів Святого Духа. *Терпеливість* - це воістину божественна чеснота. Господь терпеливий не тому, що Він "поблажливий" до нас, але через те що Він бачить саму глибину речей, якої ми в своїй сліпоті недобачаємо і яка Йому відкрита. Чим більше ми наближаємося до Бога, тим стаємо терпеливіші, тим сильніше відображаємо в собі притаманне тільки Богові бережне ставлення, пошану до кожної окремої істоти.

Терпеливість стоїть природно за доброчесністю і смиренням.

У житті людини часто виникають труднощі. Щоб долати труднощі слід докладати зусиль, бо справжні труднощі не зникають відразу, миттєво, але тривають певний час, тому для їх подолання потрібно докладати зусиль і бути терплячим, перетерпіти ці труднощі з миром і любов'ю. А без терпіння людина буде поглинута бурею своїх пристрастей. Отже, тому Христос говорить: "Терпінням вашим здобудете душі ваші" і "Царство Боже силою здобувається і хто вживає зусилля - входить до нього".

Терплячість та терпимість

Терплячість як якість особистості - здатність зберігати спокій в неприємній ситуації, покірливо і стійко переносити що-небудь (страждання, біль, нещастя, важкі умови тощо), стримувати агресивність до об'єкта своєї незадоволеності.

Одного разу у мільйонера запитали: "Яку якість вам допомогло стати мільйонером?" На що він відповів: "Терпіння". Журналіст сказав: "Ну, терпіння адже не завжди спрацьовує, наприклад, воду в решеті перенести не можна і ніяке терпіння тут не допоможе..." На що мільйонер посміхнувся і відповів: "Дочекаємося зими і перенесемо".

Терпіння і терпимість - сестри-близнюки, форма одна, а зміст різний. Терпимість (толерантність) - це назавжди, терпіння - це до пори до часу.

Терпимість подумки поклеїла шпалери в дитячій кімнаті з

девізом "Ти можеш бути іншим". Вона розуміє і усвідомлює, що у кожного з семи мільярдів жителів Землі є дві риси, які у них ніхто не в силах відібрати - своє розуміння або смак щастя і певна свобода вибору, як реагувати на ту чи іншу ситуацію життя. Терпіння не визнає право людини бути іншим: "Ми тебе народили, значить, ти повинен бути таким, як ми. Гени ганчіркою не розмажеш. Роби, як ми".

У навколишніх і близьких людях терпіння бачить один глобальний недолік, істотна вада - вони не такі, як воно. Терпінню не по плечу змиритися, проявити терпимість до іншого смаку щастя і звичкам інших людей, і воно, якщо любить об'єкт, то турбується і переживає за нього, а якщо не любить, то злиться, дратується, ображається і гнівається.

Наприклад, чоловік розкидає шкарпетки, залишає на милі волосся, не закриває кришку унітазу. Багато сімей розпалися через такі дрібниці, з них починався розпад відносин.

Мудра жінка, яка бажає зберегти сім'ю, сяде і подумає: "Живемо ми добре, все мене влаштовує. Шкарпетки і унітаз - це дрібниця, не варта того, щоб отруїти відносини. Який зиск в тисячний раз наполягати на своєму, його вже не виправиш. Змирися, будь терпимою до цих дрібниць".

Як тільки жінка встане на позицію терпимості, шкарпетки і унітаз перестануть її дратувати. Раніше вона боялася волохатого мила, а тепер, озброєна усвідомленням терпимості, спокійно змиває з нього волосся свого улюбленого "орангутанга". Дурна жінка буде терпіти, що значить, накопичувати злість і "пиляти" чоловіка за неакуратність, докорами і закидами вона постарається лобовою атакою зламати його небажання змінювати роками усталені звички. Йти "на таран" з чоловіком так само розумно, як намагатися перебуцати запеклого барана, бо якщо хочеш веселку - доведеться змиритися з дощем.

У терпінні з надією на краще майбутнє можна знайти прихисток і захист від неприємностей. Коли знаєш, що все добре закінчується, можна і потерпіти. Терпіння, просочене любов'ю, набуває іншу якість.

Втомлена тигриця лежить, намагаючись хоч трохи поспати, а по ній лазять тигренята, кусають її за хвіст, смикають за вуха, пищать, словом, роблять життя "дзвінким", захоплючим і енергійним. Вона терпить витівки малюків, але анітрохи не злиться. Її безумовна любов у поєднанні з терпінням переростає

в поблажливу добродушну поведінку, насичене самозреченням, самозабуттям і жертовністю. Терпіння щодо дітей завжди повинно бути щасливим.

Жінка скаржиться лікарю: "У мене безсоння, не можу терпіти хропіння чоловіка". Не може терпіти, бо не любить. *Коли кінчається любов, кінчається і терпіння.* Любляча дружина прокинеться, якщо чоловік не хропе: "Що трапилося? Може, захворів?". Поторкає його - захропів, все гаразд і тут же засинає знову. *Букет з терпіння і безумовної любові дає аромат великодушності, поблажливості і доброти.*

Багато людей відмовляються від терпимості і терплять в надії на майбутнє виправлення об'єкта в потрібну сторону. Щоб прищепити людині безліч чеснот, треба бути терплячіший дерева. Цей духовно витратний шлях має право на існування, але йти по ньому треба делікатно і мудро. Людина, з такою проявленею якістю особистості як терплячість, вміє, що дуже важливо, чекати і адаптуватися до обставин життя. Володіючи такою чеснотою як терпіння, він, в кінцевому рахунку, домагається благополуччя і успіху. Здатне вміло переживати сьогодення, терпіння відволікається від думки про майбутнє. Сьогодення поки викликає зневіру і розчарування, але терпіння впевнене, що це тимчасовий стан.

Терпляча людина - це не тільки здатність зберігати "обличчя" в несприятливій ситуації, контролювати свої почуття і емоції, але і здатність протистояти власної агресивності щодо оточуючих. Чоловік не вимикає світло у ванні, можна пасивно терпіти або активно не терпіти. Суть від цього не змінюється - незадоволеність і роздратування залишається, чаша терпіння наповнюється. Коли чаша переповниться, значить, випробування терпіння пройшло успішно. Вся надія на майбутнє. Не дарма в народі кажуть: "Терпи козак, отаманом будеш". Тобто, досягнувши статусу отамана, тебе вже ніхто не посміє ображати і принижувати. Солдат - перволіток, зіткнувшись з явищем "дідівщини", може в розпачі і стані "безнадії" дезертирувати або перестріляти "дідів". В результаті - трибунал, дисциплінарний батальйон, зламане життя. Але якщо він володіє терплячістю, то, незважаючи на всі згубні обставини, наступить на "горло власній пісні", стримає агресію щодо своїх мучителів. Хочеш вижити - навчися терпіти. Зазвичай таку лінію поведінки (уникнення конфлікту) вибирають більшість новобранців.

До терпінню набиваються в друзі багато якостей

особистості, що не мають з ним нічого спільного. *Хибне терпіння* ховається під маскою безвілля, пасивності, боягузтва і безініціативності. *Істинне терпіння* припускає стійкість, дипломатичність, тактовність, воно завжди є проявом розуму. Зберігаючи холоднокровність, витримку і незворушність, воно майстерно вирішує зовнішні проблеми. У будь-яких ситуаціях воно прагне бути спокійним і доброзичливим.

Терпіння не вичерпується умінням чекати, коли цього вимагає життя. Воно проявляється у наполегливості, старанності щодо свого заняття і цілеспрямованості щодо своїх намірів і бажань. Бути терплячим - значить не тільки уподібнюватися кішці, здатній в одній позі годинами вистежувати мишу, але і вміти доводити справу до кінця, втілювати в дійсність свої плани і цілі.

Терплячість припускає послідовність, постійність і наполегливість, вона вчить ніколи не здаватися. Бувають у житті обставини, коли доводиться робити те, до чого не налаштований, що не приваблює і не цікаво. Реалізуючи свою, а не чужу, мету, займаючись улюбленою справою, отримуєш задоволення від самого шляху до мети, життя перетворюється на щоденне свято. Коли справа не подобається, але її потрібно зробити, терпіння напружує волю, роблячи над собою зусилля, і просто починає трудитися, "робити справу". Реалізується правота мудрості поколінь: "Терпіння і труд - усе перетруть". Тому терпіння завжди сусідить з успіхом.

Терпіння народжується з відчуття внутрішнього щастя, що дозволяє людині долати труднощі. Пам'ятаючи, що найтемніші години перед світанком, вона сміливо йде назустріч труднощам, твердо засвоюючи уроки життя. Пам'ять про минуле щастя, робить людину терплячою у вирішенні життєвих проблем.

Теорія півгодини

Найбільша причина невдач - відсутність терпіння. Це, а також нестримне бажання негайного отримання результату і виконання всіх бажань, стоять в основі більшості провалів. Реальність така, що успіх вимагає часу. Великий успіх вимагає багато часу.

Річард Бренсон не став мільйонером за одну ніч. Мадонна не прокинулася в один ранок королевою поп-музики. Девід Бекхем не перетворився на супер футболіста за кілька

тренувань.

Тим не менш, є спосіб, який спрацьовує для будь-якої людини і в будь-якій ситуації.

Візьміть на озброєння простий спосіб, який неодмінно приведе вас до успіху. Його перевага полягає в тому, що він підходить абсолютно для всіх і легко інтегрується в будь-який графік. Загальна ідея полягає в тому, що ви робите одну невелику дію кожен день протягом півгодини, а потім, у міру вдосконалення, її ускладнюєте.

Здається занадто очевидним, чи не так? Але ви будете здивовані, як багато людей говорять про його банальності, ніколи не пробували зробити це. Це може означати, що ви будете приділяти півгодини щодня для читання. Дурниця, чи не так? Але таким чином, протягом одного року ви прочитаєте приблизно 24 книги - і це більше, ніж більшість людей читають за десять років!

Ви можете присвятити півгодини на день вивченню іноземної мови або придбання інших корисних навичок. Отримуйте поглиблені знання з цікавих для вас питань, отримуйте бракуючий досвід. Використовуйте півгодини щодня для досягнення мрії свого життя. Займайтеся тим, що ви відкладали весь час на потім через брак часу. Після деякого часу прямування щляхом "теорії півгодини", наприклад, через півроку, озирніться назад і згадайте, з чого ви починали.

Ви будете вражені, наскільки просунулися на своєму шляху за всього 30 хвилин в день. Пам'ятайте, ви вже робите набагато більше, ніж всі інші люди. Будьте терплячі. Не чекайте миттєвих результатів. Для всього потрібен час, і чим грандіозніше ваша мета, тим більше знадобиться кроків.

Терпляча дитина

Ймовірно, знайдуться люди, які будуть вважати, що виховання терплячості - це якась насильницька акція, що позбавляє дитину можливості якнайшвидше задовольнити свої потреби. Так що спочатку потрібно задуматися про цілі подібного виховання. Отже, для чого ж потрібно, щоб дитина вміла терпіти?

У терплячої дитини є свої плюси:

- менше обтяжує собою інших, так як в "командній" ситуації не дестабілізує обстановку своєю егоцентричністю;

- більше впевнена у собі, так як вона може вибирати між

різними варіантами (подальших подій; покупок; проведення часу і т. ін.);

- вміння вибирати дає більший ефект, так як невипадковість вибору призводить до більш якісного результату і підвищує самооцінку;

- легше стає терпимою до інших, що розширює її комунікативне поле кількісно і якісно;

- володіє кращими навичками саморегуляції: вміння володіти собою відкриває й інші важливі вміння - уважність, посидючість, цілеспрямованість зусиль, продуманість дій і т. ін.

- здатна виконувати більше різних видів робіт (у тому числі і тих, які вимагають монотонності) і - що зовсім обов'язково в житті - доводити почате до кінця, до результату;

- елементарно "економічно-ефективна", бо коли вона погоджується потерпіти зараз, щоб отримати щось потім, - це може заощадити батькам багато грошей;

- легше переносить фізичну біль, коли є така необхідність (починаючи від уколів в поліклініці і закінчуючи бійкою з однолітками, яка, як відомо, може призвести до дуже серйозних психологічних наслідків, якщо дитина відчуває панічний страх перед можливим фізичним впливом);

- здатна чекати, чим істотно економить психічні ресурси батьків, бо не треба у сотий раз пояснювати йому, що літаки не літають швидше ніж літають, а суп не вариться швидше, ніж він вариться.

Методи виховання терплячості

Практика показала, що дитина більше підготовлена до "обмежувального" життя, ніж ми думаємо. І що його "фізіологічні потреби" (типу пити і пісяти) регулюються через мозок. Іншими словами, якщо дитина казала: "Хочу пі-іть...", а я запитувала: "Так ми куди зараз підемо - додому, щоб водички попити, або в магазин, щоб купити (припустимо) апельсини (іграшку, морозиво і т.д .)?", - то відповідь слідувала негайно:"в магазин!". Тут вбиваються два зайці: право дитини на вибір і виховання терплячості.

Дитина несе відповідальність за те, що належить йому. Основна думка полягає в тому, що, позбувшись чогось по своєму "недогляду", дитина вчиться обходитися без цієї речі. Тут вбиваються вже три зайця: вміння терпіти, вміння прогнозувати наслідки і вміння берегти свої ресурси (стежити за

своїм "господарством").

Дитина завжди повинна бути винагородженою за своє терпіння. Тобто, якщо вона доклала зусиль (а терпіти - це ж робота?), то вона повинна чітко побачити і результат. Якщо не бачить сама - ось тут і потрібні батьки. Іншими словами, "компенсація за терпіння" повинна бути істотно вище витрачених зусиль. Дитина повинна на собі відчути приказку про "Без праці ....". Тому що саме терпіння дозволяє людині реалізувати свої бажання тоді, коли фізичних сил на це у нього явно недостатньо.

Притча про мертве дерево

Якось суворою зимою у нас закінчилися дрова. Батько вийшов на околицю, знайшов мертве дерево і зрубав його. Навесні він побачив, що з пня зрубаного їм дерева пробиваються пагони. - Я був упевнений, - сказав батько, - що це дерево мертве. Тоді було так холодно, що від морозу його гілки тріскалися, ламалися і падали на землю, як ніби у нього в коренях не залишалося і краплі життя. Тепер я бачу, що життя ще жевріла в цьому стовбурі. І, повернувшись до мене, він сказав: "Запам'ятай цей урок. Ніколи не рубай дерево взимку. Ніколи не приймай рішення в невідповідний час або коли знаходишся у поганому стані душі. Жди. Будь терплячим, погані часи пройдуть. Пам'ятай, що весна повернеться.

Терплячий осел

Леонардо да Вінчі

Осел прийшов на водопій, але качки на ставку так розкричалися і розіграліся, ляскаючи крилами, що замутили всю воду.

Хоча осла мучила нестерпна спрага, він не став пити і, відійшовши в сторону, почав терпляче чекати.

Нарешті качки вгамувалися і, вийшовши на берег, пішли геть. Осел знову підійшов до води, але вона була ще каламутна. І він знову відійшов з понурою головою.

- Мамо, чому ж він не п'є? - спитало цікаве жабеня. - Він уже двічі підходить до ставка і відходить ні з чим.

- А все тому, - відповіла мама жабі, - що осел швидше помре від спраги, ніж доторкнеться до брудної води. Він буде терпляче чекати, поки вода не очиститься і не стане прозорою.

- Ах, який же він впертий!

- Ні, синку, він не впертий, він - терплячий, - пояснила жаба.

- Осел готовий зносити всі тяготи і засмучення.

А впертим його величає всяк, кому самому бракує витримки і терпіння.

Афоризми

Але ми хвалимось і в утисках, знаючи, що утиск виробляє терпеливість, терпеливість - досвід, а досвід - надію. Рим. 5:1-10.

Бережи свою чашу терпіння до кращих часів. Валентин Чемерис.

Господи, пошли мені терпіння! Зараз! Цю ж хвилину! Орен Арнолд.

Все не тому що я так розумний, а тому що я не залишаю проблему. Альберт Ейнштейн

Демократія - це терпеливість до іншого і право кожного на життя і на свою думку. Євген Сверстюк.

Доблесним серцям ... настільки ж личить бути терплячими в лиху годину, наскільки і радісними в пору успіху. Мігель де Сервантес.

З часом і за терпіння і тутовий лист стане сукнею з атласу. Німецьке прислів'я.

Звичка терпляче трудитися - це те ж, що звичка терпляче переносити біль. Мішель де Монтень.

Істинне терпіння - це таке терпіння, коли терпіти не під силу. Японське прислів'я

Майте, брати мої, повну радість, коли впадаєте в усілякі випробовування, знаючи, що досвідчення вашої віри дає терпеливість. А терпеливість нехай має чин досконалий, щоб ви досконалі та бездоганні були, і недостачі ні в чому не мали. Якова, 1:2-4.

Маючі терпіння здатні створювати шовк з листя і мед з рожевих пелюсток. Алішер Навої.

Множ терпіння і спокій духу, і образа, як би гірка не була, тебе не торкнеться. Леонардо Да Вінчі.

На дорозі самозречення слід пам'ятати: терпеливість зродить пальму перемоги. У прямуванні до людської гідності є низка головних засад, які повинна опанувати українська молодь... Дидра М.

Надія і терпіння ... дві найм'якіші подушки, на які ми можемо в нестатки схилити голову. Роберт Бертон.

Нестриманість - дурість, терпіння - мудрість. Чеченське прислів'я.

Нетерплячий два рази робить, терплячий - один раз. Монгольське прислів'я

Ознака, за якою можно розпізнати справжнього мудреця, - терпіння. М. Ібсен.

Потрібно дуже багато терпіння, щоб навчитися терпінню. Станіслав Єжи Лец.

Релігійна нетерпимість - страшне лихо людства, яка йде у розрізі із заповідями усіх засновників існуючих релігій. О. Реріх.

Сила містить в собі також терпіння. У нетерпінні проявляється слабкість. Герхарт Гауптман.

Там, де закінчується терпіння, починається винесливість. Данило Рудий.

Терпіння - це риса дарована нам самим Богом. Чернобай Микита.

Терпіння гірке, але плід його - солодкий. Ж.-Ж.Руссо.

Терпіння - зброя найслабших і найдужчих. Лешек Кумор.

Терпіння є свідоме, послідовне розуміння того що відбувається. Терпіння треба виховувати як пособника просування. Безглуздо уявляти терпіння як внутрішню атрофію, навпаки, процес терпіння є напруженість. О.Реріх.

Терпіння і труд все перетруть. Російське прислів'я.

Терпіння - небесна риса. Джозеф Сміт.

Терпіння рятує від досади, як одяг рятує від холоду. Якщо ви, в разі похолодання, одягнетеся потепліше, то холод буде вам не страшний. Також потрібно запастися терпінням, якщо ви починаєте злитися, і тоді почуття досади не псуватиме вам настрій. Леонардо да Вінчі.

Терплячість - це мужність змінити те, що ми в силі змінити, готовність прийняти те, що змінити не можна, і мудрість, яка дає можливість відрізнити одне від іншого. Браунінг.

Толерантність - це ознака вищої гідності, вона полягає у вмінні бути терплячим стосовно недосконалості інших. М.Вінклер.

У напасті терпіте, покладаючись на Бога. Лука Жидята.

У понятті" терпіння "- дві грані. З одного боку, позитивна - здатність очікувати, не втрачаючи надії, наполегливо йдучи до поставленої мети. З іншого боку - негативна - нездатність чинити опір, зносячи всі образи, рабськи підкоряючись

обставинам. Перше - ознака сили, друге - слабкості. Ілля Шевельов.

Якщо я і зробив якісь цінні відкриття, - то це сталося більшою мірою завдяки моєму терпінню, ніж моєму таланту. Ісаак Ньютон.

Українські прислів'я та приказки

Варто жити, боротися і терпіти.
Все приходить вчасно для того, хто вміє чекати.
Достигле яблоко само з дерева падає.
З терплячих люди виходять.
Крапля довбає камінь.
Краще кривду перетерпіти, як кривду чинити.
На хотіння є терпіння.
Терпи козак, отаманом будеш.

Старанність

Старанність (рос. Старательность, анг. Diligence) - риса характеру людини, яка дбайливо та ретельно виконує кожну справу.

Старанність - старанність у роботі, внутрішній стан і позитивна якість людини, прояв дбайливості. Той, хто намагається, підходити до справи з увагою, докладає зусиль до того, щоб зробити все як треба. "Я постараюся" - якщо ця фраза говориться чесно, то в ній йдеться про те, що людина обіцяє докласти зусиль і бути уважним в процесі справи.

Старанність (намагання) як якість особистості - здатність проявляти старанність в якій-небудь справі, роботі; працювати, робити що-небудь з ентузіазмом, докладаючи всіх зусиль, здатності.

Старанність - гідна якість людини, але в багатьох випадках недостатня. "Намагатися, я постараюся, старанний" - це характеристики "процесніка", а сучасне життя вимагає від нас якостей "результативника".

На жаль, результативників - мало, і більшість людей у своєму житті природним для себе чином орієнтуються на свій стан в процесі: "Я старався!" Це - не відповідальність.

Старанність у всіх сенсах позитивна, доброчесна якість особистості. Старанний той, хто по-справжньому, серйозно ставиться до виконання своїх обов'язків обов'язків, докладає

всіх зусиль, щоб зробити все сумлінно і бездоганно.

Дієслова "спробую" і "постараюся" далекі від реальної старанності. Справжня старанність каже: "Буде зроблено! Буде виконано! Кров з носа, але зроблю!"

Старанність - дочка працьовитості і дбайливості. Дбайливий господар - це, перш за все, людина старанна, старанна, розумно ощадлива, що прирівнює свої бажання з можливостями сім'ї.

Старанність хороша, коли вона стоїть на платформі відповідальності за свої слова і справи, коли вона відповідає за результати своєї праці. Відмовки: - Я старався! Я займався! - не витримують ніякої критики. Старанність - найкраща подруга терпіння.

Уітнесс Лі в книзі "Характер" пише: "старанних людей мало. Більшість вважають за краще дозвілля роботі. Коли людина стає ледачою, вона нічого не може зробити. У Рим. 12:11 говориться: "В завзятті, не будьте ліниві", а в Прип. 6: 6 сказано: "Іди до мурашки, лінивець, поглянь на дороги її, і будь мудрим". Чому лінь, обжерливість і сон йдуть рука об руку (Тит. 1:12)? Тому що усі ліниві люди жаліють і люблять себе, і тому, природно, люблять поїсти і поспати. Проте в 2 Фес. 3:10 сказано: "Якщо хтось не хоче працювати, хай і не їсть". Всі чотири вищезгадані пункти відносяться до того, що людина повинна з усією строгістю підійти до роботи над собою".

Старанність потрібно застосовувати до місця і часу. Можна так розстаралися, що іншим буде нудно. Люди часто намагаються робити те, про що їх ніхто не просить і потрапляють в делікатні ситуації.

Якщо в дії не вкладена душа, якщо вони бездуховні, з-під рук виходять не ексклюзивні, штучні речі, а звичайний ширпотреб. Намагання без уміння все одно, що людина без рук. Абсурдно вчити старанності, якщо людина вас не поважає і може вколоти прикладами неробства. Абсурдно вирощувати в людині старанність, якщо вона не буде усвідомлювати, що їй роблять добро.

Без старанності великої мети не досягнеш. До мети потрібно йти щодня, крок за кроком, цеглинка за цеглинкою, складаючи будівлю свого задуму. Для цього потрібна цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, постійність і, звичайно, старанність.

Старанність разом з реалізацією свого життєвого призначення - гарантія успіху. Праця в цьому випадку

перетворюється в задоволення, в життєву потребу, усвідомлену необхідність. Старанність повинна бути не повинністю - а бажаною дією, спрямованою на благо. В розвитку старання добре сприяє наочний приклад. Старанність повинна виявлятися систематично, а не від випадку до випадку. Тоді вона перетворюється в яскраво виявлену якість особистості.

Старанність не уживається з лінню і гординею.

Радість від процесу або необхідний результат?

Ділові люди і особливо керівники люблять "результативника": того, хто вміє ставити собі цілі, який націлений на результат і вміє їх досягати.

Як вирішити, хто перед тобою, процесник або результативник? Перше: чоловік або жінка? Якщо жінка - скоріше процесник. Якщо чоловік - поки неясно. Друге: посада? Якщо рядовий співробітник - швидше процесник. Якщо керівник - поки неясно. Третє - дивись на тіло і, головне, очі. Якщо тіло чітке, а очі тримають співрозмовника невідривно - впевнено результативник. В іншому випадку - придивляйся далі.

Результатників в житті зустрічається менше, звичайне наше оточення - процесники.

Як перетворювати себе з "процесника" в "результативника"?

Мотивація. Запишіть в яскравих і чітких формулюваннях, чому ви вирішили вийти зі стану процессніка.

Починайте стежити за своєю мовою. Потрібно відстежувати інтонацію, з якою ви розмовляєте. Чітка, ясна, певна, виразна: не річка тече, а шикуються кубики. Уявляйте кожне слово, яке збираєтеся вимовити. Прислухайтеся до кожної своєї фрази, бо слова - це дії. Слідкуйте за своїми словами, відповідаючи собі на питання "навіщо" і "що" я говорю.

Помічайте, коли ви пливете від теми до теми і коли зриваетесь на емоції... Результат - будете триматися в потрібній темі, говорити і діяти більш усвідомлено.

Слідкуйте за форматом: вимагайти від оточуючих дотримання формату - корисне вміння! Коли ви навчитеся і привчитеся керувати оточуючими, вам стане легше керувати собою.

Мета. Запишіть кілька своїх цілей (від 3 до 7), які ви хочете досягти в термін від місяця до року.

План руху до цілей. Запишіть кілька справ (від 3 до 7), які вам потрібно робити щодня для досягнення своїх цілей. Сюди ж - запишіть час, не пізніше якого ви приступаєте до цих справ, і мінімум часу, які ви їм приділіть.

Легкий початок. Придумайте якусь просту справу з ранку. Наприклад, ранкова пробіжка або 30 присідань. А може бути, контрастний душ?

Контроль. Скажіть комусь із друзів або близьких про вашу мету. Сказавши, спаливши мости, відступати буде вже пізно.

Зрозуміло, що тут потрібна самоорганізація, а це не завжди просто. Багато хто переконаний, що все це під силу тільки вольовим людям, а простій людині - на жаль, не дано. Це не так. Щоб себе організувати, не обов'язково бути дуже вольовою людиною, достатньо бути людиною розумною.

Ставлячи мету, беріть відповідальність за результат. Вчіться бути вище обставин, виходьте з того, що все залежить від вас. Тільки від вас особисто! Наприклад, ви хочете схуднути на 6 кг за 3 місяці: це важко, але реально.

Якщо ви берете зобов'язання відмовитися від мучного і не їсти після 20.00, це дуже добре, але це зобов'язання по процесу, і чи призведуть такі ваші зобов'язання до потрібного результату, сказати важко. Якщо ж ви чітко берете зобов'язання: щотижня скидати по 500 г і домагаєтеся цього будь-якими способами, це вже відповідальність за результат.

Вчіться бути думаючим результативником

Не можна сказати, що за результатами діяльності саме результативники будуть завжди попереду. Ні, і серед процесників нерідко зустрічаються приголомшливо талановиті і плодовиті люди, і серед результатників багато людей проблемних і недалеких. У будь-якому випадку, процеснікі бувають різні. Наприклад, ось дві дівчини: Маша і Олена. Лена внутрішньо стабільна, але легко відволікається на будь-якого співрозмовника, тим більше на дзвінки з дому або новини від подруг. На відміну від неї, Маша не відволікається на стороннє, але ведеться на свої мінливі почуття і нерідко занурюється в них, забуваючи про справу. Лена і Маша - процесснікі, але Олену добре ставити під фронт-офіс зустрічати клієнтів, а Машу - тільки в бек-офіс і тільки в розумний колектив.

Крім того, на деякі посади роботодавці воліють брати саме процесників. Наприклад, на посаду касира-операціоніста.

Робота касира - сидіти цілий день і цілий день пробивати за товар. Результативник від такої роботи застрелитися, а процесник сидить спокійно: і люди підходять різні, і запитати щось можна, і з колегами парою слів нескладно перекинутися, а там і день пройшов... Знову ж, відповідальна посада помічника бухгалтера пов'язана з довгою і багато в чому нудною роботою з цифрами і паперами, і на таку шукати саме результативника сенсу немає, бо він дорожче, а в даному випадку напрямок і ефективність роботи свого помічника контролює головний бухгалтер.

А найголовніше, результативники також сильно відрізняються між собою, і не всіма ними хочеться захоплюватися. Результативники бувають гнучкі та прямолінійні. Прямолінійний результативник в режимі носорога пре, проламуючи перешкоди. Гнучкий результативник складно лавірує, використовуючи силу течії і вітру. Результативники також бувають безглузді: і торопиги (загорівся - відразу робити!) і гальма, до яких відносяться в тому числі перфекціоністи. Чим рідше і слабкіше результативник включає голову, тим більше він схожий на процесника, захопленого процесом досягнення мети.

Чим більше далекоглядно і системно мислить результативник, тим надійніше, швидше і якісніше він отримує його. А найголовніше, що різних результативників цікавлять зовсім різні результати. Результативник Андрій намагається на всьому економити і гроші приберігати, результативник Євген поспішає будь-які вільні гроші вигідніше вкласти. Результативник Василь турбується про рентабельність виробництва і скупий в зарплаті співробітникам, результативник Стас, створюючи свій бізнес, піклується в першу чергу про співробітників.

"Подорож, а не мета - ось що приносить нам радість!" - гасло свідомого процесника.

Домагаючись конкретного результату, результативник не обов'язково піклується тільки про себе: соціально-відповідальний результативник - людина, якій важливо, що залишиться людям і життю після його активності і зусиль. Результативник не обов'язково орієнтований тільки на справу: якщо людину хвилюють відносини або він сам, його стан, здоров'я і розвиток, то така людина буде домагатися результатів у цьому напрямку. Буває, що особистісно орієнтований результативник ставить собі за мету досягнення

тих чи інших станів у себе або оточуючих, і в цьому відношенні його легко сплутати з процесником.

Талановитий актор вводить себе в стан натхнення на час вистави - це його робота така... Іноді метою результативника може бути відповідність деякому процесу: бути розслабленим в аутотренінгу, бути в музиці під час танцю або постійно відповідати заповідям - для людини з релігійно-етичними поглядами.

Результативником може виявитися і найзапекліший процесник, якщо його притискає життя або він змушений зараз думати про результат, щоб незабаром отримати право зануритися в улюблений процес, не має значення в якій: телевізор або потанцювати, наркотики або пікові переживання...

Вчіться бути думаючим результативником, в цьому випадку ви будете думати не тільки про справу, а й про людей. Вчіться думати системно і думаючи про наслідки, в цьому випадку ви іноді будете вище ставити справу, а не конкретну людину, яка може виявитися лише талановитим паразитом. І пам'ятайте, що в прагненні до результату є своя розумна межа. Коли ви (згодом) станете справжнім результативником, коли для вас працювати саме на результат стане так само природно, як дихати, починайте себе перебудовувати.

А саме, зовні зберігаючи колишню бадьорість, енергію і концентрацію на результат, внутрішньо починайте розслаблятися, переставайте бути залежними від майбутнього результату. Буде результат або не буде - вас це не турбує. Ви зробите все, що від вас залежить, але якщо раптом результат виявиться інший, ніж ви розраховували, це викличе у вас тільки посмішку: ви знаєте, що пристроєм Всесвіту завідуєте не ви, і багато визначають обставини.

Живець верби

Одна людина дістала десь живець верби і посадила його у себе в саду. - Дивись гарненько, щоб не залізли діти і не зламали, - наказав він слузі. Слуга був дуже старанний. Він поставив столик на терасі і цілими днями наглядав за живцем. Так минуло сім днів. Якось господар будинку знову прийшов в сад і висловив побоювання, що вербову гілку можуть зламати вночі. - Про це я вже думав, - самовдоволено відповів слуга. - Оскільки вночі все одно нічого не побачиш, я щовечора витягаю гілку і замикаю в ящик.

Мораль: Якщо ти хочеш зробити щось добре, постарайся зрозуміти сенс своєї справи.

Грач та пара білих рукавичок

Роздобув десь молодий ледачий Грач пару білих рукавичок. Сяк-так натягнув їх на лапки і задер дзьоб: - Ось я який! Полетіли вранці птиці на роботу: жучків, павучків і мошок в лісах і на полях збирати. Грач в будинку залишився. - Летимо з нами! - Кричали птахи, пролітаючи повз. - Летіть, летіть! - Відповідав їм Грач. - Хіба ви не бачите, що я в білих рукавичках? Не можу ж я їх забруднити! Напрацювалися птиці в лісах і на полях, самі досхочу наїлися, прилетіли додому пташенят годувати. - А мені? - Крикнув Грач. - Нагодуйте мене! Я голодний! Весь день нічого не їв! - Як же ти будеш їсти в білих рукавичках? Ти їх забрудниш! - А ви мені прямо в рот кладіть - я буду жувати! - Ну немає! - Відповідали птиці. - Ти вже давно не пташеня! Ти вже носиш білі рукавички! Розлетілися птиці за своїми гніздами, перед сном пісні проспівали і лягли спати. А Соловейко, так той навіть вночі співав - так славно він потрудився за день. Тільки Грач та старий Пугач не спали. Філін мишей ловив, а Грач в гнізді перевертався. Перевертався, перевертався, а потім взяв і з'їв одну білу рукавичку. Голод - не тітка!

Афоризми

Для старанного і вмілого майже немає нічого неможливого. С.Джонсон.

Зло буває породжене стараннями людей змінити щось на краще. Грегорі Девід Робертс.

І все, що тільки чините, робіть від душі, немов Господеві, а не людям! Кол. 3:23.

Іноді перешкода означає, тільки те, що треба краще старатися. Меггі Стивотер.

Легким робиться все те, до чого прикладеш старання. Таджицьке прислів'я.

Навіть тоді, коли щось не виходить, треба йти далі. Є речі, які можна зрозуміти тільки через старання. Бліч.

Не варто витрачати багато зусиль на те, чого вас робити не просили. Едуард Севрус.

Не вколовшись шипами, троянди не зірвеш. Фірдоусі.

Ні в якому разі не можна відчитувати тих, хто старався з усіх

сил, але зробив помилку. Річард Бренсон.

Якщо запастися терпінням і проявити старання, то посіяні насіння знання неодмінно дадуть добрі сходи. Учення корінь гіркий, та плід солодкий. Леонардо да Вінчі.

Українська приказка

Старанність людину славить.

Щирість, Відвертість та Відкритість

Щирість (рос. Искренность, анг. Sincerity) - позитивна якість характеру людини, яка прямо та безкорисливо проявляє свої почуття або думки.

Відвертість (рос. Откровенность, анг. Frankness, Candor) - готовність відкрити людині свій таємний, прихований від сторонніх світ думок і почуттів; повідомлення або готовність повідомляти про приватні, інтимні, зазвичай приховувані аспекти свого життя. Відкритість (рос. Открытость, анг. Openness) - - готовність пустити партнера в свій світ: соціальний, особистий і таємний.

Відвертість цінується як чесність і як ознака довіри. Вона часто, але не завжди передбачає близькість, інтимність відносин між откровенніком і його конфідентом. Однак недоречна, зайва, небажана відвертість (особливо між незнайомими людьми) може бути розцінена як порушення етикету. На відміну від щирості, зміст відвертості не обов'язково має відношення до співрозмовника.

Відкритість (рос. Открытость, анг. Openness) - готовність пустити партнера у свій світ: соціальний, приватний та заповітний. Людина не ховає (відкриває) те, що у нього в середині та відкрита усьому новому, що приходить із зовні. Іноді зайва відкритість, навіть позитивна, виглядає як бездумна простота та є недоречною.

Що таке щирість?

Щирість - один з аспектів чесності, правдивості, відсутність протиріч між реальними почуттями і намірами щодо іншої людини (або групи людей) і тим, як ці почуття та наміри підносяться йому на словах. Найважливіша ознака нещирості - неузгодженість між словесними заявами та невербальними знаками (жестами, мімікою, інтонацією), які мовець не завжди

може контролювати.

Щирість - найбільший дар, витік витоків, що йде з центрального серця Всевишнього, що несе в собі Віру, Надію, Любов. Щирість - це іскра Божа, яка присутня в кожній людині.

Щирість - це чеснота людини з чистою душею і благородним серцем.

Щирість - це здатність відмовитися від обману не тільки в соціальному середовищі, а й наодинці з самим собою.

Щирість - це здатність людини відкрито сприймати все нове, що приносять йому люди і навколишній світ.

Щирість - це ясність і чіткість думок і неупередженість поглядів людини.

Бути чесним з самим собою

Завдяки щирості ми можемо залишатися самими собою, можемо правдиво висловлювати думки та проявляти почуття такими, якими вони є насправді, без прикрас. Якщо присутня щирість, то є довіра. Якщо перед вами аудиторія, то щирість викликає прихильність її до вас. Лицеміри, брехуни, лукаві люди ризикують втратити своє справжнє "Я", тому що завжди поводяться неприродно, прикидаються, кажуть неправду.

Щирість людини - незамінна якість, яку легко втратити. Справжня чесність і щирість притаманна дітям. Але з часом, з віком, втративши її, доведеться докласти чималих зусиль для того, щоб знайти її знову.

Обов'язково бути чесним, в першу чергу з самим собою, не бути лукавим і не лукавити з оточуючими тебе людьми.

Щирість, доброта - це результат виховання, це показник віри, рівня культурного виховання людини. Більше щирості спостерігається завдяки релігійному вихованню. Величезну роль відіграє приклад самих батьків. Також великий вплив робить спілкування з навколишнім світом, і обов'язково з "хорошими" людьми, тобто з такими, які володіють цими якостями. Класиці належить також провідна роль, література і мистецтво виховують у людині прекрасне. Потрібно навчитися контролювати себе, якомога менше сумніватися та побоюватися. Боротися з м'якістю і нерішучістю. Не варто забувати і про самоповагу.

Переваги щирості

Щирість несе звільнення - від брехні, лицемірства, лукавства.

Щирість дає сили - для досягнення єдності думки і слова.

Щирість дає радість - від природності поведінки і непідробності реакцій.

Щирість дає можливість - завжди залишатися самим собою.

Щирість дає надію - на розуміння.

Щирість - один з аспектів чесності, правдивості, відсутність протиріч між реальними почуттями та намірами стосовно іншої людини (або групи людей) і тим, як ці почуття і наміри підносяться їй на словах.

Найважливіша *ознака нещирості* - неузгодженість між словесними заявами та невербальними знаками (жестами, мімікою, інтонацією), які промовець не завжди може контролювати.

Зазвичай, щирість розцінюється як позитивна особиста якість. Однак, щирість вступає в протиріччя з ввічливістю, з нормами західного етикету, які обмежують висловлювання "в очі" негативних оцінок, що можуть бути образливими з погляду співрозмовника. З точки зору бусідо (кодексу самурая, зводу правил, рекомендацій і норм поведінки справжнього воїна у суспільстві, в бою і наодинці з собою, військова чоловіча філософія і мораль, що йде корінням в глибоку японську старовину) подібна відсутність щирості вважається лицемірством.

За даними дослідження, опублікованому в Journal of the Academy of Marketing Science, щирість асоціюється з білим, рожевим і жовтим кольором (кольори розташовані в порядку убування позитивної кореляції).

Щирість та креативність

Наші зацікавлення не повинні обмежуватись лише отриманням прибутку. Ми маємо прагнемо використовувати наші здібності з користю для розвитку та благополуччя усієї цивілізації.

Нашим наміром є зростати пліч-о-пліч з нашими близькими, заохочуючи їх та сприяючи у максимальному використанні їхнього потенціалу та покращення умов їхнього життя.

Щирість - основна чеснота людства - завжди будьте щирі.

Злагода наділяє силою - довіряйте собі взаємно та працюйте в команді.

Ввічливість це достоїнство - завжди будьте люб'язні та ввічливі.

Творчий потенціал стимулює прогресс - завжди будьте

відкритими для нових ідей.

Будьте стійкими - позитивно сприймайте кожен виклик.

Прояви щирості в повсякденному житті

Міжособистісне спілкування: людина, що віддає перевагу говорити те, що думає, навіть якщо це може викликати відторгнення оточуючих - проявляє щирість.

Сімейне виховання: батьки, у відносинах яких один з одним і з дітьми відсутні брехня і лицемірство - подають дітям приклад щирості.

Мистецтво: всі твори мистецтва, які по-справжньому зачіпають за живе - будь то музика, живопис, скульптура - відрізняються щирістю.

Релігія: кожна релігія закликає людину до пізнання самого себе - а отже, до щирості, без якої це пізнання неможливо.

Як досягти щирості?

Віра. Релігійність пробуджує найкращі якості людини - в їх число неодмінно входить щирість.

Читання класичної та духовної літератури. По справжньому добра література звертається до найбільш позитивних сторон особистості, закликаючи і привчаючи до щирості, правдивості і природності.

Міжособистісне спілкування. Спілкуючись з людьми, які є зразком чесності та щирості, людина виховує в собі ці чесноти.

Виховання в сім'ї. Батьки, що подають дітям приклад щирості, і самі стають більш щирими.

Потрібно навчитися боротися із зайвою боязковістю, м'якістю, нерішучістю. Розвиваючи в собі самоповагу, людина наближається до щирості. Схожі риси: відкритість, чистота, правдивість

Золота середина: брехливість, лицемірство, лукавство - говорять про відсутність щирості.

Щирість у всьому, прагнення у всіх ситуаціях говорити тільки правду - крайній прояв щирості.

Не чини нікому болю обманом; твої думки повинні бути чистими і справедливими, так само як і слова.

Відкритість

Соціальна відкритість - це готовність пустити партнера в наш соціальний світ, готовність легко поспілкуватися,

познайомитися, дати свої координати і контактну інформацію. *Душевна (внутрішня, психологічна) відкритість* - готовність пустити людину в свій внутрішній світ, висловлювати своє особисте ставлення, свої справжні думки і оцінки. Відвертість - готовність відкрити людині свій таємний, прихований від сторонніх світ думок і почуттів.

Чим в більший простір свого життєвого світу ми впускаємо інших людей, тим більш ми відкриті. Соціальна відкритість зовні виражається як комунікабельність, душевна відкритість, яка зігріває нас щирістю, відвертість, яка дарує нам правду і глибину.

Втім, там же часто лунає щось трохи хворобливе, оскільки саме важкі і болючі речі хочеться заховати, зробити потаємними.

Як правило, в повсякденній мові під відкритістю мають на увазі в першу чергу душевну відкритість. Відкрита людина - це та, яка може прямо ділитися своїми думками і почуттями, надіями і фантазіями. Така людина може говорити, що їй не подобається і що подобається, визнаватися в любові і ненависті, страху, образі і всіх інших почуттях, висловлювати свою точку зору. Вона не приховує (відкриває) те, що у нього всередині і відкрита усьому новому, що приходить ззовні.

Відкриті люди в порівнянні з закритими, як правило, більш комунікабельні, ефективні в спілкуванні, налаштовані до підтримки і інших позитивних форм взаємодії.

Однак не всяка відкритість хороша. Відкритість невчасно розцінюється як нав'язливість і характерна скоріше для бездумної простоти. Не всяка відкритість доречна, і бовкнути зайве - іноді дуже дорога помилка.

Іноді зайва відкритість, навіть найпозитивніша, звучить як бездумна простота і виявляється недоречна.

Душевно здорова людина швидше відкрита, але відкрита розумно. Довіра і відкритість - найважливіші речі для будівництва близьких і теплих відносин, але бездумно довіряти всім і вся - нерозумно. Люди зустрічаються різні, наше оточення не завжди саме дружнє, і якщо у людини голови на плечах немає, і вона збирається довіряти не дивлячись всім навколо, то нічого, крім клопоту, він собі не наживе. Крім вміння довіряти, потрібно ще вміння розбиратися в людях і внутрішня захищеність.

Добрий внутрішній захист не слід плутати з закритістю. Бути

закритим - швидше погано, а бути захищеним - як правило, добре. Багато успішних людей керуються принципом: "Надійся на краще, будь готовий до гіршого", і по-справжньому довіряти можуть тільки ті, хто добре психологічно захищений, кому важко зробити боляче, у кого хороша душевна потужність. Коли людина впевнена, сильна, багата, коли у неї все в порядку, тоді їй відкритим і довірчивим бути легко. Завдання напрацювання внутрішньої сили, потужності і захищеності - завдання потрібне і правильне, і воно не виключає, а доповнює те, що довіра - це чудова, найважливіша людська цінність.

Если вам говорят, что вы не очень открытый человек, и вам хотелось бы изменить впечатление о себе, - это реально, но, скорее всего, придется себя поучить следующим вещам. Итак, интересуйтесь другими людьми, старайтесь разговорить их на темы, которые интересны им самим. Когда высказываете свои мнения, обозначайте свое отношение. Сделайте выразительной мимику своего лица. Высказывая свое отношение, чаще склоняйтесь к позитиву.

Якщо вам кажуть, що ви не дуже відкрита людина, і вам хотілось би змінити враження про себе, - це реально, але, швидше за все, доведеться себе навчити наступним речам: цікавтеся іншими людьми, намагайтеся розговорити їх на теми, які цікаві їм самим. Коли висловлюєте свої думки, позначайте своє ставлення. Зробіть виразною міміку свого обличчя. Висловлюючи своє ставлення, частіше схиляйтеся до позитиву.

Афоризми

Не слід говорити всієї правди, але слід говорити тільки правду. Ж. Ренар.

Основа шляхетного характеру - абсолютна щирість. Фрідріх Ніцше.

Розум і щирість розпізнаються під час бесіди, а твердість волі і скромність помітні з першого погляду. Хітопадеша.

Слабохарактерні люди не можуть бути щирими. Ф.Ларошфуко.

Починаються чини - перестає щирість. Денис Фонвізін

Хто правдивий до себе та інших і завжди залишається таким, той пропонує кращою властивістю найбільших талантів. Гете.

Щирість, в якій немає співчуття, подібна співчуттю, в якому немає щирості. - Франциск Сальський.

Щирість - мати правди і вивіска чесної людини. Дені Дідро

Щирість - те, про що не знає ангел і що він не може записати, і про що не знає ворог і тому не здатний зіпсувати його. І вона не викликає самомилування у свого володаря і, відповідно, не може зробити марними його справи. Ібн Каййім аль-Джаузійя.

Щирість - це щиросердість. Мало хто володіє цією якістю, і те, що ми приймаємо за нею, найчастіше просто тонке удавання, мета якого - добитися відвертості оточуючих. Ларошфуко.

Я ніколи не міг дозволити фатальне питання: де у мене кінчається удавання і починається щирість. Сальвадор Далі.

Щедрість

Щедрість (рос. Щедрость, анг. Generosity) - якість характеру людини, яка охоче ділиться з ким-небудь своїми цінностями.

Щедрість (щедрота) - моральна якість та чеснота, середина між марнотратством та скупістю.

Щедрість - це душевний порив, який збагачує і того, хто отримує блага і того, хто ними обдаровує. Обдаровував щедротами чоловік, отримує моральне задоволення, радість і спокій, а отримуючи їх, знаходить надію і впевненість у завтрашньому дні. Щедрість - це ще і взаємність. Адже якщо ти даєш кому-небудь без згоди на це, то тим самим можеш навіть нашкодити, принизивши того, кому все це призначалося. Тому щедрому людині варто бути чемним, уважним і чуйним особливо по відношенню до тих, кому він хоче зробити добро. Інакше необдумана щедрість може стати приводом для пересудів і думок про те, що вона відбувається заради гри на публіку і від цього точно ніхто нічого не придбає, а скоріше втратить.

Якщо бажання бути щедрим виникає заради похвали, а не заради самого доброго діла, то це вже фальш, обман не тільки тих, заради кого розігрується даний спектакль, але і самого себе, свого самолюбства, гордості і марнославства. Та тільки пишатися тут нічим, тому що рівень самоповаги від цього явно не збільшиться. Тому потрібно бути чесним в першу чергу з самим собою і зі своєю совістю. І тільки тоді щедрість буде приносити справжню радість за тих, кому вдалося принести користь своїй допомогою.

Щедрість не стане вірним супутником тому, хто використовує її в інших цілях. Наприклад, для популярності своєї персони. Тому що щедрістю не заробляють, нею обдаровують, діляться, відбираючи в себе деколи останній шматок, аби тільки комусь хоч трохи краще жилося на землі.

Той, хто хоче бути щедрим по-справжньому, в першу чергу думає про потреби інших, згадуючи про себе в саму останню чергу, оскільки інакше він не може. Така людина щедро роздає не тільки гроші та речі, а ще й свою психїчну енергію через свою доброту, чуйність, чесність, скромність, ввічливість, любов до людей і т. ін.) І з часом кількість таких скарбів в душі щедрого людини зростає все більше.

Він хоче бути вільною людиною і не позбавляти інших того ж через нестачу коштів. Щедра людина намагається бути простіше, бїльш щирою і добрішою для того щоб ніхто не відчував себе ображеним і приниженим, коли звернувся до неї за допомогою. Вона знає, що завдяки простоті, легкості в спілкуванні, ввічливості та уважності зможе обдарувати щедротами тих, хто в них дійсно потребує, але соромиться цього.

Щедра людина ніколи не принизить того, хто до нього прийшов, не виставить такої людини на посміховисько, тому що знає, що все в цьому світі має початок і кінець. Щедра людина розуміє, що все змінюється, і сьогодні він допомагає тим, хто просить, а завтра може статися так, що він або встане з ними в один ряд, або хто просить стане з колін бідності і, уподібнившись його прикладу, почне робити добрі справи.

Щедра людина прагне до анонімності, вона не хоче популярності, а хоче, щоб його справа процвітала і не припинялася, тому що завдяки щедрості можна подарувати нужденній людині не тільки віру в себе, але і в те, що дива трапляються, а навколишні його люди ще не втратили людяності.

Щедра людина завжди щаслива

Чому так буває? Чому обличчя щедрої людини таке відкрите? І взагалі, чому ми благословляємо щедрість?

Євангельська мудрість радить нам бути щедрими, адже інколи копійка може в буквальному розумінні врятувати життя людині. Крім того, справжні скарби, за Євангелієм, треба накопичувати на небі, а не на землі. Саме та копійчина, яку ти

подав убогому на вулиці, може відкрити тобі шлях до царства небесного.

Що ж робить людину щедрою? Швидше за все, розуміння того, що всі скарби землі не коштують дорожче, ніж добрі взаємини між людьми. А ще, мабуть, природна схильність до щедрості.

Усе добро у світі людей іде від щедрості. Адже щедрість буває не лише матеріальною, а й душевною. Хто душевно щедрий, той уміє бачити у своєму співрозмовнику неповторну особистість. Звичайно, йому відповідають тим са-мим. А від душевної щедрості беруть початок інші позитивні якості людської вдачі: доброзичливість, здатність співчувати, доброчинність. Цілий світ можна змінити, якщо замінити злість на доброту, а жадібність на щедрість. Тоді перестануть точитися війни, а люди з довірою подивляться одне одному у очі.

Благословити щедрість ми маємо ще й за те, що вона обов'язково повертається у вигляді доброго здоров'я, сімейного благополуччя, затишку і спокою в домівці. Щедра людина нікому не заборгувала. Але вона й не вважає, що весь світ заборгував їй. Це і є найбільший із секретів щедрості людської.

Щедрість та здоров'я

Надаючи допомогу іншим, людина зміцнює своє здоров'я і продовжує життя. До такого висновку прийшли вчені з університету Буффало у США.

Вони провели п'ятирічне дослідження, в якому брали участь 846 осіб. Учасників експерименту попросили розповідати, яку допомогу вони надають родичам, друзям і сусідам. Автори дослідження також дізнавалися про стресові ситуації, які в цей період переживали учасники. Серед таких ситуацій були серйозна хвороба, втрата роботи, пограбування, фінансові труднощі, смерть близької людини.

У результаті дослідження з'ясувалося, що чим більше людина допомагала іншим, тим краще вона справлялася зі стресовими ситуаціями впродовж року, що, в свою чергу знизило ризик передчасної смерті.

Щедрість робить людей більш щасливими, ніж багатство

Найбільше щастя приносить у наше життя не велика кількість грошей, а вміння цими грошима ділитися, навіть якщо коштів на наших банківських рахунках не так багато.

Такий висновок зробили дослідники Гарварду на підставі проведеного дослідження.

Хитрість полягає в людському сприйнятті багатства - коли людина віддає гроші тим, хто має потребу в них більше за неї саму, вона підвищує суб'єктивне відчуття власного достатку. В результаті підвищується самооцінка, а, отже, і рівень щастя та задоволеності життям, тому що пожертвування вважаються в нашому суспільстві одним із самих схвалюваних способів показати власне фінансове благополуччя, на яке люди, як правило, реагують позитивно.

Керівник дослідження описує це переживання так: "Якщо у мене достатньо, щоб ділитися, то я не такий вже й безнадійний". Як правило, зайві гроші - це сигнал про успіх не стільки для громадськості, скільки для нас самих. Незважаючи на те, що грошей стає менше, ви відчуваєте, що їх у вас багато, оскільки можете ними поділитися.

У ході досліджень експерти провели опитування: люди з різних країн світу, різних віків, переконань і соціальних груп розповідали про те, як вони витрачають зайві гроші, отримані ними випадково, яку частину вони витрачають на власні потреби, а яку - на благодійність, і потім суб'єктивно оцінювали своє фінансове становище. Середня сума випадкових доходів склала 1500 дол., але ті, хто витратив на благодійність хоча б малу частину, оцінювали свої доходи та рівень щастя в житті вище тих, хто цього не робив.

Простіше кажучи, *кожні 500 дол., витрачених на пожертвування, збільшують суб'єктивне відчуття власного достатку так само сильно, як кожні 10 тис. дол. річного доходу.*

До слова, люди, що витрачають життя на допомогу іншим людям теж, як правило, відчувають себе щасливішими, ніж ті, хто витрачає життя тільки на себе і свої задоволення. Ваша свіча не гасне, коли від неї запалюються інші. Все, що не віддане - втрачене.

Афоризми

За щедрість, безкорисливість і добродійність, виявлені людиною до ближнього, Господь віддасть йому за благодіяння його. Прип. 17:19.

Бути щедрим означає давати більше, ніж можеш; бути гордим, - означає брати менше, ніж потрібно. Д. Джебран.

Господь дав нам дві руки: одну - щоб отримувати, а іншу - щоб віддавати. Г.Біллі.

Ніякі життєві блага не будуть нам приємні, якщо ми користуємося ними одні, не поділяючи їх з друзями. Еразм Роттердамський.

Радість людині - добродійність його. Прип.19:22.

Справжня щедрість плодоносить цілий рік. Мартін Лютер.

Справжня щедрість - бажати щось хороше тому, хто ніколи про це не дізнається. Ф.Кларк.

Отримає той, хто дає. Лев Силенко.

Щедра людина - це та, яка дає відповідній людині відповідну річ у відповідний час. Ф.Кінг.

Щедрість полягає не стільки в тому, щоб давати багато, скільки в тому, щоб давати своєчасно. Ж.Лабрюйер.

Мудрість, Розсудливість, Розумність та Раціоналізм

Мудрість (рос. Мудрость, анг. Wisdom) - це таке відношення людини до дійсності, коли вона вміє дати найбільш досконалу оцінку самому світу і знайти оптимальний варіант його перетворення згідно з її потребами і інтересами.

Мудрість це:

- вироблена роками здатність людини бачити правду, яка максимально близька до істини;
- вміння служити цій правді і діяти відповідно до неї;
- вміння розумно застосувати за будь-якої ситуації набуті знання та життєвий досвід попередніх поколінь;
- володіння знанням, розумінням, досвідом, обачністю та інтуїтивним розумінням включно зі здатністю також вживати ці якості;
- розсудливе та грамотне застосування знання;
- великий, глибокий розум, що опирається на життєвий досвід;
- здатність знаходити рішення різних проблем, в тому числі життєвих, опираючись на свій і чужий досвід, уникаючи часом безпосередніх логічних операцій і розуміння онтології того що відбувається.

Поняття "розум" не є синонімом поняття мудрість. Розумна людина не є обов'язково мудрою, але мудрий вже підрозумовує під собою розумний.

Термін "Філософія" перекладається з давньонегрецької як любов до мудрості. У християнстві мудрість вважається одним із дарів Святого Духа.

Мудрість - окраса людини

Ми називаємо мудрою ту людину, яка здобула багато знань та зрозуміла істини про життя людей та навколишній світ. Але всі ці істини та знання не просто лежать в її голові мертвим тягарем. По-справжньому мудра людина вміє застосувати ці істини у своєму власному житті. А ще вона ладна ділитися ними з іншими. Адже інші люди теж потребують знань, щоб втілювати їх для себе.

Мудрець вміє розповісти про важливі речі так проникливо, щоб доторкнутися до душі співбесідника. Проте він розповідає не всім підряд, а тим, хто справді цього прагне.

Мудрість людини - це її розум, ерудиція, стриманість, тактовність. Також це вміння допомогти іншим, вміння приймати правильні рішення, вміння вийти зі складної ситуації. А ще узяти на себе відповідальність, коли це потрібно.

З давніх-давен люди в суспільстві поважали мудреців. До них приходили за порадами. Найчастіше то були старці, адже зазвичай люди набувають мудрості з роками. Але мудрістю може володіти й дитина, й молода людина, яка дивиться на світ чистими та ясними очима. Яка безпосередньо та правильно відчуває закони навколишнього світу.

Люди завжди прагнуть здобути мудрості за допомогою вчителів, мислителів. Для цього вони тренують свій розум та інтуїцію. Вони читають мудрі книжки, спостерігають за оточуючими людьми та природою, займаються міркуванням або ж медитацією.

Мудрість - це неначе коштовне каміння. Але воно вартує більше, ніж діаманти та інші скарби. Недарма у біблейській притчі цар Соломон попросив у Бога саме мудрості, а не багатства чи чогось іншого.

Мудрість - володіння: знанням, розумінням, досвідом, обачністю та інтуїтивним розумінням включно зі здатністю також вживати ці якості. Це - розсудливе та грамотне застосування знання. Великий, глибокий розум, що опирається на життєвий досвід. Здатність знаходити рішення різних проблем, в тому числі життєвих, опираючись на свій і чужий досвід, інтуітивного розуміння того що відбувається, уникаючи

логічних роздумів.

Поняття "розум" не є синонімом поняття мудрість.

Потрібно відрізнити мудрість від понять "знання" і "життєвий досвід". Знання - це набір певної інформації, що тримається у вашій пам'яті, ерудиція загальна чи фахові знання.

Життєвий досвід - це сукупність ситуацій, через які пройшла людина, та ті висновки, яких вона дійшла.

Із визначенням мудрості виникають деякі труднощі. Це не знання і не досвід, але і знання, і досвід водночас. Мудрість вбирає в себе ці поняття, але сам по собі є термін є ширшим, більш серйозним, глибшим...

Важливим складником навчання школяра є прищеплення здатності доходити висновків з пережитого, узагальнювати набутий досвід, поширювати його на інші події. Саме пройшовши певні випробування, часто неприємні, часто неочікувані ситуації, людина може набути мудрості.

Отже, мудрість є певним ставленням до життя, життєвою філософією, поєднанням уміння діяти і аналізувати те, що діється навколо.

Якості, якими володіє мудра жінка

Жіноча мудрість - якість, яка властива не всім представницям прекрасної статі. Дуже багато жінок поводяться, як справжні істерички, заводяться через дрібниці, влаштовують сімейні сварки і не йдуть на компроміс. Хіба можна назвати таких жінок мудрими?

По-справжньому мудра жінка здійснюючи вчинки, керується не тільки розумом, а й душею. Це любляча, чуттєва, розуміюча натура, яка відчуває відповідальність за себе і своїх близьких.

Це в дитинстві нам достатньо було бути красивими, добрими, милими. Дорослішання накладає на жінок якісь зобов'язання. Одне з них - навчитися бути мудрою, а значить, сильною. Кожна жінка хоче, щоб про неї говорили - "мудра". Але лише одиниці готові працювати над собою, щоб володіти такою рідкісною якістю. Тому дуже важливо, вчитися любити, цінувати, берегти своїх рідних і близьких. Жіноча мудрість - це ключ до жіночого щастя, до міцних сімейних стосунків та поваги.

Мудра жінка та, яка здатна творити, вона в змозі будувати гармонійні відносини з усім світом і зі своїм чоловіком в тому числі. Вміння знайти спільну мову - це великий дар, який є не у кожного.

Мудра жінка здатна визнавати свої помилки, бо для того, щоб виправляти помилки, необхідно для початку навчитися їх визнавати. Для багатьох це проблематично, вони вважають, що земля крутиться тільки навколо них, а їхня думка - єдино вірна. По-справжньому мудра жінка готова йти на компроміс, обговорювати ситуацію і вирішувати проблему, її не лякає відповідальність.

Відповідальність - ще риса, яка робить жінку сильною і мудрою. Якщо ви усвідомлюєте, що кожна дія має свої наслідки, значить, розумієте, що за всі свої діяння доведеться відповідати. Це розуміння неминучої розплати застерігає жінку від невірних вчинків, помилок і бід.

Мудра жінка ніколи відкрито не показує своє ставлення до оточуючих людей і світу в цілому. Навіть якщо хтось не подобається їй, дратує її своїми вчинками, на людях вона буде з цією людиною гранично ввічлива. Інше питання - чи буде вона будувати з ним стосунки або постарається уникати будь-якого спілкування.

Мудра сильна жінка намагається бачити в людях лише хороше, упускаючи недоліки. Вона вірить в те, що рано чи пізно позитивні риси характеру візьмуть верх над недоліками, і людина розкриється перед усіма з іншого, кращого боку.

Мудрі жінки позбавлені стервозності. Вони не потребують того, щоб утвердитися за рахунок когось. Вони самодостатні і цілеспрямовані настільки, щоб домагатися поставлених цілей власними силами.

Мудра жінка ніколи не буде принижувати чоловіка. Вона постарається культиувати в ньому лише тільки хороші якості, не акцентуючи увагу на недоліках. Тим самим вона виховує чоловіка, підлаштовує його під себе.

У відносинах з сильною статтю мудра жінка схильна більше віддавати, ніж брати. Вона вміє любити, розчинятися в об'єкті свого кохання і довіряти йому. Мудра жінка ніколи не влаштує своєму обранцеві сцену ревнощів, вона скоріше викличе його на серйозну спокійну розмову, вона знає, як правильно сваритися.

Мудра жінка ніколи не буде диктатором у відносинах з близькими людьми. Вона завжди дає свободу вибору, можливість приймати рішення самостійно. Це стосується не тільки чоловіка, але і дітей. Вона не підпорядковує чоловіка своєї волі, намагається чинити так, щоб він здійснював вигідні

їй вчинки не по примусу, а за власним бажанням.

Мудрість як стара жінка

Її не дивує те що хлопці-молодці з сережками, які розтягугують вуха та з незрозумілими тату по тілу. Вона ж бо напевне бачила як катують людей в підземеллях середніх віків.

Не дивно їй і пупок голий у дівчат та їх стрінги і танга, які кричать з обтягуючих штанів. Вона ж бо напевне бачила не одні вбрання світу і знає до чого це приводить.

Вона має ряд речей завжди з собою, щось робить, кудись іде, все як у людей, але спокійніше і стабільніше без претензій та обвинувачення в погляді.

Вона, як ті ченці, які дали обіццянку не говорити, дивиться та мовчить, бо нема вже що казати, бо нема кому новому казати, бо кожен раз вона бачить життя яке циклічно повторюється.

Вона певна що нічого не змінить своїм повчанням. Ба навіть більше-знає що всі люди мають пройти свій шлях до мудрості.

Вона не спішить, і в цьому велика мудрість, вона споглядає. Тільки за таких умов можна побачити життя "зі сторони".

Людина чекає, і вже в самому погляді нема поспіху, немає в погляді і страху, нема переживань. Бо все що можна було-пережито, пройдено і запамятовано на рівні базових знань.

Молитва про Божу мудрість Митрополита Андрея Шептицького

Великий і всемогутній Боже! Зішли на мене з високих і святих своїх небес і від престолу своєї святої слави твою святу Мудрість, що сидить праворуч Тебе.

Дай мені мудрість твого уподобання, щоб я в житті умів те, що Тобі миле, гаряче бажати, мудро шукати, у правді признавати і досконало виповняти на славу й честь твого святого імени, "на хвалу слави Твоєї ласки".

Дай мені, Боже, мудрість мого стану, щоб я все сповняв, чого бажаєш, дай мені розуміти мої обов'язки, дай мені мудрість моїх обов'язків і дай мені їх виконати так, як треба і як належить на славу твою...

Дай мені мудрість твоїх доріг і мудрість ходити стежками Твоєї святої волі. Дай мені мудрість поводження і неповод-ження, щоб я вмів не вивищатися в одних і не упадати в інших. Дай мені мудрість радості і мудрість смутку; нехай тішуся лише

тим, що до Тебе веде, нехай засмучуюсь лиш тим, що від Тебе віддалює.

Дай мені мудрість всього, що переминає, і всього, що триває; нехай перше в моїх очах маліє, а друге росте. Дай мені мудрість праці та мудрість відпочинку; нехай мені буде розкішшю праця для Тебе, а втомою відпочинок без Тебе. Дай мені мудрість щирого і простого наміру, мудрість простоти, мудрість щирості. Нехай серце моє звертається до Тебе і в усьому шукає Тебе впродовж цілого життя.

Дай мені мудрість послуху для твого закону, для Твоєї Церкви. Дай мені мудрість убозтва, щоб я ніколи не оцінював речі інакше, як відповідно до їх дійсної вартості. Дай мені мудрість чистоти, відповідно до мого стану та покликання.

Дай мені мудрість терпеливості, мудрість покори; мудрість веселості і поваги, мудрість Господнього страху; мудрість правдомовності і добрих діл. Нехай буду терпеливим без ніякого нарікання, покірним без найменшого удавання, веселим без немірного сміху, поважним без суворості; щоб я боявся Тебе без спокус розпуки; щоб я був правдомовний без тіні двоязичності; нехай мої добрі діла будуть вільні від самоуподобання.

Дай мені мудрість-ближніх у потребі напоминати без самовивищення; дай мені будувати словом і ділом без лицемір'я. Дай мені, Боже, мудрість чуйності, уваги й обережності, нехай мене не зводить на бездоріжжя ніяка пуста гадка.

Дай мені мудрість благородності, нехай мене ніколи не повалить ніяке брудне й недостойне прив'язання. Дай мені мудрість правості, нехай мене ніколи не зводить з дороги обов'язків ніякий самолюбний намір. Дай мені мудрість мужества й сили, нехай мене не звалить ніяка буря. Дай мені мудрість свободи, нехай мене ніколи не поневолить ніяка насильна пристрасть!

Дай мені мудрість богословських чеснот і моральних чеснот: віри, надії, любові, благорозумності, побожности, здержливості і мужності. Дай мені, Боже, мудрість апостолів, мудрість мучеників; дай мені мудрість священичу й душпастирську, дай мені мудрість проповідників і вчителів, дай мені мудрість служителів святих таїн, дай мені мудрість євхаристійну і мудрість таїнственну - мудрість молитви і душевного зріння.

А передусім, Господи, дай мені мудрість сердечного

розкаяння і досконалого жалю. Дай мені мудрість пізнання себе в моїй немочі і злобі; дай мені мудрість умертвлення і посту; дай мені мудрість відречення і пожертвування себе; дай мені мудрість жертви, мудрість хреста, мудрість крові.

Боже, дай мені, нарешті, ту мудрість, що, згідно зі святими твоїми намірами, веде до злуки Церков під одним зверхнім пастирем, Вселенським архиєреєм. Дай мені мудрість те діло святого з'єднання цінити, любити, для нього й життя посвятити. Дай мені мудрість нашого східнього обряду, його придержуватися, його відновляти і розвивати; дай мені мудрість отців святої східньої Церкви і всіх великих церковних учителів.

Дай мені мудрість великого твого апостола Павла, щоб я бодай його послання добре розумів, пам'ятав та вмів їх пояснювати Твоєму народові. Дай мені мудрість першого твого намісника, щоб я розумів наміри твого божого провидіння, що рядить Церквою через Римських архиєреїв; дай мені мудрість послуху їм та вселенській католицькій Церкві. Дай мені мудрість церковної історії та богослов'ї.

Дай мені ту мудрість, що мені і моєму народові найбільше недостає. Дай мені мудрість правдивого вдоволення, правдивого щастя. Амінь.

Розсудливість

Розсудливість (рос. Рассудительность, анг. Prudence) - здатність мислити, міркувати і діяти правильно та розумно.

Розумність, Раціоналізм (рос. Разумность, анг. Rationality) - це розсудливий погляд на світ, заснований на неупередженому сприйнятті, вивченні і пізнанні фактів об'єктивної реальності за допомогою розуму і наукового методу. Сенс раціонального світогляду - раціональне адекватне знання про реальність, розкриття істини про факти об'єктивної реальності з метою подальшого ефективного застосування набутих знань.

Розсудливість, Обачність - моральна якість та одна з чотирьох кардинальних чеснот (за схемою Платона, Святого Амвросія та Томи Аквінського), проявляється і полягає в тому, щоб вміти побачити, де є добро, а де зло. Добро прийняти, а зло відкинути. Бо зло дуже часто, практично завжди, маскується під добро. Воно не приходить явно і не показує себе, що воно є зло. Воно намагається показати себе добром, що так треба робити, бо всі так роблять, і таким чином змусити людину чинити зло. Святі отці називають розсудливість однією

з найбільших чеснот.

Розсудливість - схильність до міркування, до уважного і логічного обмірковування заздалегідь всіх важливих рішень, пошуку виважених, обґрунтованих висновків і позицій.

Розважливий чоловік неквапливий, каже виважені речі і знаходить рішення, які влаштовують всі сторони.

Розсудливість - протилежність як імпульсивності, так і вирішення питань на основі інтуїції. Розсудливість - частина раціональності, один із проявів раціональності. Раціональна людина може бути як некваплиро розсудливим, так і рішучим, готовим до ризику заради необхідної терміновості.

Як правило, розсудливість і емоційність (захоплений стан свідомості) суперечать один одному, однак у розвиненої особистості цілком можливо їх мирне співіснування і взаємодоповнення. Виважена, вдумлива, і одночасно яскрава і емоційна людина - не така вже й рідкість. І велика радість і краса!

Р*озсудливість* - якість особистості, групи, що дозволяє вибирати правильні засоби і діяти відповідно мети досягнути власного блага, щастя. У Платона належить до однієї з кардинальних чеснот, відноситься до однієї з семи чеснот.

Розсудливість на відміну від мудрості (наукового знання і пізнання сутності речей за допомогою розуму) має практичну спрямованість на людське благо і прийняття рішень для його втілення в життя.

Афоризми

Безглуздих людей розсудливості повчає лише горе. Демокріт.

Береться мудрість не із заповітів, а із шукань і помилок гірких. Іван Кочерга.

Вам не вдасться ніколи створити мудреців, якщо ви будете вбивати в дітях пустунів. Жан Жак Руссо.

Існує розсудливість двох родів - загальноприйнята і піднесена. Перша - це розсудливість крота; друга - розсудливість орла, і виявляється вона в тому, що людина, яка нею наділена, сміливо йде за своєю натурою і, не відаючи страху, приймає всі поєднані з цим невигоди й незручності. Н. Шамфор.

Є три найкорисніші речі для людини: радитися з розумними, випробувати все самому, при цьому пря-муючи до кращого, і

бути завжди стійким. І є три найшкідливіші речі: виявляти самоправність, бути легковажним, а також занадто квапливим, коли цього не вимагають обставини. Абу-д-Дард.

З видимого пізнавай невидиме. Григорій Сковорода.

Людину, яка шукає мудрості, можна назвати розумною, але якщо вона думає, що знайшла її, вона дурна. Перський вислів.

Мати холодну голову так само необхідно, як і гаряче серце. Д.Леббок

Мудра людина розуміє, що простіше заборонити собі захоплення, ніж потім з ним боротися. Ф.Ларошфуко

Мудрість - знання про вище благо. Г.Лейбніц.

Мудрість є точка зустрічі сумніву та впевненості. Сухоруков Леонід.

Мудрість людей вимірюється не їх досвідом, а здатністю його здобувати. Бернард Шоу.

Мудрий знаходить собі допомогу у всьому, тому що його дар полягає в тому, щоб отримувати добро з усього. Д.Рескін.

Мудрий нічого не робить проти своєї волі. Античний афоризм.

Мудрий той, хто знає не багато, а потрібне. Есхіл.

Мудрий той, хто маючи знання, робить вигляд, що не знає. Дурний той, хто не маючи знання, робить вигляд що знає. Лао Цзи.

Не високо мудруй. Іван Франко.

Не сій на межі жито ані мудрості на серці нерозумних. Данило Заточник.

Немає користі мудрецю в мудрості, якщо він сам собі не здатен допомогти. Цицерон.

Ознака, за якою можна дізнатися істинного мудреця - терпіння. Генрік Ібсен.

Почин у всякому ділі мусить розвага вести. Іван Франко.

Справжня мудрість не хилить голови. Станіслав Лец.

Станеш ти благословен, мудрості набувши. Михайло Козачинський.

Ті, хто шукає премудрість, - знайдуть. Нестор Літописець.

Уміння жити мудро і мудро померти - це одна і та сама наука. Епікур.

Хвилям незнаним не варто вітрила давать. Феофан Прокопович.

Хто мудрий, той і добрий. Сократ.

Хто ніколи не здійснював безрозсудності, той не так мудрий,

як йому здається. Франсуа де Ларошфуко.

Чужими пороками мудрість позбувається своїх. Публій Сір.

Шануй мудрість, а не золото. Очисти серце, щоб прийняти мудрість. Мелетій Смотрицький.

Якби ви вчились так, як треба, то й мудрість би була своя. Тарас Шевченко.

Українські прислів'я та приказки

Мудра голова не дбає на лихі слова.

Мудрій голові досить два слова!

Мудрий не все каже, що знає, а дурень не все знає, що каже.

Мудрим ніхто не вродився, а навчився.

Треба знати, що де казати.

За грубе слово не сердься, а на ласкаве не здавайся.

Дай Боже в добрий час говорити, а в злий помовчати.

Два хитрих мудрого не переважать.

Догана мудрого більше варта, як похвала дурного.

Кожна пригода - до мудрості дорога.

Мудрим ніхто не вродився, а навчився.

І сила розуму поступається.

Перемагають не числом, а умінням та розумом.

Обережність - мати мудрості.

Гідність, Честь та Репутація

Гідність (рос. Достоинство, анг. Dignity) - сукупність позитивних якостей людини, які характеризують її високу моральність та самоповагу. Цим поняттям визначається ставлення людини самої до себе і суспільства до неї як до визнаної цінності.

Гідність - це поняття моральної свідомості, яке виражає уявлення про цінність всякої людини, як моральної особистості, а також категорія етики, що означає особливе моральне ставлення людини до самої себе і ставлення до неї з боку суспільства, в якому визнається цінність особистості. Поняття гідності вживається у законодавствах численних країн та у міжнародному праві.

Категорією "гідність" в етиці прийнято позначати об'єктивну цінність особистості, її соціальну значимість як відповідну, адекватну з людською сутністю, тобто ту якість, за якої людина

чинить так, як належить її сутності і призначенню, як повинна чинити саме людина. У широкому сенсі слово "гідність" означає цінність людини для інших людей, для суспільства незалежно від її соціального стану, професії, національності. Гідність у вузькому сенсі - це оцінка людиною себе як моральної особистості, що значима для оточення, для суспільства. У цьому випадку ми маємо справу з позитивним оціночно-емоційним ставленням до себе у формі свідомості і почуття власної гідності. Повага до самого себе, чи почуття власної гідності - це те, що більш за все підносить людину.

Почуття гідності успішно розвивається і функціонує на основі усвідомленого ставлення до себе як до суб'єкта моральної діяльності, розуміння своїх обов'язків і прав людини і громадянина. Це почуття укріплюється, якщо індивід усвідомлює і хвилюється за те, щоби вільно і повно виявляти свої здібності і можливості, реалізувати свою активність і творчість. Тобто почуття власної гідності виступає у вигляді синтетичної самооцінки моральних якостей в їх системній єдності.

Гідність є одним з ключових понять конституції України (ст. 3, 21, 28, 41, 68, 105). В ній, зокрема, визнано гідність однією з "найвищих соціальних цінностей" в Україні (ст. 3), задекларовано, що "усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах" (ст. 21) та що "кожен має право на повагу до його гідності" (ст. 28).

Гідність громадян охороняється Цивільним кодексом України та Кримінальним кодексом України, зокрема у Цивільному кодексі України:

- гідність визнано особистим немайновим благом (ст. 201);
- задекларовано право на повагу і недоторканність "гідності та честі" фізичних осіб (ст. 297, пп. 1, 2);
- зафіксовано право фізичних осіб звернутися до суду з позовом про захист їх гідності та честі (ст. 297, п. 3);
- приниження "честі та гідності фізичної особи" визнано моральною шкодою, яка підлягає відшкодуванню (ст. 23).

Також в Україні діють міжнародні конвенції, що стосуються захисту людської гідності - "Європейська конвенція про запобігання катуванням чи нелюдському або такому, що принижує гідність, поводженню чи покаранню" та "Конвенція ООН проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження і покарання".

Що таке гідність людини?

Кожна людина є цінною та неповторною. Усі ми різні, але прагнення стати гідною людиною має стати нашою спільною рисою. Недарма кожен з батьків намагається зробити усе можливе, щоб їхня дитина виросла гідною людиною.

Протягом життя ми всі робимо вчинки та приймаємо рішення. Деякі з них є правильними, деякі призводять до помилок. Таким чином ми вчимося та розвиваємося. Є також певні орієнтири, на які ми маємо рівнятися - морально-етичні принципи, затверджені суспільством.

Гідність - це вміння тримати себе та свої думки чистими, що допомагає вчинити правильно, навіть якщо для цього доведеться боротися з особистими емоціями та переступати через свої слабкості. Гідність - це внутрішнє відчуття благородства та відчуття власної відповідальності за своє життя та життя близьких. Гідна людина має чисті думки, адже саме від цього залежать її вчинки. Чесність, благородство, порядність, співчуття до навколишніх та доброзичливість допомагають людині стати гідною.

Наше життя є складним. В ньому зустрічається усе: радість і горе, нагороди та випробування. Ми стикаємося з підлістю, зрадою, ненавистю та болем. Це також невід'ємні частини нашого життя, але тільки від нас залежить: чи гідно ми витримаємо ці складні життєві іспити та вийдемо з труднощів переможцем, зберігши людяність,чи зламаємося та втратимо єдине, що нам по суті належить-свою гідність.

Сьогодні, коли в сучасному світі досить важко знайти правильний шлях, адже моральні цінності та еталони правильної поведінки у суспільстві докорінно зламані, а людське життя не важить нічого, сьогодні, як ніколи, гостро постає проблема пошуку та відродження насамперед у самому собі цих вічних рис, що врешті решт і роблять людину гідною - тобто справжньою Людиною.

Честь

Честь (рос. Честь, анг. Honor) - сукупність вищих моральних принципів, якими людина керується у своїй громадській та особистій поведінці. Честь - поняття моральної свідомості й категорія етики, що включає в себе моменти усвідомлення індивідом свого суспільного значення й визнання цього значення з боку суспільства.

Поняття гідності настільки тісно взаємопов'язане з поняттям честі, що іноді досить складно чітко визначити відмінності в їх змісті. Честь і гідність - показники моральної цінності людини. За допомогою них визначається моральність і окремої людини, і колективу, і навіть суспільства. Але між цими поняттями існує різниця, яка полягає в тому, що гідність - це моральне ставлення до самого себе, внутрішнє визнання, самоповага, а честь означає зовнішнє визнання, оцінку дій, діяльності особистості з боку інших.

Формування і реалізація моральних чеснот є свого роду утвердженням власної гідності. А коли цю гідність оцінюють інші люди, - приходять визнання, повага. Феномен визнання і поваги називається честю.

Уявлення про честь у своєму класичному вигляді сформувалось у феодальній моралі, де дотримання кодексу честі було і зовнішньою ознакою приналежності до стану, і способом усвідомлення свого місця в ньому. У подальшому розуміння честі особистості пов'язується з її залежністю від соціального стану, але до уваги беруться, перш за все, особисті заслуги людини, її праця, міра людяності, що і визначає міру пошани і поваги.

Поняття "честь" визначається ставленням людини до самої себе, а також ставленнямдо неї суспільства як до представника певної людності, групи - соціальної, професійної, національної, статево-вікової, за тими чи іншими конкретними уподобаннями. Ви можете мати честь як робітник, майстер своєї справи, як вояк, як українець, росіянин, єврей, як юнак або дівчина, як мешканець Києва, як член певного клубу або ж партії тощо.

Саме слово "честь" етимологічно пов'язане з "часть", "частина": в надбанні даної групи, як матеріальному, так і моральному, в її славі й доброму ймення. В повазі, яку вона викликає до себе, кожен її член має свою частину. Звідси й тісний зв'язок поняття честі з поняттям репутації - загальної думки, яка складається в суспільстві щодо морального обличчя певної особи або колективу. Людина честі має піклуватися як про репутацію групи, до якої вона належить, так і про власну свою репутацію.

Історично поняття про честь виникає насамперед як відображення родової й станової диференціації людських спільнот: людина, згідно з первісними уявленнями про честь, не повинна робити того, що принижує гідність даного роду або стану.

Людська гідність та порядність

Основою відношення людини до світу є визнана суспільством значущість ряду предметів, що служать певними суспільними взірцями, мірами, вимогами, ідеалами. До цього ряду належать честь, совість, гідність та т. ін.

Уявлення про гідність, честь, добро, совість, красу змінювались залежно від історичного часу, епохи, рівня розвитку, культури.

Поняттям "гідність" визначається ставлення людини до самої себе і суспільства до неї як до визнаної цінності. Цим поняттям позначається сукупність уявлень про самоцінність особи, її соціальну рівність з іншими людьми, за допомогою яких визначають конкретну міру суспільної цінності людини.

Уявлення про гідність виконують функцію регулятора людської поведінки: за будь-якої ситуації людина мусить поводитися так, щоб не втратити свого "обличчя".

Гідність сприяє усвідомленню людиною свого місця в суспільстві, допомагає збагнути сенс власного існування. Гідність безпосередньо виявляється через усвідомлення свого суспільного значення, яке переживається відповідними почуттями, на противагу переживанню соціальної пригніченості.

Отже, *гідність* - це високе почуття і глибоке усвідомлення людиною (людністю) власної самоповаги.

Порядність - це почуття і усвідомлення людиною (людністю) причетності та відповідальності стосовно долі інших людей.

Критеріями порядності слугують суспільні норми оцінки людських дій. Порядна людина є безпосереднім носієм та суб'єктом загальних суспільних цінностей - добра, краси, правди, виявляє себе гідною, достойною, чесною. Як правило, людську порядність вбачають у конкретних позитивних вчинках: відповідальності за долю інших людей, особистій причетності до суспільного життя.

Репутація

Репутація - це цілісне уявлення про людину, про її духовне багатство чи убозтво, про її практичні здібності, досягнення й недоліки. Репутація може бути позитивною і негативною і виявляється в думці більшості колективу про переважні чесноти чи вади індивіда. Позитивна репутація викликає суспільну повагу, що робить честь людині.

Іноді в цілях завоювання певної репутації, людина може створювати свій певний образ в очах оточуючих, або імідж (імідж "рубахи-хлопця", інтелектуала, модниці, радикально мислячої людини тощо), що пов'язане з проявом продуманого відповідного стилю поведінки і стосунків. Ставлення колективу, групи до іміджу конкретного індивіда, його сприйняття, ухвалення поведінки можуть впливати на міру поваги, на честь особистості.

На відміну від гідності моральна цінність людини в понятті "честь" пов'язується з її реальною життєдіяльністю, соціальним статусом, визнаними чеснотами. Якщо уявлення про гідність особи ґрунтується на принципі рівності всіх людей у моральному сенсі, то в понятті "честь" люди оцінюються диференційовано, що знаходить відображення в понятті "репутація" ("добра репутація", "погана репутація").

Визнання цінності особистості багато в чому залежить від її репутації у суспільстві, у колективі.

Отже, категорія честі в етиці пов'язується із суспільною оцінкою і визнанням моральних заслуг і чеснот людини як представника певної спільноти (нації, держави, міста, трудового колективу тощо) і як виконавця конкретної соціальної ролі, діяльності (батьків, професіонала, громадського працівника, військового, спортсмена тощо).

Гідність і честь

Поняття "гідність" виражає уявлення про безумовну цінність кожної людини, яка або реалізувала себе, або може реалізувати в майбутньому. Визнання гідності кожної людини випливає з принципу рівності всіх людей у моральному сенсі, прав на повагу безвідносно до соціального статусу. Таке визнання є неодмінною передумовою моральних відносин між людьми. Суспільство повинне визнавати гідність кожної людини незалежно від її віку і реальних чеснот.

Гідність - особливе моральне ставлення людини до себе, що виявляється в усвідомленні своєї самоцінності й моральної рівності з іншими людьми; ставлення до людини інших людей, в якому визнається її безумовна цінність.

За словами російського мислителя Віссаріона Бєлінського, "один із найвищих принципів істинної моралі полягає в повазі до людської гідності в кожній людині, без розрізнення особи, передусім за те, що вона - людина, а потім уже за її особисті

чесноти". Це визнання можна розглядати як кредит, наданий людині для її самореалізації: вона ще нічого доброго не зробила, а її вже поважають, зважаючи на її гідність. Цього кредиту людину ніколи (чи майже ніколи) не позбавляють, залишаючи за нею шанс на моральне вдосконалення. До того ж не існує об'єктивних критеріїв втрати людиною права на гідність. Тому гідність можна вважати родовою, гранично абстрактною властивістю індивіда.

Визнання суспільством гідності людини позитивно впливає на розвиток почуття її власної гідності як форми самосвідомості. Це визнання вона сприймає як свідчення об'єктивного існування її гідності, навіть за відсутності її моральних чеснот. А це сприяє формуванню самовимогливості і самоконтролю людини, що належить до передумов її самовдосконалення. Адже, як стверджував французький філософ Шарль-Луї Монтеск'є, окремі пороки виникають від дефіциту в людини самоповаги. Почуття власної гідності чинить "опір духу інстинкту" (Ф. Шіллер). Гідність надає людській діяльності, "всім її прагненням найвищого благородства" (К. Маркс).

Гідність як абстрактна властивість конкретизується у процесі становлення людини як особистості, реалізуючись у її конкретних моральних чеснотах. Самореалізація людини як особистості передбачає насамперед уміння орієнтуватися серед моральних цінностей, оскільки, як зауважив французький мислитель Дені Дідро, без чітких понять про загальне благо гідності немає. Важливе також усвідомлення свого призначення, оскільки "той, хто не розуміє свого призначення, частіше всього позбавлений почуття власної гідності", як стверджував російський письменник Федір Достоєвський. А зрештою це почуття має стати помітним у життєдіяльності людини, бо "без яскраво виявленого особистісного втілення в праці, без матеріалізації в ній духовного світу особистості немає почуття власної честі й гідності", як вважав український педагог Василь Сухомлинський.

Отже, є принаймні два значення поняття "гідність", одне з яких пов'язане з визнанням самоцінності кожної людини безвідносно до її реальної життєдіяльності й соціального становища, друге - з конкретними чеснотами людини, її соціальним статусом (у цьому сенсі воно близьке до поняття "честь"). Гідність як визнання самоцінності людини даровано кожному разом із життям. А гідність як визнання чеснот,

статусу людини заробляється, заслуговується. Вона може і втрачатися, якщо людина здійснює негідні вчинки.

Честь - особливе моральне ставлення людини до себе, що виявляється в усвідомленні свого соціального статусу, роду діяльності й моральних заслуг, і відповідне ставлення до неї суспільства, яке рахується з її репутацією.

Визнання гідності, тобто самоцінності кожної людини, залежить від суспільства, його економічного ладу та політичного режиму, від його здатності забезпечити утвердження невідчужуваних прав громадян. Від цього залежить і те, наскільки особистість зможе у своїй діяльності не заплямувати, зберегти свою честь.

Честь - це категорія етики, що характеризує особистість з позиції готовності відстояти, підтримати достоїнство, репутацію свою особисту чи соціальної групи, до якої вона належить. Це може бути честь сім'ї, дівчини, юнака, честь лікаря, вчителя, військового, громадянина. Поняття честі тісно пов'язане з поняттям "гідність". За СУ. Гончаренком гідність - це поняття моральної свідомості, в якому виражається уявлення про самоцінність людської особистості, її моральну рівність з усіма іншими. Це категорія етики, що відображає моральне ставлення індивіда до самого себе та суспільства до нього. Як форма вияву суспільної та моральної свободи поняття "гідність" включає право людини на повагу, визнання її прав і одночасно передбачає усвідомлення нею свого обов'язку і відповідальності перед суспільством.

Як співвідносяться честь і гідність людини?

Ми чомусь звикли ототожнювати поняття честі і гідності, рідко замислюючись над тим, що при всій своїй схожості ці два поняття означають щось зовсім різне. Насамперед, гідність - категорія суб'єктивна. Кожна людина якість власної гідності, її шкалу визначає для себе самостійно.

Скажімо, для когось плазування перед начальством не буде здаватися приниженням власної гідності, а виглядатиме таким собі виявом шанобливого ставлення до людини, наділеної владою, а отже - кращої, достойнішої, мудрішої.

Честь, навпаки, визначається цілком конкретними суспільними чинниками. Зробила людина щось для блага інших - отримала схвалення, пошану, повагу. Хоча у цьому випадку є певні застереження. Наприклад, честь середньовічного лицаря і

честь якогось вельможі з цивілізації ацтеків може докорінно відрізнятися. Для лицаря поняття про честь базуватимуться на загальнолюдських моральних правилах, що не дозволяють убивати беззбройного, а от для ацтека справжньою ганьбою буде не прийти на публічну страту у ролі спостерігача, а часом і ката. Більше того, він сам може опинитися у ролі жертви, якщо у такий спосіб порушить правила честі державного службовця.

Моральна складова честі і гідності може помітно відрізнятися у різних цивілізаціях. І справа тут не тільки у рівні розвитку соціуму, а й у спрямованості його руху-еволюційного чи інволюційного. Що й казати, але тут ми стикаємося з дуже серйозною проблемою визначення критеріїв оцінки моральних категорій. Що вважати моральним, а що вважати аморальним, буває дуже важко розібратися. Прикладів цього і у сучасному суспільстві предостатньо. Скажімо, чи має моральне підґрунтя евтаназія? Якщо розглядати з позицій гідності і честі, то чи збереже честь і гідність людина, яка вирішила піти з життя добровільно? І чи збереже при цьому своє моральне обличчя її добровільний кат-доброзичливець?

Розуму важко вирішити цю дилему, адже аргументи "за" і "проти" є рівноважні. Тут уже по-справжньому зрозумієш муки Буриданового ослика.

Честь є такою собі мірою моральності людини. А коли є шкала моральності, можна уже підлаштовувати під неї своє власну шкалу гідності. Та якщо розум не здатний розібратися у якості моральних понять, то на чому усе ж таки виростають наші уявлення про мораль як праматір честі і гідності? І ось тут пора пригадати, чого навчали людство філософи-ідеалісти.

А вони, між іншим, стверджували, що розум людини обмежений за своєю природою, і що він вторинний проти сердечного знання. Це вони-філософи-ідеалісти-вводили у величну формулу обчислення людської порядності константу, існування якої визнає більшість людства на планеті. І ймення цієї константи-Божа Справедливість. Так, багато з того, що відбувається зараз у світі, пересічній людині здається несправедливим. Складається враження, що хтось навмисно заперечує існування Бога як дієвої сили, як спричинителя руху. Та недарма сказано, що шляхи Господні несповідимі, адже Бог бачить увесь світ, а людина - маленький клаптик через вузьку дірочку свого обмеженого сприйняття.

В існування і вищість перед розумовим сердечного знання

щиро вірять мільйони індусів, яким лишилася у спадок грандіозна матеріальна і духовна культура. Вони, володіючи такими ресурсами, вже ж напевне знають що й до чого. Знали, я думаю, і згадувані вже раніше середньовічні лицарі, які виголошували свої клятви, чомусь тримаючи долоню на серці. Чи ж випадково? Та й взагалі цей жест видається настільки природнім у більшості людей, що не вірити у розум серця просто неможливо. А от за голову людина хапається у випадку якихось прорахунків і невдач, спричинених помилками інтелекту.

Правда, виробляючи оту своєрідну шкалу оцінки честі, багато хто з людей спокушається можливістю додати собі хоч трішки зайвих "залікових балів". Історія знає безліч таких прикладів, коли заслуги однієї людини намагалася приписати собі інша. Але час усе розставляє на свої місця. І хоч як би старалися фальсифікатори історії, возвеличувачі тиранів, правда все одно випливає на поверхню. Але згадуючи про правителів, ми забуваємо про людей звичайних. Невже у них нема честі, якщо їм не пощастило народитися правителем, полководцем чи ще кимось, про кого знають мільйони людей? Ні, звичайно ж, честь може бути і у простого ремісника чи селянина, бо це категорія хоч і суспільна, але, так само, як і гідність, базується на моралі. Тут різнитимуться лише масштаби. І саме тому у правителя немає права на помилку, адже навіть маленьке його безчестя виросте тисячократно в очах його підданих.

Напевне, найвищою цінністю для багатьох людей є їхня репутація, їхнє добре ім'я. Історія знає приклади, коли люди заради збереження свого доброго імені йшли не тільки на величезні матеріальні втрати, а й іноді розставалися із життям. Нічого не поробиш, але честь дуже часто вимагає людських жертв. І тут вона схожа з гідністю.

Щоб зайвий раз перевірити, чи справді честь і гідність протиставляються, можна скористатися суто математичним прийомом-доведенням від супротивного. Спробуємо протиставити антиподи честі і гідності-безчестя і негідність. Негідники-хто вони такі? Це люди, позбавлені будь-яких моральних почуттів, а отже позбавлені сердечного знання. Ми можемо не знати, що оця конкретна людина - негідник, доки вона не проявиться у діях і словах. Люди ж безчесні проявляються поза нашим бажанням чи небажанням ці прояви

спостерігати.

Однак існує ще одна проблема оцінки честі і гідності. Люди, позбавлені гідності, не можуть оцінити ступінь безчесності інших, так само, як люди чесні дуже тонко відчувають нечесність інших.

Підсумовуючи усе сказане, хочеться порівняти честь і гідність з електромагнітними коливаннями. Так само як електричне поле, затухаючи, породжує магнітне і навпаки, так і честь, проростаючи у глибину людської сутності, пробуджує гідність, а гідність, породжена сердечним знанням, стає основою честі.

Моральна свідомість

Свідомість, в тому числі і моральна, є виключно людська якість. Свідомість виникає в процесі спільної діяльності людей і існує за допомогою мови в процесі спілкування між людьми.

Моральна свідомість - це система зразків поведінки і ціннісних орієнтацій людини, ядром якої виступає моральний ідеал. Моральна свідомість включає в себе стійкі уявлення людей про добро і зло, справедливість і несправедливість, честь і гідність особистості.

Моральна свідомість виникає на основі спостережень за людськими вчинками, одна частина яких оцінюється схвально як хороші вчинки, а інша частина засуджується і отримує негативну оцінку "поганого вчинку". Тому простір моралі - це сфера міжлюдських відносин. Моральна свідомість спирається на вільну волю і вільний вибір людини і з іншого боку передбачає розвинене почуття відповідальності, почуття совісті, яке з давніх часів вказує людині на його включеність в людський рід. Кожен з нас відповідальний перед людством за свої діяння. У цьому полягає загальність моральних вимог і норм.

Елементами моральної свідомості виступають моральні норми, моральні принципи і моральні ідеали. Історично першим елементом моральної свідомості виступає моральна норма - вимога, необхідна для досягнення певної мети. У первісному суспільстві норми існували в основному у формі заборон (табу) і обрядів, що вимагають від людей однотипних вчинків. Найбільше норма схожа на правило, яке складається виходячи з логіки розвитку відповідної сфери діяльності. *Моральна норма* - це одиничний, приватний припис, який спонукає до вчинення певного вчинку або забороняє його.

Моральні норми поступово входять в звичку, і в практиці повсякденному житті перетворюються в звичаї тієї чи іншої спільноти людей. *Моральні принципи* виступають наступним елементом моральної свідомості. Це узагальнене вираження моральних норм, в основі якого знаходяться індивідуальні уявлення про життєві цінності. В історії людства можна виділити 4 основних моральних ідеалів, які стверджують різні системи цінностей:

гедонізм - вчення, в якому вищою цінностью життя визнається задоволення;

прагматизм - вчення, в якому корисність і успішність дії виконують роль вищої моральної цінності;

перфекціонізм (англ. Perfect - досконалий) - вчення, в якому прагнення до досконалості стає основною життєвою цінністю;

гуманізм (лат. Humanus - людський, властивий людині) - людинолюбство, принцип, який стверджує гідність і необхідність поваги будь-якої людської особистості.

У моральній свідомості паралельно з виробленням норм і принципів виникають уявлення про моральні якості особистості - чесноти: скромність, чесність, працьовитість, стриманості... Ці якості є властивостями характеру, тобто виробляються людиною в процесі спільного життя з іншими людьми. На основі особистісного розуміння чеснот складається моральний ідеал, тобто уявлення про морально бездоганну особистість, що володіє всіма мислимими чеснотами. існують приклади таких ідеалізованих особистостей: Ісус Христос, Будда, мати Тереза, Дон-Кіхот...

Афоризми

Без честі нема людини. Юліан Вассиян.

Гідність є саме те, що найбільше підносить людину, що надає її діяльності, усім її прагненням вищої шляхетності. К.Маркс.

Краще мужньо померти, ніж жити в ганьбі. Сократ.

Не сильні кращі, а чесні. Честь і власна гідність - сильніші за все. Ф. Достоєвський.

Немає нічого кориснішого за добре ім'я, і ніщо не робить його таким міцним, як гідність. Л.Вовенарг.

Немає честі нападати ззаду. Леся Українка.

Найбільш повно і концентровано вихованість і моральна культура людини виявляється в тому, щоб міряти однаковою мірою як власну, так і чужу гідність. Ф.Бекон.

Обіцянка порядної людини постає як зобов'язання. Античний афоризм

Протилежністю честі є безчестя або ганьба, що виявляється в поганій думці та презирстві інших. Б.Мандевіль.

Самовихування - це людська гідність в дії. Василь Сухомлинський.

Хто робить достойно, той честь здобуває. Іван Орнатовський.

Честь подібна до коштовного каміння: найменша цятка позбавляє її блиску і знецінює її. Є.Бошен.

Честь - це діамант на руці у доброчинності. Вольтер.

Честь - це нагорода, яка присуджується за доброчесність... Для кого навіть честь - дрібниця, для того і все інше [нікчемне]. Арістотель.

Честь - це ніщо інше, як добра думка про нас інших людей. Б.Мандевіль.

Честь людини полягає в тому, щоб стосовно задоволення своїх потреб вона залежала тільки від свого працелюбства, від своєї поведінки і від свого розуму. Г.-В.-Ф. Гегель.

Українські прислів'я та приказки

Безчестя гірше смерті.
Бережи одяг знову, а честь змолоду.
Добре ім'я дорожче багатства.
Давши слова - держись, а не давши - кріпись.
Договір дорожче грошей.
Дане слово має, як дуб стояти, а не гнутися, як билинка.
З честю пройдеш цілий світ, без честі - й ні до сусід.
За чесне поводження - довіру і повагу.
Життя - Вітчизні, душу - Богові, серце - жінці, честь - нікому.
Праці не терпів, і честі не буде.
Кажи не кажи, а своє слово держи.
Каліцтво честі не відніме.
Клятва розумному страшна, а дурному смішна.
Кому честь, тому й слава.
Краще віддати своє, ніж чуже взяти.
Хто гостя ганьбить, той сам честі не знає.
Хто честі не має, ані сто ковалів йому не прикує.
Хто шукає честі, честь і отримає.
Чесне діло не ховається.
Честь маю.
Шану і славу збирають по краплині.

Як сказано - так і зроблено.
Який є, така і честь.

Волелюбність та Незалежність

Волелюбність (рос. Свободолюбие, анг. Love of freedom) - здатність перетворити любов до свободи в свою сутнісну складову; схильність душі і розуму перейнятися прагненням до свободи, до незалежност; пекуче бажання внутрішньої і зовнішньої свободи. Як ластівка не може жити в клітці, волелюбна людина не уявляє щастя поза волі.

Свобода (рос. Свобода, анг. Freedom) - самовизначення духу, свобода волі, можливість чинити згідно волевиявленню, яка не детермінована зовнішніми умовами.

Незалежність (рос. Независимость, анг. Independence) - діяти і вести себе, погодившись з власними потребами, сприйняттями або оцінками, ніж до вимог оточення або думками інших людей.

Волелюбність - це спрямованість душі і розуму до вищого для себе смаку щастя - до свободи. Більшості людей смакує щастя в грошах, нерухомості, коштовностях, смачній їжі і сексі, іншими словами, вони прагнуть до зовнішнього успіху - багатства, влади. Деякі готові жити в тюрмі, аби був дах над головою і миска з баландою. Подібно жирному коту з мультфільму, вони, коли мова заходить про свободу, заявляють: "Таїті - таїті ... не були ми ні на якому Таїті! Нас і тут непогано годують!"

Волелюбна особистість - це пекуче бажання внутрішньої і зовнішньої свободи. Як ластівка не може жити в клітці, волелюбна людина не уявляє щастя поза волі. Свобода для Свободолюбної людини - вищий смак щастя.

Любов і свобода - двулике в єдності. Без любові немає свободи, без свободи не може бути любові. Любов до свободи стає стрижнем людини. У природу людини закладено цікавий феномен: варто виховати в собі якусь із чеснот, і вона притягне до себе десятки інших.

Іноді люди губляться, як виховати в дитині впевненість у собі, чесність, правдивість, обов'язковість і відповідальність? Можна легко заплутатися в різноманітті психологічних рекомендацій. Виявляється, достатньо виростити в дитині, наприклад, дбайливість, і вона потягне за собою цілу в'язку

чеснот - поважність, чуйність, співчуття, відповідальність, почуття обов'язку, обов'язковість.

Якщо в душі людини пустило коріння волелюбність, вона паралельно або в зв'язці буде проявляти незалежність, самодостатність, цілеспрямованість, наполегливість і завзятість. Досить згадати великого революціонера Че Гевару, для якого життя без свободи перетворилось у морок відчуження і рабства. Якщо написати психологічний портрет Че, то головними якостями його особистості були волелюбність, вільнодумство, переконаність, упевненість в собі, сміливість і мужність.

Разом з тим, свобода для людини повинна бути не простою абстракцією, безплідною мрією, ілюзією уяви. Вона повинн чітко уявляти, чого хоче, який смак щастя вона вкладає в поняття свобода. Надзвичайно боляче падати з висоти мрії про свободу в суворі реалії буднів.

У галереї свободолюбцев особливе місце займає Нельсон Мандела, який належить до тієї великої когорти борців XX ст. за свободу свого народу, в числі якої були Махатма Ганді і Мартін Лютер Кінг.

Ці люди знали, яка свобода потрібна їх народу. Мандела провів в застінках на острові Роббен 27 років. Приблизно в той час, коли Мандела почав відбувати термін свого довічного ув'язнення, сенатор Роберт Кеннеді сказав: "Кожен раз, коли людина встає за свої ідеали, або намагається полегшити долю інших, або кидає виклик несправедливості, вона посилає маленького світлячка надії, і цей світлячок як брижі розходиться по мільйонам центрів енергії і відваги. Ці брижі переростають в потік, який змітає пригнічення і репресії".

Роберт Кеннеді говорив про Нельсона Манделу. Через півстоліття Обама - перший кольоровий президент США, одружений на пра-пра-прадочці раба, вимовив: "Мир вдячний в'язням - героям острова Роббен, які нагадали нам, що ніякі кайдани і тюрми не можуть зрівнятися з силою людського духу".

У в'язниці Мандела ховав листки, з яких згодом склалася книга "Довгий шлях до свободи". Він часто читав своїм побратимам по в'язниці вірші поетів XIX століття. Наприклад, вірш "Invictus":

Неважливо як міцні запори,
Якими покараннями загрожують сувої.
Я господар своєї долі,
Я капітан своєї душі.

Він став капітаном своєї країни, бо зробив свій народ господарем своєї землі. Важким молотом з тюремної каменоломні він розбив ланцюга рабства і свої, і південноафриканців. До мечів рвонулися їх руки і здобули свободу від рабства.

Бажання схопити привид

Святитель Феофан Затворник казав: "Чи визначили ви, чого хочете, так бажаючи собі свободи? Внутрішньої свободи годі шукати, бо вона є вже, так як є невід'ємна приналежність духу. Її ніхто відняти не може. Виходить, вам бажана зовнішня свобода. Але будьте ласкаві розсудити, якою мірою допустима і досяжна така свобода? Куди не киньте, усюди ви будете оточені такими ж свободами, як і ваша, рівноправними вашій свободі.

Що б ми не задумали робити, завжди повинні узгоджувати свої дії з діями інших людей, обмежувати себе і, отже, обмежувати свою свободу. Що не крок, то обмеження свободи. І до того ж законне, проти якого заперечувати не можна, за власною свідомостю. Якщо це так, то порив на свободу є біг за веселкою і ще гірше - бажання схопити привид".

Канарка і старий пацюк

В одному зоомагазині стояли поруч три клітини. В одній сиділа канарейка і цілими днями співала дзвінкі пісеньки про вільні простори і вільний політ. Правда, вона не уявляла, що таке політ, і на вільному просторі ніколи не була, але інших пісень просто не знала. В іншій клітці сидів старий щур, незрозуміло навіщо туди посаджений. Щур не вмів співати, але він прекрасно знав, що таке свобода, і щоночі підгризав кут клітки, в надії одного разу вибратися звідти. Між щуром і канаркою жила шиншила. Спала на тирсі, крутилася в колесі, щоб підтримати фігуру, гризла насіння, від яких ця фігура псувалася - словом, вела звичайну шиншили життя, а більше вона нічого і не вміла.

Одного разу, коли канарейка заспівала одну особливо проникливу пісню про втрачену свободу, так що навіть сама розчулилася, шиншила її запитала: - А що це таке, твоя свобода? - Це складно пояснити, - ухильно відповіла канарейка. - Словами не передати, тут потрібні почуття. Я можу заспівати. І вона стала співати пісню за піснею - ці пісні запалювали серця,

але не давали шиншилі ні найменшого уявлення про предмет. - Краще мене спитай, - проскрипіла щур. - Вже я - то знаю, що таке свобода. - І що ж це? - Запитала шиншила. - А ось що! - Щур вивертаючись, протиснувся крізь дірку і виліз з клітки. - Тепер я вільна тварина, і ніяка решітка мене більше не тримає. Можу йти куди хочу і робити, що заманеться. - Ой, правда? Як цікаво! - Вигукнула шиншила. - Так, - кивнула щур. - Звичайно, слід пам'ятати про мишоловки, які розставлені у затишних місцях, про щурячу отруту і прибиральниці з віником. Але що таке ці дрібниці в порівнянні з волею! Тут і собачий корм, і конопля для птахів, і зручна тирса ... Шиншила задумливо насупилася. - Значить, воля - це зоомагазин? - Ні, звичайно! - Засміялась щур. - Зоомагазин - це всього лише одне з приміщень у великому будинку. Теж свого роду кам'яна клітка. З неї я можу вийти в сам будинок. А там вже мені роздолля! І помийні відра, і сміттєпровід з поживними недогризками, і електропроводка. А скільки місця для гнізда! Ну, правда, в будинку теж повно мишоловок, і ще доводиться ховатися кожен раз, коли по сходах ведуть тер'єра з п'ятого поверху. Він, звичайно, дресирований і все таке, але обережність не завадить. - Значить, свобода - це будинок? - Та ні ж! Будинок - це всього лише одна кам'яна коробка в цілому районі. А зовні - там чого тільки немає! І сміттєві бачки, і каналізація, і недоїдені чіпси прямо на вулиці... Хоча там, звичайно, можна потрапити під машину, або нарватися на кота, або просто хтось приб'є каменем. Чим більше свободи, тим більше складнощів. - А вулиця ... - Це частина міста. Місто величезне, і в ньому так багато цікавого! - Але і небезпек більше? - Зрозуміло. У природі все урівноважене. Чим більше клітка, тим більше свобод, але і обмежень теж. Хочеш, я тебе теж випущу, підеш, подивишся сама, що й до чого? - Ні, дякую, - відповіла шиншила і про всяк випадок підперла дверцята клітки поїлки. - Здається, мене цілком влаштовує той рівень свободи, що я маю.

Незалежність

Незалежність - це свобода думок і вчинків

Незалежність - це критичний склад розуму і особлива проникливість.

Незалежність - це здатність відстоювати свою точку зору в будь-якій ситуації.

Незалежність - це бачення світу через призму власного

сприйняття.

Незалежність - це здоровий цинізм і безумовна віра в себе.

Незалежність особистості виражається в так званій ассертивній поведінці.

Ассертівность (від англ. Assert - наполягати на своєму) - здатність людини не залежати від зовнішніх впливів і оцінок, самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї. Це поняття близьке принципу гештальт-терапії: "Я існую не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням; ти існуєш не для того, щоб відповідати моїм очікуванням...".

У звичайному житті модель поведінки більшості людей тяжіє до однієї з двох крайнощів: пасивності чи агресії. У першому випадку людиною, яка добровільно приймає на себе роль жертви, керує невпевненість в собі, страх перед обличчям змін або, навпаки, побоювання втратити те, що вже нажито. У другому - явне або завуальоване бажання маніпулювати оточуючими, підпорядковуючи їх своїм інтересам. Агресор керується принципом "ти мені винен, тому що я сильніший", жертва - "ти мені винен, тому що я слабка, а слабких потрібно підтримувати".

На відміну від цих двох поширених типів комунікації ассертівна поведінка (assertiveness) спирається на кардинально інший принцип "я тобі нічого не винен, і ти мені нічого не винен, ми партнери.

Переваги незалежності

Коли мова йде про незалежність як лідерську якість, то згідно Е. Фромма, можно вказати на позитивність "незалежності для" на відміну від негативності "незалежності від".

Незалежна особистість вільна від вантажу упереджень і стереотипів.

Незалежна особистість легше виявляє і справляється з проявами маніпуляції.

Незалежна особистість здатна приймати самостійні рішення, навіть якщо вони не виправдовують очікувань оточуючих.

Незалежність особистості проявляється в прагненні до внутрішньої гармонії.

Незалежна особистість дотримується принципу партнерства і безконфліктності.

Незалежна особистість знає собі ціну і поважає індивідуальність оточуючих.

Якщо людина демонструє переконання в своїй правоті, не дивлячись на явну опозицію більшості, і зберігає своє переконання - це незалежна особистість.

Якщо людина покладається на самого себе - це незалежна особистість.

Якщо людина активна, прагне до самопізнання, вміє прямо висловлювати і контролювати свої емоційні імпульси - це незалежна особистість.

Як досягти незалежності

Вивчіть і почніть застосовувати на практиці модель поведінки незалежної особистості, запропоновану Мануелем Смітом. Дана модель використовується в тренуваннях по самоствердженню і відстоює право особистості оцінювати свої думки і вчинки; відповідати за наслідки, приймати самостійні, нехай іноді нелогічні, рішення і змінювати свою думку, нікому нічого не пояснюючи і не ставлячи до відома; право помилятися і право не знати, а також право висловити свою думку.

Розвивайте критичне мислення. Сюди входять здатність до спостереження, інтерпретації, аналізу, висновку, оцінці, поясненню і мета-пізнання.

Ознайомтеся з дурними висловлювання великих. Згадайте хоча б: "Інтернет перестане існувати в 1996 році" Роберта Меткелфа або "Той, хто досконало оволодіє електронною поштою, буде мільйонером в двадцять першому столітті" Білла Гейтса, щоб зрозуміти, що авторитети теж помиляються. Почніть довіряти собі!

Навчіться боротися зі страхами. Якщо вважаєте за необхідне, пройдіть тренінг по позбавленню від страхів.

Виявляється, засновник НЛП Френк Пьюселік вижив в самому бандитському районі Мексики, використовуючи лише впевнений погляд.

Навчіться поважати і цінувати себе. Вам не треба бути схожим на Білла Гейтса або успішного сусіда. Пам'ятайте, що Ваша цінність полягає у Вашій унікальності, яку ніхто не зможе у Вас відібрати. Перестаньте займатися деструктивною самокритикою, позбудьтеся від негативних думок і негативного оточення, знаходьте впевненість в собі, роблячи Вчинки і не боячись помилок. А головне, не забувайте винагороджувати себе за свої досягнення.

Афоризми

А чого не віддаси за свободу? Який мільйонер, якщо б йому здавили горло петлею, не віддав би всіх своїх мільйонів за один ковток повітря? Ф.М. Достоєвський.

Борітеся - поборете, вам Бог помагає! Тарас Шевченко.

Вільна праця і є життя. Ушинський

Волі немає той, хто навчений неволю звати Волею. Лев Силенко.

Де людина перебуває проти волі, там її в'язниця. Епіктет.

Жити в суспільстві і бути вільним від суспільства - не можна. В.Ленін.

Незалежність - це розкіш, яку не кожен може собі дозволити. Отто фон Бісмарк

Хто не любить свободи і істини, може бути могутньою людиною, але ніколи не буде великою людиною. Вольтер.

Краще спати на незручному ліжку вільним, ніж на зручному - невільним. Джек Керуак.

Рай з якого не має виходу стає пеклом. Володимир Черняк.

Свобода розмахувати руками закінчується біля кінчика носа іншої людини Іммануїл Кант.

Хоч ярмо й червоним стане, а ярмом не перестане! Микола Куліш.

Українське прислів'я

Ми з такого роду, що любимо свободу.

Віра в себе, Самооцінка, Самоконтроль та Самоефективність

Віра (рос. Вера, анг. Faith) - безвідмовне визнання істинності того чи іншого явища, суб'єктивне сприйняття істинності.

Самооцінка (рос. Самооценка, анг. Self-concept) і віра в себе - сильно взаємопов'язані поняття: зазвичай підвищення самооцінки підсилює віру в себе, і навпаки.

Самоконтроль (рос. Самоконтроль, анг. Self-control) - здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку.

Самоефективність (рос. Самоэффективность, анг. Self-efficasy) - оцінка ситуативна, скоріше надумана. Віра в себе - загальний, цілісний стан людини, стан її духу, що проявляється в можливостях його тіла.

Віра в себе

Віра в себе - переконаність людини в тому, що у нього все вийде. Впевненість у собі перед обличчям виклику, перед важким завданням. Віра в себе - це стартова складова будь-якого великого успіху.

Віра в себе та віра у власну ефективність (самоефективність) - це різні речі: віруюча в себе людина може бути не впевнена, що вона впорається з конкретним завданням, принаймні зараз, але вона упевнена, що якщо поставить собі таке завдання, то рано чи пізно обов'язково впорається з ним.

Самоефективність - оцінка ситуативна й швидше від голови. Віра в себе - загальний, цілісний стан людини, стан її духу, що проявляється в можливостях його тіла.

А ось самооцінка і віра в себе - речі більш близькі і сильно взаємопов'язані: зазвичай підвищення самооцінки підсилює віру в себе, і навпаки.

У молодої людини може бути невисока самооцінка - вона розуміє, що якісної освіти у неї поки немає, зовнішність звичайна, фізичні дані середні, лідерські навички відсутні, але при цьому вона може вірити в себе: "У мене це буде!".

Що робити, якщо віри в себе нема

Швидше за все, раніше ви в себе вірили. Подивіться на маленьких дітей - вони всі плачуть цілком наполегливо, з переконаністю у своїй правоті. Якщо впевненість у собі у вас колись була і ви можете її згадати, частіше згадуйте цей стан, це буде гарною основою для нової, більш грунтовної впевненості в собі - впевненості, яка вас вже не залишить ніколи.

Важливо, щоб ви не знищували свою віру в себе - самі. Знищувати свою віру в себе нескладно, це роблять часто: опускають свої плечі, напускають на себе сумний вигляд і переконано розповідають собі, що вони ніхто і у них нічого не вийде. Подивіться на себе - це не про вас? Гірше того, після цього такі люди наполегливо зайняті тим, щоб знищити віру в себе у оточуючих і особливо близьких собі людей.

Віру в себе і свої сили втратити нескладно, якщо ви не підкріплювали цю віру чимось більш грунтовним, якщо ви не вчили себе жити, спілкуватися, ставити цілі і свої цілі досягати. Той, хто придбав всі потрібні для успішного життя навички, у

собі впевнений. Якщо ж потрібних навичок немає, то віра в себе - це "порожня" віра, вона схожа на будинок без фундаменту: постояти недовго може, але потім все одно впаде.

Віра в себе - як стартовий капітал: якщо їм розумно користуватися, він буде рости. Якщо ж його бездумно витрачати, нічим його не підкріплювати, від нього скоро нічого не залишиться.

Так як же знайти віру в себе, як її повернути? Віру в себе не потрібно шукати: її в готовому вигляді для вас ніде не припасено. Але якщо ви її створите, її розвинете - вона у вас з'явиться. Віру в себе шукають люди з романтичним підходом до справи. Відповідальні люди займаються не пошуком віри в себе, а постановкою мети, накопиченням ресурсів і роботою. Основний напрямок - набиратися знань, умінь, життєвого досвіду, ставати реально більш успішним і ефективним. Допоміжний напрямок - тримати правильно тіло, вміти бачити свої достоїнства, відчувати свою силу.

Як розвивати віру в себе

Розвивати віру в себе - справа реальна, але не зовсім проста. Доведеться попрацювати, причому за кількома напрямками. Основний напрямок - це набратися знань, умінь, життєвого досвіду, ставати реально більш успішним і ефективним. Допоміжний напрямок - виробити правильне ставлення до себе і до людей, вміння бачити свої достоїнства, відчувати свою силу.

Позбавтесь позиції Жертви, розвиваючи в собі позицію Автора свого життя. Візьміть собі за правило - у важкій ситуації, замість того щоб жаліти себе, злитися або засмучуватися, пошукайте можливість:

1). Переосмислити що відбувається. У будь-якій ситуації є не тільки "жах", але й свої плюси. Які?

2). Виправити ситуацію. "Що можна зробити прямо зараз для вирішення ситуації?"

3). Попередити подібні ситуації на майбутнє. Життя велике, і сьогоднішня неприємність, якщо з неї зробити правильні висновки - можливо, буде чудовим уроком.

Це - ваші три авторські ключа. Не очевидно, що в будь-якій ситуації у вас вийде реалізувати всі три варіанти, але якщо ви зробите хоч щось одне, ви вже вийшли з позиції Жертви.

Якщо ви у всьому бачите погане і звикли лаятися хоч на інших, хоч на себе, тут з вірою в себе буде погано. Що робити?

Розвивайте в собі позитивне світосприйняття, це цілком реально. Позитивне світосприйняття - це позитивне ставлення до життя, до людей і до себе. Таке ставлення в нашій культурі не дуже прийнято і мало розвинене, проте розвивати його безперечно варто, саме воно дає бачення можливостей і бажання в цьому світі щось зробити. Починайте вести щоденник успіхів, де записуйте все, що було доброго сьогодні: ваші радості, удачі і успіхи. Подивіться, як розвивати позитив - це дійсно корисно!

Попрацюйте зі своїми обмеженнями у вірі в себе. Поки ви будете собі повторювати: "Я не зможу, мені не дано, я не вмію!" - Ви надійним чином нікуди не зрушите вперед. Віра в себе починається з того, що ви починаєте говорити про себе більш надихаючі речі. Приберіть зі свого лексикону словник Жертви і освойте більш позитивні заклики (афірмації): "Я впевнений у собі. Мої справи з кожним днем стають все краще і краще!" Повторювати такі формули - справа не хитра, а допомагає добре. Перевірте!

Багатьом для розвитку віри в себе допомогла практика вдалих нестандартних вчинків. Одна справа, ти знаєш "Я нічого не можу", інше - ти можеш на вулиці знайомитися з дівчатами, читати вірші і співати пісні, просити 5 гривень і роздавати гроші в метро ... Відчуття легкості і свободи варте того, щоб хоч раз у житті зробити нестандартні вчинки. Спочатку це краще робити в компанії, так і безпечніше, і веселіше.

А тепер про серйозне. Вселяти собі можна все що завгодно, розважатися нестандартними вчинками корисно, але справжня віра в себе у того, у кого є справжні життєві успіхи: є гроші, є зв'язки, є перспективи. Саме це - ваша справжня мета. А для цього - привчайтесь жити і працювати ефективно. Джерела особистої ефективності нескладні: наведіть в житті і справах порядок, починайте ставити реалістичні цілі, напишіть найпростіший план - і вперед, переходите до дій! Далі план буде вам надійною опорою. Отже, ще раз: починайте з цілей. Пропишіть ваші цілі на найближчий рік.

І завжди, все найближче життя - стежте за своїм тілом: віруюча в себе особа тримає поставу і плечі не сутулиться. Опущені плечі, тужливий погляд і брови будиночком забезпечать вам величезну кількість проблем у житті, труднощів, страхів, жахів, прикрощів і інших "розваг". У тих людей, які звикли тримати поставу - важких питань до життя

менше, а сил і позитиву більше. Додайте до цього уважний зібраний погляд, впевнені жести, і ви готові до зустрічі з труднощами. Привчіть себе до впевненої ходи і постави!

У вашому житті були ситуації, з якими, як ви думали, ви не впораєтеся. І все ж ви впоралися. У вашому житті були проблеми, які, як ви думали, ви не вирішите. І все ж ви їх вирішили. У вашому житті були втрати, які, як ви думали, ви не переживете. І все ж ви пережили. Ви тут сьогодні, сильніше, розумніше, з великим досвідом і знаннями в результаті цього всього. Хоча дорога була нелегкою, ви успішно пройшли по ній.

Звичайно, складності можуть чекати вас і попереду, і, може бути, зараз ви проходите через такий етап життя. Згадайте випадки, коли ви думали що не впораєтеся але все ж ви успішно впоралися з проблемами.

І, можливо, згадавши про це, ви зрозумієте, що немає причин сумніватися в собі. Адже які б виклики не кидало вам життя, ви з ними справлялися. І, тепер, що найважливіше - з тим, що турбує вас зараз, ви чудово впораєтеся!

Як розвивати у дітей віру в себе

Розуміли б батьки як часто вони вбивають віру в себе у дитини перекреслюючи буквально все його життя...

Чи можна розвивати віру в себе у близьких вам людей? Іноді - можна, а як правило - необхідно. Почуття впевненості, відчуття віри в себе найчастіше створюється навіюваннями - це найпростіше і оперативне вирішення.

"У тебе вийде!" "Ти талановитий", "Ти сильний" - найпростіші формули, якщо вони сказані вчасно і тим більше звучать від різних людей, надають чудовий вплив. Даючи завдання, керуючи і коментуючи, краще використовувати в мові позитивні формулювання: "тримайся!" замість "не падай!", "запам'ятай" замість "не забудь" та т. ін.

Проте почуття і відчуття - речі не найнадійніші. Справжня основа впевненості з'являється тоді, коли людина отримує позитивний досвід: досвід реальних успіхів.

Раніше не виходило - а тепер вийшло. Я зробив!

Для сильно невпевненої у собі людини це можуть бути прості доручення, з якими людина обов'язково впорається, а ви підкреслите її успіх. Для більш розвиненої людини позитивний досвід - це досвід подолання серйозних перешкод.

Багато батьків дуже турбуються про самооцінку дітей і не

наполягають, коли дитина кидає важку справу. Це - неправильно. Найгірша річ, яку ви можете зробити для самооцінки дитини - це дозволити йому здатися. А з іншого боку, кращий спосіб підняти самоповагу для дитини - це зробити щось, про що ти раніше думав, що не можеш.

Вироблення позитивного досвіду - це ударні техніки, де віра в себе приходить після кожного успіху.

Що стосується фонових впливів, то природним чином працює підкріплення впевненої поведінки, підтримка через подяку і похвалу. Використання екологічною критики по Формулі плюс-допомога-плюс, використовуючи всі можливості, щоб завжди починати з хорошого і хорошим - завершувати.

Критика

Ті, хто агресивно критикують, вселяють людині ущербність і змушують відмовитися від своєї цілі, гідні того, щоб з ними не спілкуватися. Очевидно, що ці критикани, які навіть не спромоглися зрозуміти мотивів якими рухається людина, націлені на її знищення. Просто не сприймайте неконструктивної критики.

Якби наше суспільство, хоч трохи, доклало зусиль для розуміння одне одного, то мабуть би відкрилось, що більшість людських вчинків засновані на любові і на творчих прагненнях. Звичайно, ми можемо помилятися від незнання, але якщо хтось вам бажає блага і дійсно хоче донести творчий сенс своєї критики, той не буде прагнути вас образити.

Розвиток характеру людини (дитини) вважайте першочерговою задачею. Не потрібна людині допомога у вигляді грошей або інших матеріальних благ - як звичайно розглядається допомога у нас, але якщо у неї буде характер, смак до життя, вона завжди зможе себе забезпечити. І варто підтримувати саме це, давати можливість розкритися і реалізувати цей інтерес.

Легко керувати людиною з підірваною самоповагою. Якщо людина не вірить у себе, в те, що вона здатна на більше, то критикану приємно відчувати себе кращим на тлі створеного ним нікчеми! Але знаєте в чому найбільший його страх? Навіть не в тому, щоб усвідомити свою власну нікчемність, а зрозуміти що ви щасливі, розумні і здатні дати собі раду не дивлячись ні на що.

Той, хто принижує, покликаний дати вам один урок - треба зміцнювати повагу до себе. Це збереже вам прагнення знайти

рішення ситуації, як і куди можна вам докласти зусиль, впевненість, що ви завжди здатні знайти ефективне рішення, знайти правильний шлях.

Не обов'язково мати гроші, щоб круто змінити своє життя на краще. Впевненість у собі додає сил домагатися поставлених цілей. Це схоже з ефектом плацебо - виліковується скоріше від хвороби той хворий, який більше вірить лікарю і його таблеткам.

Беріть ініціативу в свої руки, не будьте пасивними. Дійте! Прислухайтеся до голосу вашої інтуїції і будьте там, де чекає вас удача в потрібний час.

Що допоможе нам повернути любов до життя і один до одного? Нам допоможе тільки синівська віра в Бога, віра у Вищі сили-наших мудрих вчителів та наставників. Коли ми відчуваємо себе захищеним Богом, то це видно і в нашому погляді, і в наших судженнях. Люди починають ставитися і реагувати на нас зовсім по-іншому. І долі нічого не залишається, як підкоритися нам.

Два типи мислення

З самого початку життя деякі діти дивляться на свої розумові здібності, можливість контролювати світ навколо себе, товариськість і інші характеристики не як на щось фіксоване, що або намертво "прилипло" до них, або дано їм від народження, але більш гнучко - як на м'язи або когнітивні навички, які вони можуть зміцнювати і розвивати. Такі діти прихильні до моделі поступового розвитку розуму. Інші ж, що приймають себе "як даність", дивляться на свої здібності як зафіксовані при народженні на певному рівні, який вони не можуть змінити: людина спочатку виявляється тямущим або тугодумом, добрим чи злим, самостійним або безпорадним. На щастя, дослідження не тільки ілюструє важливість цих типів мислення. Воно також переконливо доводить, що тип мислення може мінятися, і показує багато способів переоцінки і трансформації.

Діти, які беруть свої здібності "як даність", зазвичай виявляються в непростому положенні, коли навчання в школі ускладнюється. У США це особливо помітно при переході з початкової школи в середню, коли багато шкіл несподівано починають ставити оцінки на основі тільки реальних результатів. Навчання, спочатку веселе і приємне, стає непростою справою,

що передбачає виконання важких домашніх завдань і конкуренцію з однокласниками.

Вчені встановили, що в умовах напруженого графіка в новій школі і страху перед невдачею ті учні, які вважають свої здібності фіксованими, незабаром починають отримувати все більш низькі оцінки. А ті, хто припускав теоретичну можливість розвитку своїх здібностей, протягом двох років отримували все більш високі оцінки. Коли учні з цих двох груп закінчували початкову школу, їх оцінки були майже однаковими. До кінця навчання в середній школі розбіжність виявлялась досить значною.

Учні з фіксованим способом мислення виправдовували свої труднощі в умовах більш високих вимог в новій школі своїми недостатніми здібностями. ("Я нічого не розумію в математиці", "Я найдурніший у класі") або поганою роботою вчителів ("Учитель пояснює незрозуміло"). Учні, які вірили в можливість розвитку своїх здібностей, теж іноді бували придушені новими вимогами, але швидко розуміли, як можна впоратися з ситуацією, і досягали успіху.

"Я думаю, що зможу!"

На дошкільному рівні впевненість, що виражається словами "Я думаю, що зможу!", прекрасно ілюструвалася класичної дитячою книжкою "Пригоди Маленького Паровозика" (The Little Engine That Could). Поїзд, що везе іграшки та частування для малюків, зупиняється на останньому крутому підйомі в гору. Сяючий новий пасажирський поїзд, потужний вантажний потяг і старий втомлений поїзд проїжджають повз, відмовляючись допомогти. Нарешті прибуває Маленький Блакитний Паровозик. В такт колесам він повторює головну думку теорії розвитку здібностей "Я думаю, що зможу - я думаю, що зможу - я думаю, що зможу" до тих пір, поки не долає підйом і не доставляє подарунки дітям, що чекають їх на іншій стороні гори.

Вони вірили, що зможуть, і домагалися свого

У 1974 р в Стенфорді була розроблена шкалу для оцінки того, як дошкільнята сприймають причини власної поведінки: чи бачать вони себе творцями позитивних подій або пояснюють їх впливом зовнішніх чинників? І пов'язані ці відмінності в класифікації причин з самоконтролем та розвитком дітей? Щоб

з'ясувати, де перебували діти на цій шкалі "внутрішнього або зовнішнього контролю поведінки", задавалися питання на зразок наступних.

Коли тобі вдається намалювати всю картину цілком, жодного разу не зламавши олівець, то це відбувається через твою акуратність? Чи тому, що в тебе хороший олівець?

Коли хтось приносить тобі подарунок, то він робить це тому, що ти хороша дівчинка (хлопчик)? Чи тому, що цій людині подобається дарувати подарунки?

Потім вивчалося, як відповіді дітей на ці питання пов'язані з їх поведінкою, яка оцінювалася в інших ситуаціях, які вимагали самоконтролю. Висновок такий: навіть переконаність дошкільнят в тому, що вони можуть контролювати результати своєї поведінки, тісно пов'язана з тим, наскільки старанно вони трудилися, як довго проявляли завзятість і наскільки процвітали в здійсненні самоконтролю. Чим більше вони вважали себе причинами своїх позитивних результатів, тим сильніше вони контролювали свої імпульсивні нахили і проявляли завзятість в інших ситуаціях, в яких їх поведінка сприяла досягненню цілей. Вони вірили, що зможуть, і домагалися свого. Сприйняття дитиною себе як людину, яка може - докласти зусиль, проявити завзятість і стати причинним фактором позитивних результатів, - підкріплюється навичками самоконтролю, що допомагають досягати успіху.

З часом відчуття своєї влади над собою і придбані нові вміння - наприклад, грати на скрипці, будувати моделі з конструктора Lego або складати нові комп'ютерні додатки - стануть тими нагородами, в яких будуть знаходити задоволення діти, які займаються цими видами діяльності. Що виникає у них відчуття ефективності та результативності своїх зусиль корениться в їхньому досвіді досягнення успіхів і призводить до виникнення реалістичних і одночасно оптимістичних очікувань і прагнень. При цьому кожен черговий успіх буде підвищувати шанси на досягнення наступного.

У людини треба підтримувати віру у себе. Той, хто підірвав вашу віру - ваш недоброзичливець, дрібна людина.

Самоконтроль

Самоконтроль включає в себе емоційний контроль і самоконтроль поведінки. Самоконтроль поведінки - це контроль власних дій і впливів. Якщо людина змогла змінити свою

поведінку тут і зараз, але це стосується тільки конкретної ситуації, це ситуативна зміна власної поведінки. Якщо людина змінила свою поведінку в цілому, принципово, це зміна надовго і стосується великої кількості значущих ситуацій, йдеться про самоконтроль поведінки. Емоційний самоконтроль - це контроль власних емоцій і станів. Найчастіше люди скаржаться на відсутність емоційного самоконтролю.

Самоконтроль - одна з характеристик свободи і відповідальності особистості. Нема самоконтролю - немає свободи, немає відповідальності, немає особистості.

Зібраність як передумова самоконтролю

Зібраність - стан, який виражається фразою "все під контролем", готовність діяти чітко і оперативно. Якщо ви вмієте включати стан зібраності, ви в ту ж секунду запускаєте самоконтроль. Як включати зібраність? Є люди більш зібрані і менш зібрані, але кожен з нас може раптом себе зібрати, якщо це потрібно і особливо якщо людина знає фішки зібраності - прості прийоми, які ефективно вирішують завдання. Це зібрані (примружені) очі, трохи стиснуті губи, поставлена шия, завершені жести, енергія активності, знання мети.

Чи може бути самоконтролю занадто багато?

Нерідко зустрічається думка, що зайвий самоконтроль пригнічує спонтанність, позбавляє людину внутрішньої свободи і радості життя. По всій видимості, це результат непорозуміння. Контролю не може бути занадто багато, важливо тільки, щоб контроль був правильним. Якщо людина під час самоконтролю себе тільки напружує і лає, у нього неправильний самоконтроль.

А якщо людина уважно контролює, щоб під час роботи не напружуватися, працювати на позитив, вчасно відпочивати і за важку справу братися з розумом, забезпечуючи успішний початок і святкуючи все неабиякі успіхи, такий контроль корисний завжди і зайвим не буде.

Без фізичної активності самоконтроль падає

Меган Оутен, психолог, і Кен Ченг, біолог з Університету Маккуорі в Сіднеї тестувати новий метод лікування для підвищення самоконтролю. І отримані дані їх вразили. Вони сподівалися на позитивний результат, але ніхто не очікував, наскільки масштабними виявляться наслідки.

Піддослідними кроликами стали 6 чоловіків і 18 жінок у віці від 18 до 50 років. Через два місяці лікування вони краще зосереджувалися і менше відволікалися. Періоди концентрації уваги досягали 30 с, що дуже похвально. Але це було не все. Випробовувані менше курили, знизили споживання спиртного і кофеїну - хоча ніхто їх про це не просив. Вони їли менше шкідливої їжі і більше здорової. Менше часу витрачали на телевізор і більше - на навчання. Економили гроші і менше тринькали на спонтанні покупки. Вони відчули можливість контролювати свої емоції. Навіть рідше відкладали справи на потім і менше спізнювалися на зустрічі. Боже правий, що це за чудові ліки і хто випише мені рецепт?

Лікування було аж ніяк не фармакологічним. Чудеса самовладання творили фізичні вправи. Учасникам, які раніше не займалися спортом регулярно, подарували членство в тренажерному залі і порадили їм скористатися. У перший місяць вони займалися приблизно раз в сім днів, але до кінця другого місяця відвідували зал вже тричі на тиждень. Дослідники не просили їх про інші зміни, і все ж завдяки спортивним тренуванням люди нібито відкрили в собі нове джерело сили і стали краще володіти собою у всіх сферах життя.

Вчені виявили, що тренування схожі на панацею. Почнемо з того, що користь від вправ моментальна. П'ятнадцять хвилин на біговій доріжці послаблюють згубні потяги: дослідники безуспішно намагалися спокусити худнуть шоколадом, а курців - сигаретами. Довгострокові ефекти тренувань ще більше вражають. Вони не тільки полегшують повсякденний стрес, але і є настільки ж потужним антидепресантом, як і "Прозак". А найголовніше, тренування зміцнюють біологічні основи самоконтролю, збільшуючи базову варіабельність серцевого ритму.

Коли нейробіологи досліджували мозок новоспечених спортсменів, то виявили, що у них збільшився обсяг як сірої речовини (самих нервових клітин), так і білого (клітин нейроглії, які дозволяють нейронам швидко і ефективно обмінюватися інформацією). Фізичні вправи, як і медитація, збільшують і прискорюють мозок і в першу чергу префронтальну кору.

Самоконтроль по Кеттеллу

Самоконтроль - цілеспрямованість, сильна воля, вміння контролювати свої емоції і поведінку. Протилежність самоконтролю - низька дисциплінованість, потурання своїм

бажанням, залежність від настроїв, невміння контролювати свої емоції і поведінку.

Притча про муху

Коли муха б'ється в скло - це не тому, що муха дурна. У мухи фасеточний зір, як би багато-багато очей. Вона добре бачить різні речі, які відбивають світло, тільки скла не бачить - скло ж світло не відображає. Тому мухи в скло не вірять. Ну, хіба можна повірити в те, чого неможливо побачити? Бачиш, мухи зовсім дурні! Якщо скла не існує, міркують вони, значить, це перепона уявна. Потрібно тільки сконцентруватися, розігнатися по краще, і все можна подолати. І ось така муха концентрується, розганяється і б'ється об скло. Сильно так! Від удару бажання у мухи нараз пропадає, хочеться трохи полежати на підвіконні, щоб знову сконцентруватися. Або навпаки починає вона довбати скло, але вже без концентрації, на слабо, поки зовсім не втомиться. Але навіть коли муха втомилася і присіла на скло перепочити, вона пам'ятає: головне вірити в себе і свої сили. Вірити в свою вдачу-десь є відчинена квартирка!

Але ми люди не мухи і нам треба підключати розум, вчитися на своїх помилках, не битися тупо о стіну, бо краще, мабуть, цю стіну обійти.

Мотиватори

Бути першим не обов'язково, обов'язково бути кращим!

Вір у себе завжди!

Домагається чогось в житті той, хто вірить у свої сили.

Зберігай віру в себе, навіть коли в тебе ніхто не вірить.

Не дай труднощам зламати тебе.

Пам'ятайте переможці роблять те, що програвші не хотіли робити.

Сильний не той, хто ніколи не падав, а той, хто падав і вставав.

Тільки не падай духом.

Ти можеш не бути сильним. Це не так важливо. Головне - не будь слабким.

Хтось зміг і ти зможеш!

Якщо повіриш у себе, то завжди будеш на вершині.

Афоризми

Без віри в Бога людина розлюднюється. Захарченко Василь.

Без надії таки сподіватись. Леся Українка.

Божа охорона ліпша людської. Володимир Мономах.

Віра - мати терпіння, податель надії, сходи до престолу Любові. І.Бранчанінов.

Віра в себе - тайна життєвих успіхів. Силенко Лев.

Вірою вбивається всякий страх. Володимир Винниченко.

З усіх елементів, які необхідні для досягнення успіху, найголовніший - це віра. Д.Гіббонс.

Зневіра родить звіра в душі твоїй. Микола Сом.

Кого захоче Бог скарати, у того віру відбирає. Горлач Степан.

На хвилях віри ожива всетворяща любов. Євген Сверстюк.

Навіщо жить, якщо не вірить? Микола Сом.

Спасайтеся вірою. Вишенський Іван.

Тільки абсолютна віра дає ілюзію абсолютного знання. Коваль Андрій.

Удача на боці тих, хто в неї вірить. Коваль Андрій.

Уникайте тих, хто намагається підірвати вашу віру в себе. Ця риса властива дрібним людям. Велика людина, навпаки, навіє вам почуття, що й ви можете стати великим. Марк Твен

Утратиш віру в себе - значить, шлях твого життя не твій. Силенко Лев.

Хто в себе не вірить, тому ніхто другий не повірить. Володимир Винниченко.

Що варта віра без волі? Силенко Лев.

Українська приказка

Очі - віра, душа - міра, совість - порука.

Вірність

Вірність (рос. Верность, анг. Faithfulness) - моральна якість, яка характеризує незмінність і сталість у відношенні до будь-якої людини, справи або виконання обов'язку.

Вірна людина є та, якій ми довіряємо, яка може довести свою вірність, наповнюючи ділом призначену їй відповідальність, і як певне розширення цього - не спростовувати наші чеканя чи сподівання. Відповідальність може бути підтверджена як матеріально (своєчасна відповідь на поштовий лист), так і не матеріально, наприклад, нерозповсюдження якогось секрету (важливого для вас).

Вірною людиною буде та, якій ми можемо довірити наші турботи та секрети, знаючи наперед, що вони не вийдуть за межі нашого кола спілкування.

Про вірність складаються легенди, про неї знімають фільми, засновані на реальних подіях, її цінують навіть у наш час вседозволеності, тому що вірність - це опора, надія, яка стає реальністю для тих, хто залишається вірним собі, коханій людині, вірі і своїм поглядам на життя.

Вірність грунтується на тому, що було раніше вкладено в людину, на те, що вона вклала в себе сама через рідних і близьких, друзів і знайомих., при допомозі прочитаних книг. Вірність добра чеснота, але до тих пір поки людина не служить чомусь, що несе в собі зло. Вірністю утримують себе від пороків, зживають із себе тваринні інстинкти, плекаючи в собі тим самим людину, здатну їм протистояти. Вірність, як почуття обов'язку не можна віддати до кінця, але й розгубити до кінця неможливо. Головне, щоб вірність не була обтяжливою, не ставала приводом для гордині і не була грою на публіку для похвали з боку оточуючих.

Вірність - це щось особисте, навіть інтимне, те, що залишається між тобою і ще однією людиною тим, кому ти цю вірність зберігаєш. *Важливо, щоб вірність йшла від серця людини, а не була нав'язана кимось зі сторони.* Якщо є вірність, значить, не буде приводу для ревнощів або недовіри, а якщо привід є, то вірності немає.

Вірність - це антипод розпусти. *Вірність* - це прагнення до чогось хорошого, світлого, доброго, це подвиг, який не всім зрозумілий і тому не всі його схвалюють. Вважається, що так людина позбавляє себе новизни і радощів життя, але мало хто з нерозуміючих замислюється над тим, що людина здобуває, залишаючись вірним. Вірність - це ж не тільки спокій і впевненість у собі, але і в іншій людині, а значить і в завтрашньому дні з ним. Це відсутність страху, гніву і злоби поряд з ревнощами. Це прагнення рости і розвиватися один для одного в усіх відношеннях. Так, щоб і думки не було зрадити вірність і проміняти її на зраду.

Відсутність вірності і прагнення до неї веде до брехні, втрати себе як особистості. Невірність стирає межі між добром і злом, вирощуючи ще більше зла. Негативні сторони невірності на відміну від її, здавалося б, позитивних сторін, видно краще тільки тоді, коли людина сама особисто стикається з невірністю,

яка спрямована в її бік. Адже люди так влаштовані, що вчаться тільки на своїх помилках і розуміють когось краще тільки в тому випадку, коли стикаються з подібним самі. Кому буде приємно, якщо йому зрадять або обдурять? Тоді варто почати з себе і не рити іншому яму, тим більше, що завжди є ймовірність впасти в неї самому.

Вірність ж є вічним супутником справжньої Любові. Адже якщо є любов, то немає приводу для зради. Любов і породжує в людині прагнення до вірності. Вірність - це відсутність сумнівів в своєму виборі, визначеність. А любов - це прагнення до компромісу, спрямованого на благо для того, до кого людина відчуває це почуття. Значить спочатку треба побороти в собі егоїзм, гординю і самолюбство і через це прийти до розуміння про те, що потрібно любити інших більше, ніж самого себе. А це допоможе знайти стежку до коханої людини і через любов до нього, поглянути на вірність іншими очима, побачити в вірності якийсь ідеал добра і самопожертви, який в свою чергу веде до виникнення між вірними один одному людьми, ще більших благ. Значить, вірність - це благо, яким потрібно дорожити, його потрібно цінувати і берегти.

Чи актуальна вірність сьогодні?

З чим асоціюється слово "вірність" у сучасному світі? Ми звикли чути такі словосполучення, як "лебедина вірність", "вірний пес", "вірність голубів". У нашій уяві постає картина двох білих лебедів, що до сьогодні залишаються символом подружньої вірності. Найкращим другом людини вважається собака, адже найголовнішою чеснотою цієї тварини є відданість своєму господареві. Ці милі створіння, звісно ж, заслуговують нашої поваги й захоплення. Але коли йдеться про вірність як про людську чесноту, чи можемо ми похвалитися наявністю цієї риси? І взагалі, чи актуальне це поняття у наш час?

На жаль, сучасне суспільство все частіше намагається витіснити поняття вірності, обминути його, мовляв, це вже не модно і потрібно жити, "створюючи свої правила". Стало популярним шукати вигоди й задоволення лише для себе, не звертаючи уваги на інтереси оточуючих, часто навіть близьких людей; завжди слідувати тільки своїм бажанням і забаганкам, не зважаючи на те, чи відповідають вони нормам моралі. Зберегти подружню вірність, бути відданим другом, залишитися вірним своєму покликанню, - все це, як не сумно, перестає

вважатися актуальним у нашому прогресивному світі. Свобода стосунків призвела до того, що зрада, непокірність, підлість, обман, недовіра стали нормою людських відносин. Це вже стало небезпечною проблемою сучасності.

Незважаючи на таку ситуацію, кожен очікує по відношенню до себе відданості, чесності, порядності й вірності. Я думаю, що кожному з нас хотілося б, щоб йому довіряли. Кожен бажає усвідомлювати себе цінним, заслужити визнання з боку інших. Улаштувавшись на роботу, потрібно проявити відданість своїй справі, відповідальність у виконанні отриманих завдань. Безсумнівно, у цьому виявляється наша вірність, і це неодмінно буде поціновано керівництвом. Коли одружуються молоді люди, вони обіцяють бути вірними один одному "в радості й у печалі". Мабуть, ніхто із них не планує зраджувати чи пережити зраду від іншого. Але кожен з них сподівається на вірність "доки смерть не розлучить їх". Навіть найблагородніша справа у світі, що не була доведена до кінця, залишена на півдорозі, не зможе принести успіху. Можна бути вірним своїй країні, своєму покликанню, бути відданим другом, вірною дружиною чи вірним чоловіком, надійним працівником, вірним служителем. На запитання "Які риси ви найбільше поважаєте в людях?" найчастіше відповідають, називаючи вірність однією з найцінніших чеснот. Отже, ніхто не відміняв її у наш час. Навпаки, зважаючи на зрадливість, аморальність і непостійність, які притаманні сучасному світу, потрібно ще більше прагнути до такої якості, як вірність, не боячись стати білою вороною. Імовірно, чим більше буде таких білих ворон, тим світлішим стане наше суспільство.

Сім'я ґрунтується на обітниці

Уся дійсність сімейного життя, а навіть ідентичність сім'ї ґрунтується на обітниці.

На цьому наголосив Папа Франциск під час загальної аудієнції з кількадцятьма тисячами паломників та побожних туристів, які зібрались у середу, 21 жовтня 2015 р., на ватиканській площі Святого Петра. Святіший Отець зауважив, що сім'я живе обіцянкою любові й вірності, яку дають одне одному у подружжі чоловік та жінка. Ця обітниця, у свою чергу, вимагає від подружжя прийняти та виховувати дітей, а здійснюється вона у дбанні за похилими віком батьками, доглядом за кволими та слабкими членами родини та у

допомозі один одному у розвиткові особистих якостей і прийнятті власних обмежень.

Вселенський Архиєрей вказав також на те, що християнська сім'я не може замикатися сама у собі. Подружня обітниця вимагає від подругів готовності розділити радості та болі інших матерів, батьків, дітей, дбаючи про людяне співжиття та спільне добро усіх людей. Замкненість у собі означає для сім'ї смерть подружньої обіцянки, від якої народилось подружжя і завдяки якій воно живе. "Ніколи не забувайте: ідентичністю сім'ї завжди є обітниця, яка постійно поширюється, і не лише на всю родину, а також на все людство", - наголосив Єпископ Риму.

Серед іншого, він зазначив, що в наш час пошана вірності подружній обітниці виглядає дуже послаблена. З одного боку, це спричинене неправильним розумінням права на шукання власного задоволення, яке людина часто шукає будь-якою ціною та у будь-якому зв'язку, як подружньому так і незаконному, виносячи на п'єдестал незаперечний принцип особистої свободи. З іншого боку, пошана вірності послаблена також з тієї причини, що люди вверяють життєві взаємини та заангажування задля спільного добра виключно примусові, що випливає з права. Але жодна людина не хоче, щоб її любили з примусу, з огляду на закон, чи з причини її матеріальних благ. Любов, як також і дружба, характеризуються тим, що не відбирають свободи в людини, яка любить. "Любов є вільною, сімейна обітниця є вільною!" - наголосив Вселенський Архиєрей, додаючи, що без свободи немає дружби, немає любові, немає подружжя! Отже, свобода та вірність не протиставляються одна одній, а навпаки, - підтримують одна одну як у міжлюдських, так і в суспільних стосунках.

На переконання Папи Франциска, вірність - це обітниця зусилля, яке бере на себе людина, зростаючи у вільному послухові даному слову; вірність - це довіра, яку повинні поділяти всі сторони, і це надія, яку плекають разом. Глава Католицької Церкви зазначив, що старші люди часто згадують ті часи, коли будь-які домовленості можна було здійснити потиском рук, адже існувала вірність даному слову. І саме цей жест подання руки один одному лежить в основі укладення подружнього життя, адже подаючи один одному руку, чоловік бажає прямувати разом із жінкою протягом усього свого життя.

Далі Святіший Отець наголосив на важливості того, щоб у душі кожної людини оселилось "чудо" вірності. Чудо, оскільки

сила та переконливість вірності не перестають нас захоплювати та дивувати. "Пошана даному слову, вірність обітниці, не можна купити й продати. Не можна до них примусити силою, але й неможливо їх зберегти без зречень", - підсумував Святіший Отець, додавши, що ніяка інша школа, окрім сім'ї, не може навчити правди про любов.

"Дорогі брати та сестри, необхідно привернути суспільну пошану вірності у любові", - наголосив Вселенський Архиєрей, вказуючи на те, що не випадково принцип вірності обітниці у любові та передаванню життя вписаний у сотворенні як вічне Боже благословення, якому ввірений світ.

Вчитися вірності у Того

Дехто може сказати, що ідеала не існує і немає на кого рівнятися, тому можна створювати свої правила поведінки. Хто ж є еталоном вірності і як можна навчитися цій чесноті? Звісно, жодна людина не може бути цим еталоном. Та й самотужки навчитися цьому практично неможливо. Треба шукати джерело вірності.

А по-справжньому вірним є лише Той, Хто нас створив. Наш Творець - Бог, про Якого говориться в Біблії: "Він той Бог, той Бог вірний, що стереже заповіта та милість для тих, хто любить Його, та хто додержує Його заповіді на тисячу поколінь" (Повторення Закону, 7 розділ, 9 вірш). У другому посланні святого Апостола Павла до Тимофія, 2 розділі, 3 вірші сказано: "А коли ми невірні, зостається Він вірним, бо не може зректися Самого Себе!". Наш Бог дотримується Свого Слова завжди. Навіть після гріхопадіння людей Він пропонує нам спасіння через смерть і воскресіння Свого Сина: "Так-бо Бог полюбив світ, що дав Сина Свого Однородженого, щоб кожен, хто вірує в Нього, не згинув, але мав життя вічне". У всіх Своїх вчинках Господь виявляє вірність, незалежно від того, чи приймаємо ми її. Тому нам є чому навчитися у Нашого Творця. Для цього лише треба зробити крок назустріч Богові, перестати ворогувати з Ним, перейти на Його сторону. Лише прийнявши Божу любов через жертву Ісуса, визнавши Його своїм Господом і Спасителем, ми відкриваємо для себе шлях, по-перше, до життя вічного, яке обіцяє нам Бог, по-друге, до змін нашого характеру, адже тільки Сам Господь навчить бути такими, як Він -Вірним та Незмінним. Церква - це те місце, де Бог являє Себе. Тож будемо шукати Господа, поки це можливо, прагнути

вчитися вірності у Того, Хто є насправді на всі 100% і в усі часи Вірним.

Як зберегти вірність

Життя випробовує на міцність навіть найміцніші стосунки. Навколо стільки спокус - активні красуні осаджують одружених чоловіків, заміжніх жінок запрошують розділити дозвілля заможні пани. Як же встояти і не піддатися спокусі?

1. Зберігати вірність не означає зовсім відмовитися від спілкування з протилежною статтю заради того єдиного, якого ви вже вибрали на все життя. Не забороняйте собі бувати у веселих компаніях, так ви тільки зробите заборонений плід ще солодшим.

2. Якщо спокуса закрутити роман з іншим чоловіком дуже сильна, подумайте, чому вас так тягне на сторону. Не поспішайте звинувачувати себе у всіх смертних гріхах. Можливо, вам хочеться нових емоцій. Наповніть ними своє життя - сходіть в кіно на любовну мелодраму і переживіть з героїнею її пристрасті. Розділіть гострі відчуття зі своєю коханою людиною - займіться з ним екстремальним видом спорту або просто сходіть в похід.

3. Розберіться в собі. Подумайте, чи варто швидкоплинне захоплення того, щоб ставити під сумнів міцні стосунки. Не тікайте від незручних питань. Якщо вони серйозно вас турбують, зверніться до психолога, фахівець як мінімум підтримає і підбадьорить вас.

4. Можливо, міцні відносини стали занадто передбачуваними. Жінкам часто не вистачає романтики. Щоб не шукати її на стороні, влаштуйте вечерю при свічках. Відродіть забуту атмосферу залицянь, робіть один одному несподівані приємні подарунки.

5. Шукайте можливість пожвавити відносини. Оновіть гардероб, змініть зачіску, нехай ваш чоловік подивиться на вас по-новому. Постійно вдосконалюйте себе, ростіть разом з вашим чоловіком - це так захоплююче, що відволікатися на інших просто не захочеться.

6. Поговоріть з вашим чоловіком відверто. Нехай тема зради не буде забороненою у вашому спілкуванні. Немає нічого страшного в тому, що ви звертаєте увагу на інших людей. Навіть флірт зовсім не означає зраду. Він може бути цілком невинним, іноді жінці просто потрібна увага.

7. Єдине, що гарантовано допомагає зберегти вірність - любов. Так що просто бережіть її. Якщо ви впевнені в собі і своїй другій половині, ніякі спокуси вам не страшні.

Як зробити відносини романтичними

Рано чи пізно у багатьох відносин є шанс потонути у побутовій одноманітності. Ви не помітите, як усі вечори стануть проходити одноманітно, нудно. Звичайно, поїздка в далекі країни вносить у відносини неабияку частку новизни, але на відпустку більшості роботяг дається всього лише місяць в році. А як же інший час? Постарайтеся не забувати про романтичні дрібниці кожен день.

1. Робіть один одному приємні дрібниці. Це можуть бути дрібнички, квіти, сувеніри. Також вашому партнерові буде дуже приємно виявити у себе в кишені записку з ніжними визнаннями.

2. Приділяйте належну увагу приготуванню їжі. Навіть якщо за їжу в парі відповідаєте не ви, несподівана кулінарна ініціатива не залишиться непоміченою. Спробуйте який-небудь новий рецепт, наприклад, зі східної кухні. Тільки оцініть свої сили і можливості, щоб експеримент не закінчився провалом.

3. Встаньте вранці раніше, ніж ваша друга половина, приготуйте каву і бутерброди. Влаштуйте коханій людині сніданок у ліжку, це дуже приємно.

4. Влітку можна запросити кохану людину на несподіваний пікнік у найближчому парку. Такий захід не потребує великих зусиль і затрат, при цьому ви зможете провести час тільки вдвох, без відволікаючих чинників.

5. Багато хто вважає романтичним спільне прийняття ванни при свічках. Цілком можливо, це сподобається і вам. Тим більше, що таке проведення часу може перейти і в більш цікаве.

6. Фліртуйте з партнером, робіть йому всілякі знаки уваги. Здається, що при спільному житті в них вже немає необхідності, але насправді це не так. Не забувайте про такі важливі слова, як "я тебе люблю", вони не втрачають актуальності ніколи.

7. Проявляйте більше ініціативи в ліжку. Сексуальна білизна або несподіване місце для заняття коханням оновлять ваші почуття і пристрасть. Запропонуйте своїй другій половині здійснити який-небудь сміливий експеримент, якщо ви обоє не проти.

Майте на увазі, що романтика не повинна бути награною. Всі дії повинні виходити від чистого серця, адже навіть дрібниця,

зроблена з душею, варто мільйона троянд, подарованих тільки "для галочки".

Вірність - властивість Любові

За нинішніми поняттями Вірність перестала бути Благородством душі, і стала лише рисою характеру. Одне відрізняється від іншого, як день від ночі. Вірність стала бездушною, перетворившись на необхідний обов'язок.

Вірність не може бути самостійною, бо вона лише властивість Любові! Справжньої, всеохоплюючої Любові. Вона всеосяжна, але це зовсім не означає прагнення осягнути всіх і все одночасно, по людському розумінню, осягнути весь світ.

Всеохоплюючий характер Любові означає, що вона може бути спрямована на все - як на особистість, так і на предмет! Вона не прив'язана до чогось цілком певного, Її Призначення - не бути односторонньою. Справжня Любов не виключає нічого такого, що Чисте або міститься в чистоті, будь то окрема особистість або батьківщина, робота чи природа. У цьому її всеохоплюючий характер.

А вірність - властивість цієї справжньої Любові. Людина не має права втискувати у вузькі земні рамки поняття Вірності. *Немає справжньої Вірності без Любові, як немає і справжньої Любові без Вірності.* Але сьогоднішня земна людина вважає, що виконання обов'язків і є вірність! Це жорстка форма, що не потребує вібрацій душі. Це брехня. Вірність - всього лише властивість справжньої Любові, сплавленої соєдино зі Справедливістю, але не має нічого спільного із закоханістю.

Джерело Вірності - вібрації відчуття Духа. А отже, Вона є властивістю душі.

Сьогодні нерідко буває так, що в порядку виконання особистих обов'язків одна Людина вірою і правдою служить іншій людині, яку вона зневажає. Це, зрозуміло, не вірність, а всього лише виконання взятих на себе земних зобов'язань. Це чисто зовнішній прояв. У взаємодії воно може принести людині виключно зовнішню користь, будь то земні блага або земний престиж.

У таких випадках справжня Вірність не може вступити в свої права, так як вона повинна приноситися добровільно разом з невіддільною від неї Любов'ю. А тому справжня Вірність не може діяти в поодинці!

Якби люди жили справжньою Любов'ю, як це завгодно Богу, то одна ця обставина послужило б потужним знаряддям оновлення людства! Ні одна гідна презирства людина не змогла б тоді вціліти, а тим більше досягти успіху тут, на Землі. Інакше кажучи, негайно сталося б велике очищення.

Гідні презирство люди не змогли б ні користуватися земною пошаною, ні займати земні посади, бо одне лише розумове знання ще не дає права займатися громадською діяльністю.

І тоді виконання боргу стане неодмінною радістю, а всяка робота насолодою, так як всі помисли, всі діяння будуть пройняті справжньою, Любов'ю. Разом з непідкупним відчуттям Справедливості її буде супроводжувати і Вірність. Сама собою Вірність прибуде непорушно, як щось само собою зрозуміле, не ставлячи собі цього в заслугу, що вимагає винагороди.

Пес Хатіко

Народився пес Хатіко в листопаді 1923 року в японському місті Акіта. Незабаром після свого народження він був подарований професору Хідесабуро Уено, який і дав йому ім'я - Хатіко, що в перекладі означає "восьмий". Чому саме таке ім'я? Справа в тому, що Хатіко став 8-ий за рахунком собакою професора.

Хатіко ріс дуже вірним псом і завжди і всюди слідував за професором. Пес проводжав свого господаря на роботу і точно в строк приходив його зустрічати на те саме місце. Така дивовижна відданість цієї собаки в майбутньому всіх представників породи Акіта-іну зробить символами відданості і вірності.

У травні 1925 від інфаркту помер Хідесабуро Уено. Тоді Хатіко вже виповнилося півтора року. І він продовжував чекати свого господаря... Кожен день він приходив на станцію Сібуя, як і раніше, і чекав професора до самих сутінків. А ночував Хатіко на ганку свого рідного дому, який був наглухо закритий...

Собаку не кинули родичі професора. Хатіко намагалися прилаштувати в знайомі сім'ї, але, незважаючи на це, собака продовжувала приходити на станцію і чекати свого господаря. Працівники залізничної станції, місцеві продавці і просто перехожі, які знали всю історію, не втомлювалися дивуватися цій відданості.

На всю Японію Хатіко став відомим в 1932 році після виходу

в світ газети з заміткою про цього відданого пса, який вже понад 7 років чекав повернення свого померлого господаря. Після цього, натовпи людей ринули на залізничну станцію Сібуя з метою побачити вживу цього відданого пса.

Так і приходив Хатіко, бажаючи зустріти свого господаря, до самої своєї смерті. 9 років вірний пес чекав повернення професора. День смерті Хатіко став днем жалоби для всіх японців.

У 1934 році собаці був споруджений пам'ятник, який в період світової війни був знищений. Метал від пам'ятника пішов на військові потреби. Але японці не забули свого героя і по закінченню війни відновили пам'ятник. Зараз пам'ятник Хатіко є улюбленим місцем зустрічей закоханих пар. А сам Хатіко став для них прикладом для наслідування, символом самовідданої і глибокої відданості.

У 1987 році вийшла прем'єра фільму, заснована на подіях 50-річної давнини. Цей фільм розповідає про непорушну любов собаки до людини. А нещодавно вийшла американська версія даної кінострічки, яка миттєво підкорила серця сентиментальних глядачів. Зараз історія Хатіко стала всесвітнім надбанням.

Афоризми

Вірність - це обітниця зусилля, яке бере на себе людина, зростаючи у свободі. Папа Франциск:

Зберегти вірність - це гідність, пізнати вірність - честь. М.Ебнер-Ешенбах.

Тільки в одному випадку нам нічого боятися образити свого друга, - це коли справа йде про те, щоб сказати йому правду, - й у такий спосіб довести йому свою вірність. Цицерон.

То не любов, що присяги боїться. Леся Українка.

Повага та Пошана

Повага, Пошана (рос. Уважение, анг. Respect) - почуття шани, прихильне ставлення, що грунтується на визнанні чиїх-небудь заслуг чи високих позитивних якостей.

Повага - це основний принцип, на якому будуються взаємовідносини всередині колективу і партнерами. Це повага думки кожної людини, шанобливе ставлення до наших близьких, знайомих та незнайомих людей. Принципи взаємоповаги та взаєморозуміння - основоположні у нашій

роботі і нашому житті.

Повага

Повага, пошана - абстрактна соціальна категорія, що відображає оцінку почуття гідності, вищості, більшої ідеальності того, на кого направлена дана оцінка. Вона базується на визнанні високих якостей кого-небудь, чи чого-небудь, відносно яких проводиться ця соціальна оцінка.

Категорія поваги так само, як і категорія довіри дуже сильно залежна від соціальної категорії влади. Тому в ієрархічній спільноті, що має пірамідальну структуру управління повага залежить від соціального статусу чи рангу. Наприклад, взаємовідношення поваги між суб'єктами одного рангу в основному відображають об'єктивну оцінку тих, хто оцінюється (вартий, чи не вартий поваги). Проте, при взаємовідношеннях суб'єктів різних соціальних рангів реальнішу оцінку може зробити лише той, хто належить до вищого рангу. На оцінку суб'єкта нижчого рангу впливає вищий статус об'єкта оцінки, не залежно від природних якостей останнього.

Повага у процесі спілкування

Спілкування являється невід'ємною частиною нашого життя. Це дар, за допомогою якого ми пізнаємо навколишній світ, розуміємо друзів та близьких нам людей, отримуємо безцінний життєвий досвід. На жаль, сьогодні ми спостерігаємо занепад культури спілкування, все частіше ми зустрічаємо на своєму шляху вороже налаштованих людей, спілкування з якими зовсім не схоже на цивілізоване.

Поняття цивілізованого спілкування ґрунтується на системі моральних та етичних цінностей, в яких відображається розуміння нами таких понять, як несправедливість і справедливість, правильність та неправильність тих чи інших вчинків. Існує багато етичних норм цивілізованого спілкування, зокрема порядність, чесність, справедливість, повага, співчуття.

Моральною основою людського спілкування маяє саме бути повага, адже саме вона найбільше відображає ставлення співрозмовників один до одного. Повага - це морально - етичний принцип, який вимагає відношення до іншої людини як до особистості. Це таке ставлення, коли враховується поняття людської гідності. Повага - це визнання співрозмовника рівним собі самому. Повагу доповнює пошана, тобто визнання

особистих чеснот індивіда і його приналежності до певної спільноти. Розвинуте почуття поваги до інших - це одна з найважливіших людських рис. Без взаємної поваги не можливе існування сучасного трудового колективу, не складуться, ні товариські, ні сімейні відносини.

Повага є безумовно основою для довготривалих відносин. Якщо спілкування відбувається із взаємною повагою, то воно буде відкритим і спрямованим на продуктивний діалог та співробітництво, ґрунтуватиметься на моральних нормах і принципах справедливості, рівноправності, доброзичливості та ввічливості. Важливою складовою поваги являється терпимість до співрозмовника, адже саме терпимість може вгамувати наші негативні емоції під час розмови. Поняття поваги виникло дуже давно на основі страху слабших перед сильнішими, а сьогодні повага ґрунтується на основі принципів рівності і слабших, і сильніших.

Поняття поваги не можливо розглядати окремо від поняття самоповаги, адже вони дуже тісно пов'язані. Усі без винятку мають потребу в обґрунтованій та досить високій самооцінці, яка спирається на повагу та визнання оточуючих. Людина себе почуває в тому оточенні, яке підтримує в ній відчуття власної гідності. Задоволення потреби у самоповазі спричиняє відчуття впевненості та усвідомлення корисності, визнання своїх здібностей та результатів діяльності.

Самоповага - це моральна риса кожної людини, яка показує приязне її ставлення до самої себе, це те, що ми думаємо самі про себе, віра в те, що ми чогось варті. Під час розмови самоповага стане тим моральним механізмом, що допоможе уникнути приниження і глузування. Людина з добре розвиненою самоповагою буде чинити опір, проявить свою волю, відстоюючи гідність та честь. Самоповага являється важливою рисою людини, адже саме вона надає нам сил в боротьбі з різноманітними життєвими труднощами, виступає нашим захисником в усіляких конфліктних ситуаціях.

Дуже важливо, щоб самоповага особистості формувалася не тільки за рахунок розуміння власної значущості, а й за рахунок поваги інших людей. Тому що, без сторонньої поваги самоповага перетворюється в егоїзм, а це призводить до зниження, або й зовсім до зникнення, у цієї людини поваги до інших. Як наслідок, ми отримуємо зниження культури спілкування цієї людини. Різниця між самоповагою та егоїзмом

в тому, що керуючись почуттям самоповаги в конфліктних ситуаціях співрозмовник добивається своїх корисних цілей, але при цьому не приносить шкоди іншим. Егоїстично ж налаштована людина починає ставитись до співрозмовника лише як до об'єкту чи засобу отримання власної користі нехтуючи при цьому інтересами опонента.

Я вважаю, що головна проблема теперішнього спілкування пов'язана саме із зміною принципів формування власної самоповаги та поваги до інших. Тому, щоб поліпшити стан культури цивілізованого спілкування , кожному з нас, на сам перед, потрібно переглянути свою самооцінку, свою самоповагу.

Зараз більшість людей у спілкуванні з іншими намагаються видати себе за тих, ким вони насправді не являються, поводять себе не так, як їм слід себе поводити.

Кожен з нас - це унікальна особистість, кожен має власну думку. Проте, ми повинні поважати інших, навіть коли не згодні з їхніми думками. Людина, яка здатна поважати інших, має певну гідність, тому що в неї є щось, що вона може запропонувати іншим. Для того, щоб інші поважали нас, нам доведеться спочатку виявляти шану.

Ми повинні поважати інших не дивлячись на їх недоліки. Але виховати в собі повагу до людини попри її помилки можливо лише тоді, коли ми навчимося бачити в ній лише позитивні якості.

Показуючи свою повагу до всіх тих, хто нас оточує, ми тим самим розвиваємо, оновлюємо наші відносини. Коли взаємна повага в'яне, тоді приходять конфлікти. Якщо ми якусь людину не поважаємо, то помічаємо найменші дрібниці, які нас дратують. Ми засмучуємося, коли зустрічаємо її. Якщо ж ми відчуваємо до неї любов і повагу, то просто не помічаємо недоліків, те, що раніше викликало ворожість, тепер не тільки не дратує, але й, навпаки, здаються привабливими.

Я вимагаю до себе поваги!

Будь-який колектив, будь то команда, що розробляє один проект, або дружня компанія, що зустрічається по суботах, дуже неоднорідний. І люди, яких об'єднують спільні інтереси, можуть займати в цьому колективі різні позиції. Так, в будь-якій, навіть самій дружній компанії є як авторитет, так і "дівчинка чи хлопчик на побігеньках".

Повага - одна з тих основ, яку не можуть змістити ні віяння

моди, ні зміна стилю життя, ні зміни в особистому житті. Повага - це те повітря, яке потрібне будь-якій людині. Тому що кожному з нас необхідно відчувати себе особистістю. А спробуй-но відчувати себе такою, коли з одного боку на тебе кричать, з іншого - тобою зневажає, з третьої - тебе принижують.

Зовсім інша справа, коли до тебе робко підходить хто-небудь молоденький і недосвідчений і, запобігливо заглядаючи в очі, просить порадити йому. І все тому, що ти користуєшся авторитетом у своїх товаришів по службі, які відправили недосвідченого колегу за радою саме до тебе. І навіть якщо тобі не властиво зазнаватися, ти всеж може й подумаєш: "Але ж вони мають рацію!"

Неможливо поставити під сумнів той факт, що люди - істоти залежні. Ми залежимо від чужої думки і, навіть відкидаючи її, найчастіше представляємо, що про нас подумають люди в той чи інший момент. Думка суспільства багато в чому визначає нашу поведінку, але не варто забувати, що суспільство те саме що листяний пиріг: воно настільки різнорідно, що стає неможливим а) подобатися всім одночасно, б) поважати абсолютно всіх, в) користуватися повагою представників всіх "верств".

Нам потрібні "однодумці", як рослинам необхідне світло. І саме їх поваги ми наполегливо шукаємо. Дуже часто ми говоримо, що для нас нема авторитетів, що часи поклоніння ідолу давно пройшли, а залишки його ми спостерігаємо в підліткових захопленнях зірками кіно та естради. Загалом-то, це вірно, адже самоповага - це необхідна складова частина іміджу сучасної ділової людини.

Але тільки не варто забувати про одну деталь: ідол і авторитет - це не одне й те саме. Авторитет напрацьовується справами, і якщо людина не поважає інших людей, то немає сенсу говорити і про самоповагу. У всякому разі, про здорову самоповагу. А буває й нездорова. Простіше кажучи, завищена самооцінка: "Я геній (от тільки невизнаний), а ви всі - нікчеми".

Є ще один варіант нездорової самоповаги, а точніше, її протилежність - самознищення. І мова йде не про те, що ти б'єшся головою об стіну з криками: "Який я дурень!" Ні, все набагато простіше і в той же час складніше.

Ти і сам знаєш, що можеш багато чого, що в тебе є свій розум. От тільки він захований десь глибоко-глибоко, так, що не докопатися. І чужі думки здаються розумніше, слова -

дотепніше, вчинки - правильніше. І це зовсім не означає, що ти затуркана істота. Ні, людина, для якого думка інших людей - все одно що звід неписаних законів, може бути цілком рішучим і цілеспрямованим. Ось тільки за краще, щоб рішення за нього приймали, а мету для нього визначали інші. Домогтися поваги людині з такою заниженею самоповагою досить складно. І якщо людям, надто залежним від чужої думки, трохи простіше - їх поважають за реальні справи, неважливо, хто їх на ці справи підштовхнув, то павичам з вічно распушеннимі хвостами досить складно.

Люди такого типу схожі на позолочену пляшечку, яку цікаво покрутити в руках - така вона мудра і з претензією, а відкриваєш її, заглядаєш усередину - порожньо. Розчарування. У підсумку пляшечка припадає пилом у кутку, де з неї поступово злазить позолота. Так і люди, які вимагають поваги до самого факту свого існування, одержують у підсумку лише презирство.

А вихід з положення тільки один - ламати себе, переробляти, ліпити заново. І знати, що всі ми люди, яких є за що поважати. Себе - у першу чергу, але і не забувати про оточуючих.

Взагалі, авторитет не купиш в магазині, та й улюблених друзів не схопили за руки і не крикнеш їм: "Поважайте мене!" Саме смішне, що чим більше ти намагаєшся заробити чию-нибудь повагу, тим менший успіх мають твої спроби.

І все одно ми намагаємося. Чому? Та тому, що авторитет - це найбільш об'єктивна штука. Це любити й ненавидіти можна просто так. Поважають же завжди за щось. І якщо є за що, то навіть людина, чомусь ненавидить тебе, буде тебе таємно (а може, і явно) поважати.

Повага схожа на популярність - всі тебе знають і в курсі твоїх заслуг. Нехай вона менш пишна, чим просто популярність, зате більш довговічна. Бо коли про людину говорять тільки тому, що всі говорять, то про нього так само швидко й забувають.

Повага чимось схожа ще на камінь: вона міцна та надійна. Може, тому люди, які говорять з відчуттям, з до ладу, з розстановкою, спокійно, розважливо з розміреним темпом мови і логічними судженнями та упевнені в собі, вже викликають повагу та прихильність до себе?

Врешті-решт, зовнішній вигляд розумної людини припускає "розумний зміст". Стрибати, кричати, топати ніжками і плакати:

"Ну чому мене ніхто не слухає?" - Нікому не потрібне. На тебе будуть дивитися, як на примхливу дитину, і неважливо, скільки тобі років - двадцять чи шістдесят.

Чим заробляється повага?

За володіння якостями, що позначаються як "позитивні"

Може, це і банально, але до добрих, чуйних, чесних, сміливих і щедрих людей тягнуться. З ними приємно спілкуватися, на них можна покластися. А за прояв цих якостей в реальному житті як раз і поважають. Напевно, тому, що в чистому вигляді, без півтонів, ці якості проявляються лише в деяких людей. І це дійсно гідно поваги.

За професійні досягнення

Коли людина багато чого домагається в житті (причому чесним шляхом), коли вона розумна, кмітлива і працелюбна, це не може не викликати поваги. Просто не може. Навіть при абсолютній антипатії до людини як професіонала у своїй справі його поважати будуть 100%.

За володіння якостями, ідеальними для кожної окремої людини

Повертаємося до розмови про листяного пирога. Одна людина дуже прямолінійна, того ж вона вимагає від інших. І люди, що не бояться висловити свою думку прямо і відкрито, викликають у неї повагу. Інша людина "вуж" по натурі, поважає таких же хитрунів, як і вона сама, а прямолінійних людей вважає простаками і дурниками. У кожного свої цінності, у кожного своє мірило поваги.

За володіння доповнюючими якостями

Знаєте, як буває: працюють разом два робітника. Один - фантазер, генератор ідей, якому дуже складно загнати себе в жорсткі рамки термінів. Інший - раціональний реаліст, який складає ідеальні плани та розрахунки. І вони можуть безмірно поважати один одного як раз за володіння якістю, якої немає в самого. Ну хто сказав, що бути фантазером краще, ніж раціоналістом? І навпаки? І, тим не менше, партнер може здаватися набагато талановитіший себе самого.

Повага та заздрість

"Повага" - це слово, що викликає позитивні асоціації. Але сумно, що слідом за нею часто йдуть такі слова, як "заздрість" і "ревнощі". І, взагалі-то, це неминуче. Так, твої заслуги

визнають, тебе поважають, Але - тобі заздрять. Може, менш обдаровані, більш марнолюбні, зіпсовані люди. Але сам факт наявності заздрості по відношенню до тебе, звичайно, не може радувати.

Що тут можна змінити? Звести до мінімуму спілкування з заздрісником, бути завжди доброзичливою людиною і не "тикати" в обличчя власними досягненнями. Це єдині жертви, на які варто йти заради гасіння пожежі заздрощів. Якщо вони не діють, то що поробиш? Доведеться заздріснику жити в попелі власного порочного почуття. Йти на більш глобальні жертви, як то: намагатися подружитися з заздрісником; принижувати власні гідності, а то й зовсім намагатися їх позбутися - нерозумно і руйнівно для себе самого.

Сумно, коли із заздрістю і ревнощами ти стикаєшся у власному будинку. Звичайна ситуація, коли чоловік, який звик бути головою сім'ї, раптом розуміє, що дружина добилася більшого, ніж він, що її поважають більше, ніж його. І дуже погано, якщо чоловік замість того, щоб порадіти за дружину, починає вередувати, як мала дитина. І бідній дружині доводиться няньчитися з чоловіком, як з цим самим малим дитям, щоб показати йому, що і він теж гідний поваги. І що в будинку господар, причому шановний господар, - він. І тоді, можливо, чоловік виходить зі стадії льодяників і сюсюкань і починає, нарешті, пишатися дружиною, що йому і слід було зробити з самого початку.

Взагалі, поважати коханого / кохану - необхідний елемент щасливих взаємин, що йде слідом за любов'ю. І якщо один із закоханих дозволяє собі проявляти неповагу по відношенню до половини, їй, цій скривдженій половині, варто серйозно задуматися, а чи вигідно це? Повагу, звичайно, потрібно заслуговувати, але від улюблених вимагати поваги - це право кожного з нас. Заробляти повагу - це ціле мистецтво, особливість якого в тому, що пізнати його до кінця неможливо. А головні принципи цього мистецтва - залишатися в злагоді з самим собою, не відступати від своїх принципів і бути приємною людиною.

Як примусити поважати себе?

Якщо вам здається, що ваші ідеї, потреби, зауваження, погляди і почуття недостатньо приймаються до уваги вашими колегами і начальством, то вам треба починати зі зміни

власного іміджу. Охайність та елегантність, достатня престижність вашої одягу, його відповідність смакам вашого середовища - неодмінна умова того, що ви будете прийняті принаймні на рівних. Однак при цьому слід пам'ятати, що у будь-якому одязі ви повинні почуватися "по-домашньому": якщо чудовий піджак занадто тісний чи, навпаки, великий, якщо одяг, нехай навіть і найбільш фірмовий, змушує вас триматися напружено, це неодмінно буде (як свідомо, так і на підсвідомому рівні) помічене оточуючими і знизить ваш статус.

Далі треба домогтися вільної і в той же час прямої ходи, яка переконуватиме в тому, що ви незалежна, сильна і впевнена у собі людина.

Ваша поведінка має випромінювати впевненістю. При цьому слід пам'ятати, що багатьом людям не вистачає вміння впливати на оточуючих. Крім того, впевненість у собі нерідко плутають з агресивністю, яка часто зводиться до спроб залякати інших, порушити їх права.

Соціопсихологи зазвичай називають шість основних причин, що лежать у основі впевненості у власних силах:

- недостатньо практики і бажання намагатися встановити, чи можете ви бути більш впевненим;
- батьки і педагоги тими чи іншими способами ще в дитинстві зменшили здатність постояти за себе;
- немає чітких зразків поведінки, розуміння чого хочете досягти;
- ви боїтеся проявів ворожості, гніву і негативних реакцій і уникаєте будь-яких конфліктів;
- ви не відчуваєте за собою права на тверду позицію і не вимагаєте коректного і чесного відношення до себе;
- ви виражаєте свої думки невиразно, непереконливо, суперечливо чи надто емоційно;

Проаналізуйте свою здатність відчувати впевненість в собі і визначіть, яка з зазначених перешкод заважаєвам найбільш. Чи існують ситуації, у яких ви постійно відчуваєте брак впевненості? Якщо це так, то чи не можна знайти загальну причину? Чи не вважаєте ви, що особливі труднощі для вас створює певне обличчя чи певне середовище?

Чесно відповівши на ці запитання, ви зможете знайти способи досягти більшої впевненості і впливати на оточуючих. Можна також розвивати в собі ці навички, спостерігаючи за тим, як інші люди справляються з ситуаціями, що потребують

впевненості, і домагаються поваги оточуючих.

Використовуючи на практиці подібні прийоми, ви розширите запас власних навичок. Однак при цьому слід пам'ятати про деякі засади, без яких вам ніколи не заслужити поваги і яких слід дотримуватися з першого ж дня входження в колектив:

- уникайте емоцій, які можуть вас заплутати: якщо ви розлючені, ображені чи емоційно збуджені, від оточуючих слід очікувати реакції на ваші емоції, а не на те, що ви хочете до них донести;
- будьте простіше, надмірно не ускладнюйте ситуації, не намайтесь одночасно розбиратися з кількома питаннями;
- доводьте справу до кінця та за будь-яку ціну змусьте оточуючих звернути на неї увагу;
- якщо щось для вас дійсно важливе і має принципове значення, доведіть вашу позицію до усіх зацікавлених осіб;
- намайтеся бути у центрі уваги;
- якщо ви помилилися, що рано чи пізно може трапитись з ким завгодно, не дозволяйте виникнути у себе відчуттю невідповідності своєму місцю;
- намагайтесь створювати ситуації, при яких ваша робота приноситиме перемогу, але не зупиняйтеся на досягнутому.

Поважати інших

Микола Вінграновський

Розвинене почуття поваги до інших - одна з найпринадливіших людських рис. Без поваги один до одного не може існувати сучасний трудовий колектив, не складуться ні службові, ні товариські взаємини, не виживе сім'я. І все ж, як часто саме цього ще не вистачає! В службових стосунках, в звичайному спілкуванні.

У кожної людини є почуття власної гідності, вона прагне поважати інших і хоче, щоб до неї ставились також з повагою. І в цьому людям, насамперед, допомагають правила ввічливості, вироблені людством для того, щоб життя наше, стосунки були людяними. І коли ми говоримо про додержання цих правил, то передусім маємо на увазі повагу до людей, з якими спілкуємось.

Правила ввічливості прості, вони легко засвоюються людиною, якщо вона вихована в дусі поваги до інших, якщо дбає не про себе, а про те, щоб тим, хто поруч, було добре і зручно.

Ввічлива людина ніколи не образить іншу, не дозволить собі

грубого тону в розмові з колегою і тим більше з підлеглим, не розмовлятиме на лекції, зборах, нараді, куди її запросили, - їй не дасть цього зробити вроджена вихованість, елементарне почуття поваги до іншої людини. І не тільки знайомої, а й незнайомої. В будинках культури, кінотеатрах, на стадіонах, в громадському транспорті, в зонах відпочинку, на вулицях міста ми зустрічаємось, хай на хвилину, з багатьма людьми. Страшно навіть уявити, що б принесли ці зустрічі, коли б нам раптом зрадило це почуття. Почуття поваги.

А декому воно зраджує. І тоді перед нами виникає войовничий міщанин, який заради свого благополуччя відштовхне вас ліктем і не помітить; пихатий керівничок, який випадково "вибився в люди" і вже не може поважати інших, вимагаючи, проте, поваги до своєї особи; підлабузник, який невтримно і пристрасно проявляє "повагу" до керівного Петра Петровича, а заодно і до його секретарки, бабусі чи внучки (якщо вони можуть стати йому в пригоді на шляху до кар'єри чи інших благ). З'являється бюрократ, який загубить будь-яку живу справу, хуліган, якому море по коліна, дармоїд, якому не соромно жити за рахунок старенької матері, з'являється... Втім, досить. Список тих, хто виріс на неповазі до людей, до їх праці, можна продовжувати і продовжувати. Люди, - писав відомий класик, - виявляють свою неповагу до інших різними способами, наприклад, недбалістю в одежі, неохайністю, поганими звичками... Справжня ввічливість нерозлучна з повагою до особистості іншого і без неї неможлива.

Згадується сповідь юної Наташі: "Дома мене завжди виховували в дусі поважливого ставлення до людей, вчили не ображати почуття їх гідності. А ось потрапила до гуртожитку, і що я бачу? Окремі хлопці можуть дозволити вести себе по відношенню до дівчат нав'язливо, в нашій присутності допускати грубі жарти, цинічні висловлювання. І, здається, навіть не розуміють, як це образливо для нас. А сьогоднішні дівчата - це ж завтрашні дружини, матері...".

Повага до жінки - це особлива повага. Вона має бути притаманною всім. Сумно читати Наташиного листа. Сумно тому, що "не знайшлося нікого, хто б роз'яснив це хлопцям". Так само, як і тим, хто, прикриваючись лозунгом рівності, вважає за можливе поводитися з колегою-жінкою запанібрата, незважаючи на її вік, характер, обставини життя.

Повагою один до одного повинна бути пройнята вся

атмосфера сім'ї. Особливу тривогу викликає те, що окремі чоловіки і жінки в присутності дітей зводять між собою рахунки, дозволяють неетичні висловлювання на адресу інших людей, часом грубо ставляться до стареньких батьків, які особливо потребують поважливого ставлення.

"Я так вважаю: з повагою треба ставитися до всіх, аж надто особливо - до найслабших. А вони - це наші маленькі діти і наші старенькі батьки та батьки батьків. Найменша істота потребує поваги, вона не виросте без неї. Безпомічна від старості людина без поваги просто загине. Пишу ці слова з гіркотою провини перед власними дітьми, власними батьками". Далі - підпис...

Але найбільше листів, і листів найболючіших, про те, як пияцтво призвело до втрати поваги людини до себе і людей - до неї. Бо треба зовсім не поважати ні себе, ні батьків, ні дітей своїх, щоб дозволити собі опуститися до рівня п'яниці, який заради чарки готовий втратити все.

Коли ми не покінчимо з цим злом, не будемо поважати себе. Але почнемо з того, що покажемо свою неповагу і презирство до тих, хто не поважає наші етичні норми, закони, сам ставить себе в становище ворогів людського щастя.

Прояви неповаги... Вони часом випливають з вчинків, над якими ми і не задумуємось. Не виконав даного слова, порушив договірну, технологічну чи трудову дисципліну на виробництві, виточив браковану деталь, випустив партію неякісної продукції, спік несмачну хлібину, пошив негодящу взуванку дитині, зіпсував сукню чи зачіску клієнтці - хіба це не елементарна неповага до людини?

Поважати людей - це насамперед бути порядними в усіх своїх вчинках і діях. Поважати - значить боротися з неповагою.

Сонце і хмарка

Дж. Родарі

Веселе величаве Сонце подорожувало небом на своїй вогняній кареті, розсилаючи на всі боки своє проміння. А поруч пливла грозова Хмара, вона гнівалась і постійно мимрила:

- Ех ти, марнотрате пришелепуватий, розкидай, розкидай свої промені, - побачиш, що тобі зостанеться!

А Сонце щедро сіяло на землю проміння, і кожна виноградинка на лозинах щомиті брала собі один-два промінці, кожний павучок, кожна билинка, квітка, водяна краплинка брала свою частку щедрого тепла.

- Нехай, нехай тебе обкрадають. Побачиш, яка їхня дяка, коли нічого буде красти.

А Сонце і далі весело котилось по небу, розсипаючи навкруги мільйони, мільярди промінців і навіть не лічило їх.

Аж надвечір Сонце полічило їх. О, диво: не бракувало жодного. Приголомшена Хмара посипалась додолу градом. Сонце весело пірнуло в море.

Афоризми

Коли чоловіки без пошани ставляться до жінки, це майже завжди показує, що вона перша забулася у своєму спілкуванні з ними. Д.Дідро.

Люди проявляють свою неповагу до інших у різний спосіб, наприклад, недбалістю в одязі, неохайністю, поганими звичками, і все це буде неввічливістю. М.В.Шелгунов.

Опікування власним добрим іменем свідчить про повагу до людей. Євген Ященко.

Повага до чужого розуму - ознака присутності свого. В.Ключевський.

Потрібно виховувати в собі людяність та доброзичливість. Конфуцій.

Пошана цінніша, ніж знаменитість, повага цінніша, ніж репутація, честь цінніша, ніж слава. Н.Шамфор.

Хто не шанує супротивника, зневажає себе самого. Володимир Державін.

Якщо немає поваги до старців, то її не буде й до батьків. Ш.Монтеск'є.

Не віджени колючим словом
Того, хто руку подає, -
Так можна навіть помилково
І щастя втратити своє. *Автор не відомий*

Українські прислів'я та приказки

Шануй батька і неньку, то буде тобі скрізь гладенько.

Яйця курку не вчать.

Гуманність та Людяність

Гуманність (рос. Гуманность, анг. Humanity) - ставлення до людей як до найвищої цінності, що проявляється у турботі про їх благо. Гуманність - це любов, увага до людини, повага до

людської особистості; добре ставлення до всього живого; людяність, людинолюбство; - це система установок особистості стосовно людини, групи людей, живої істоти, обумовлена моральними нормами і цінностями, представлена у свідомості переживаннями жалю та радості, і реалізована у спілкуванні і діяльності в актах сприяння чи допомоги; - це прагнення не завдавати страждань людині наскільки це можливо.

Гуманізм (від лат. Humanitas - "людяність", homo - "людина") - демократична, етична життєва позиція, яка стверджує, що людські істоти мають право і обов'язок визначати зміст і форму свого життя. Гуманізм закликає до побудови більш гуманного суспільства за допомогою етики, заснованої на людських та інших природничих цінностях, в дусі розуму і вільного пошуку, за рахунок використання людських здібностей.

В життєвому і психологічному сенсі гуманність як якість і істотна властивість людини включає в себе:

- альтруїзм (доброту);

- моральність як сукупність життєвих правил поведінки, що реалізують альтруїзм і пригнічують егоїзм;

- волю, як душевну силу, що реалізовує альтруїстичну і моральну поведінку в боротьбі з власним і чужим егоїзмом.

Без кожної з цих складових - альтруїзму, моральності і сили волі - гуманність немислима і існувати в дії, в дійсності, як реальна і дійсна людяність не може.

Гуманізм стверджує цінність людини як особистості, його право на свободу, щастя, розвиток, прояв своїх здібностей.

Людяність

Людяність (рос. Человечность, анг. Humanity) - щира, безкорислива чуйність до людей, шляхетна здатність приносити щастя іншим людям. Людяність - це морально-психологічна якість особистості, що виражається в гуманному ставленні до інших осіб та проявляється у повазі гідності особистості, великодушністю, доброзичливістю, готовністю допомогти, виручити з біди.

Людяність яскраво проявляється в колективному житті і діяльності людей, коли треба вступати в безпосереднє спілкування між собою.

Людяність - моральна якість і ставлення до всіх живих істот і світу, засновані на розумінні їх духовної рівноправності на життя і розвиток, на глибокому співчутті і дієвої допомоги в їх

еволюції, на відкритому і доброзичливому співробітництві з ними.

Людяність - це одночасно комплекс високих моральних якостей, які власне і складають вигляд Людини з великої літери - духовної і високоразумної. Людська гідність - це гідність Людяності. Саме в ньому полягає джерело доброти серця, співчуття, благородства, самоповаги і поваги інших людей.

Радість народжується від прагнення до вдосконалення, а скорбота - від жалюгідного невдоволення.

Все земне життя складається з чергування поблажливості і співчуття. Люди іноді виявляють ці благі якості свідомо, але частіше того вони виказують поблажливість по своїй доброті.

Як ти можеш пояснити слово людяність?

Людяність - це дуже широке поняття. Воно включає в себе любов, увагу до людини. Проявляється у повсякденних непомітних вчинках. Побігти в аптеку за ліками для хворого, розрадити у важку хвилину, не лишити на самоті, приділити частину свого часу. Поступитись місцем у транспорті старшій чи немічній людині, допомогти нести важкі сумки, перевести через дорогу. Тепле привітання з усмішкою допоможе поділитися своїм хорошим настроєм з іншим.

Людяність - це альтруїзм (доброта). Наприклад, безкорисна волонтерська допомога. Рука допомоги нужденному, милостиня тому, хто її просить - теж прояв милосердя. Меценатство -вклад у розвиток культури у нашій державі.

Людяність - це повага до людської особистості. Не кричати, не сваритися, не прозиватися, не ображати інших - такою повинна бути поведінка школярів.

Добре ставлення до всього живого - теж аспект людяності. Взимку підгодувати пташку, майструвати годівниці, не пройти байдуже повз пораненої тваринки, не залишати на вулиці своїх домашніх улюбленців, коли вони стануть старими та хворими, не знущатися над бездомними собаками.

Всесвітньовідома "Загальна декларація прав людини" визначає загальні положення людських цінностей та їх захисту. Людське життя - головна цінність. Тому бути людяним - це бути проти війни, вбивств, злочинів.

Таким чином, людяність - це моральність, доброта, совість (боротьба між добром та злом). А твоє гарне ставлення до інших буде запорукою доброго ставлення інших до тебе.

Афоризми

Без віри в Бога людина розлюднюється. Василь Захарченко.

Варто лише вірити в людину більше, ніж це звичайно трапляється, щоб викликати назовні усі кращі боки її характеру. С.Смайлс.

Завжди залишаймося людьми! Василь Шаройко.

З усіх способів зробити людину гуманною і співчутливою найвірніший полягає в тому, щоб привчити її з раннього віку ототожнювати себе з нещасливими і бачити себе в них. К.Гельвецій.

Легко бути людиною, важко бути людяним. Михальченко Микола

Людяність - це осмислене почуття; тільки виховання його розвиває та зміцнює. К.А.Гельвецій.

Людяність - щира, безкорислива чуйність до людей, благородна здатність приносити щастя іншим людям. В.Сухомлинський

Поводься з іншими так, як хочеш, щоб чинили з тобою. Золоте правило етики.

Саме вміння допомогти є велике мистецтво. У ньому явлено творчість, добротворчість. Важкі події не раз зберуть вас разом. Особливо буде оцінено дружнє, сердечне слово. поверх матеріальної допомоги є допомога серцева. І в цьому саду виростають найрідкісніші та цінні квіти. М.Реріх.

Хто ні розумом, ні співчуттям не схиляється до милостині іншим, того слушно називають нелюдом. Б.Спіноза.

Щоб стати людиною, потрібні надлюдські зусилля. Черняк Володимир.

Як важливо, щоб у роки дитинства й отроцтва кожна дитина віддавала тепло свого серця, чистоту своїх почуттів іншим людям і особливо дітям, меншим за неї, малюкам. Створюючи радість для людей, людина здобуває духовне багатство, якому немає ціни, - сердечність, чуйність, емоціональну вразливість, здатність тонко відчувати добро і зло. В.Сухомлинський.

Українські прислів'я та приказки

Від добра добра не шукають.

Від доброго не бігай, а злого не роби.

Вчися доброму - погане на ум не піде.

Добра гребувати - з людьми не знатися.

Добра бажаєш, добро і роби.
Добра на зле не змінюють.
Добра, що скарбу, шукають, а зле під рукою.
Добро не лихо - ходить тихо.
Добро не помре, а зло зникне.
Добро творити - себе веселити.
Доброго тримайся, а від злого цурайся.
Доброго шануй, а злого не шкодуй.
Добра справа два століття живе.
Добра справа сама себе хвалить.
Добре мовчання - чим не відповідь.
Добре слово людині - що дощ у посуху.
Доброму скрізь добре.
Добрій людині - що день, то свято.
Доброта без розуму пуста.
Добрий Іван - і людям, і нам; худий Іван ні людям, ні нам.
Добра людина в добрі проживе століття.
Добра людина плаче від радості, а злий - від заздрощів.
Добрим бути добрим і вважатися.
За добру людину сто рук.
Зробивши добро, не дорікай, а від добра і надалі не відставай.
Живи добріше, будеш всім миліше.
Краса до вечора, а доброта навіки.
Немає лиха без добра.
Погано тому, хто добра не робить нікому.
Роби іншим добро - будеш сам без біди.
Роблячи зло, на добро не сподівайся.
Розумний від зла біжить, а дурний його доганяє.
Сіяти добро - добро і пожинати.
Справжнє добро завжди просто.
Темрява світла не любить, злий доброго не терпить.
Хто добро чинить, тому Бог відплатить.
Хто злим попускає, той сам творить зло.
Чеснота винагороджується.
Як душа чорна, так і милом не змієш.

Дисциплінованість, Самодисципліна, Організованість та Самоконтроль

Дисциплінованість (рос., Дисциплинированность, анг.

Discipline) - риса характеру, або вироблена чеснота, що стала звичкою людини дотримуватись правил роботи і норм поведінки. Входить до числа так званих "прусських чеснот".

Самодисципліна (рос. Самодисциплина, анг. Self-discipline) - це вміння і звичка керувати собою, слідування тому, що сам вибрав для себе як справи і спосіб життя. Як правило, сюди входить відмова від порожніх розваг (наприклад, посидіти в Інтернеті, замість того, щоб прибрати), концентрація на мету і усвідомленість в підході до справ, особливо складних.

Організованість (рос. Организованность, анг. Orderliness) - це: чіткий порядок дій; вміння скласти чіткий графік і дотримуватися його неухильно; пунктуальність і старанність; детальний розподіл часового ресурсу; максимальна зосередженість на дії, яке в даний момент проводиться.

Самоконтроль (рос. Самоконтроль, анг. Self-control) - здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль ґрунтується на волі - вищої психічної функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя.

Організованість

Організованість - це чіткий порядок дій

Організованість - це дисципліна і самодисципліна.

Організованість - це вміння скласти чіткий графік і дотримуватися його неухильно.

Організованість - це пунктуальність і старанність.

Організованість - це детальне розподіл часового ресурсу.

Організованість - це максимальна зосередженість на дії, яке в даний момент проводиться.

Управління своїми діями і тимчасовими ресурсами в бізнес-середовищі позначається поняттям тайм-менеджмент.

Тайм-менеджмент - ефективне планування робочого часу для досягнення цілей, знаходження часових ресурсів, розстановка пріоритетів і контроль виконання запланованого.

Переваги організованості

Завдяки чітко складеним планам і розподілу робочого часу ми отримуємо дорогоцінний "час на себе". Однак форс-мажорів, на жаль, ніхто не відміняв.

Управління власними особистими ресурсами дозволяє бути успішним і досягати поставлених цілей.

Уміння прогнозувати ситуацію, гнучко реагувати на незалежні від нас фактори і перерозподіляти навантаження - незамінні риси будь-якого бізнесмена. При цьому чітка організованість допомагає не розгубитися в складних ситуаціях.

Структурованість в справах і порядок в думках економлять час і трудовитрати.

Прояви організованості в повсякденному житті

Організованість починається з зовнішності. Охайність і увагу до найдрібніших деталей - перша ознака вашої організованості.

Пунктуальність. Один з найважливіших показників тайм-менеджменту. У бізнесі ті, хто недбало ставиться до часу, втрачають багато.

Порядок. Так-так, елементарний порядок на робочому місці, в документах, в особистих речах.

Чітко сплановані дії. Наявність плану дій і, звичайно ж, виконання цього плану - обов'язкова умова для досягнення успіху.

Як розвинути організованість?

Змушувати себе або мотивувати, ставити чіткі завдання і по-спортивному домагатися результатів або позначити мрію і летіти до неї на крилах, не помічаючи перешкод? Для кожного методи свої. Найголовніше, щоб вони були комфортні і не гнобили вас як особистість.

Група методів "Спортсмен"

Шлях до організованості лежить через структурування власних дій протягом дня. Аналізуючи реальні дії і час, який на них йде, кожен день ставимо собі більш високу планку: скорочуємо час на певну дію не на шкоду якості.

Цейтнот - як тренінг. Влаштовуючи собі тренувальну стресову ситуацію, ми маємо можливість змоделювати, спрогнозувати свою поведінку в реальній ситуації форс-мажору. Можна проаналізувати свої сильні і слабкі сторони, зробити певні висновки. Головне - не переборщити!

Інтенсивний темп як спосіб життя. Такий темп змушує постійно тримати себе в тонусі, дозволяє не розкисати і, найголовніше, дає можливість діяти швидше, перебувати в низькому старті, а не стартувати з "положення лежачи".

А вам слабо? Якщо вас легко викликати на змагання - це напевно ваш метод. Роблячи виклик самому собі, можна

домогтися прекрасних результатів, а головне - потішити самолюбство і викликати почуття гордості і власної гідності. Знайдіть людину, яка рухається з вами в одному напрямку, і випередите його! Ось це буде перемога!

Група методів "Мрійник"

Якщо ви любите себе і схильні отримувати від життя задоволення, то вам швидше підійде ця група методів.

Мрія перед очима. Визначте головну мрію, заради якої вам необхідна самоорганізація. Краще записати її на листок і повісити там, де він частіше за все буде потрапляти вам на очі. Не можна забувати про головне!

Велика справа - легкі етапи. Не лякайте себе відразу непосильним навантаженням. Ставте перед собою маленькі завдання, від вирішення і успішності яких ви будете отримувати задоволення.

Зошит позитивного досвіду

Позитивний досвід - велика річ в справі самомотивації. Збирайте свої і чужі перемоги і удачі і записуйте їх. Перечитувати їх - завжди до речі!

Підтримка і опіка

Схвалення з боку близьких людей - найпрекрасніший мотиватор для початку будь-яких дій. Однак буває, що починають домінувати риси характеру з приказки: "сила є, воля є, а сили волі немає". Що ж, тоді знайдіть для себе приклад для наслідування, а краще високоорганізованого покровителя, під керівництвом якого бути незібраним просто неможливо. Головне - початок, інше - справа звички і заданого ритму.

Самоконтроль

Самоконтроль - здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль ґрунтується на волі - вищої психічної функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя. Самоконтроль тісно пов'язаний з поняттям психічної саморегуляції. Самоконтроль є найважливішим елементом в здатності людини досягати поставлених цілей. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини. Самоконтроль протиставляється імпульсивності - нездатності протистояти миттєвим бажанням.

Нейрофізіологічні процеси, що відповідають за самоконтроль, зосереджені в багатьох областях мозку, але найбільш

важливою для самоконтролю вважається лобова частка головного мозку. Пошкодження лобової частки або її вроджені патології ведуть до порушення самоконтролю; агресивне і злочинну поведінку також часто зв'язуються з патологією лобової частки.

Експеримент Уолтера Мішеля

У 1960-х Уолтер Мішель провів серед дітей тест, який назвав "зефірним тестом". В ході тесту чотирирічним дітям давали по шматку зефіру і просили їх думати про те, який він солодкий. Дитині пропонувалося або з'їсти шматок відразу, або почекати 15 хвилин і тоді отримати додатковий шматок.

Протягом наступних 40 років Мішель спостерігав за життєвими успіхами учасників тесту, проводив психологічні тести, порівнював їх навчальні та кар'єрні досягнення, особисте життя, вимірював індекс маси тіла. У 2006 році, закінчивши дослідження, Мішель зробив висновок, що у піддавшихся спокусі рівень стресу, залежностей, емоційних і міжособистісних проблем був в середньому набагато вище, ніж у тих, хто не з'їв зефір відразу. На підставі результатів експерименту Мішель зробив висновок, що самоконтроль грає найважливішу роль в довгостроковому прогнозі успіхів і якості життя людини.

Афоризми

Завжди дотримуватися дисципліни, виконувати те, що неприємно, але потрібно робити, - це і є висока дисциплінованість. А. С. Макаренко

Свідома дисципліна, - хіба це не є і істинна свобода? М.К.Реріх.

Українське прислів'я

Дисципліну тримати - значить перемагати.

Бережливість та Ощадливість

Бережливість, Ощадливість (рос. Бережливость, анг. Thrift) -- дбайливе ставлення до Природи, речей, матеріальних та енергетичних ресурсів, грошей і т. ін.; риса людини, що характеризує її економне ставлення до будь-яких цінностей і

яка є протилежністю марнотратству.

Ощадливість припускає розумні дії на скорочення зайвих потреб і витрат. Ці дії не повинні шкодити здоров'ю і здоровому глузду. У цьому випадку виграють обидва - і господар гаманця, і сам гаманець: перший не переїдає і стає стрункішим, а другий - гладкішим.

Ощадливість: - моральна якість, що характеризує турботливе ставлення людей до матеріальних і духовних благ, до власності.

Ощадливість - це вміння - розумно розпоряджатися своїм майном і своїми душевними силами.

Ощадливість - якість характеру людини, яке допомагає шляхом збереження малого досягти більшого.

Ощадливість - це розуміння достатності необхідного і надмірності розкішного.

Ощадливість - це повага людини не тільки до власного майна і внутрішнього миру, але й до майна і внутрішнього миру оточуючих.

Ось приклади ощадливості: кинути палити або припинити зловживати спиртними напоями; провести заходи з енергозбереження будинку; займатися утилізацією твердих побутових відходів та т. ін.

Скупість характеризується як пристрасть до накопичення і затятим небажанням з накопиченим розлучатися. Це великий недолік в характері, який робить людину егоїстом, з яким ніхто не захоче спілкуватися. І залишиться скупий наодинці зі своєю жадібністю. Зрештою, цей "наркотик накопичення" з'їсть і самого скупого, а його "багатства" залишаться якимось марнотратникам, які швидко витратять його накопичення та продадуть його речі або ж викинуть геть його колекцію непотрібних речей.

Ощадність - це вміння раціонально розпоряджатись своїми ресурсами, причому не лише фінансовими. Наприклад, часом.

Ощадливість та скупість - різні речі. Коли ти перестаєш витрачати гроші навіть на найнеобхідніше, це уже не ощадливість. Ощадливість - це правильне витрачання коштів.

Корисно скласти фінансовий план свого життя, де буде прописано, що за рік я маю зробити, за два - купити машину, за п'ять - квартиру, забезпечити дітям навчання, на пенсії - поїхати в круїз. Якщо людина не ставить перед собою

конкретних цілей, для яких треба заощаджувати, вона ніколи не зможе дотримуватись "ощадного" режиму витрат. А так ти розумієш: кожна зайва покупка - це гроші, які ти забираєш, наприклад, з відпочинку. Крім того, свій заробіток радив би розкладати на кілька кошиків: перший - обов'язкові витрати (комунальні послуги, продукти, бензин тощо), другий - непередбачені витрати - сюди відкладати до 10% заробітку. Якщо збираєте на якусь велику покупку - відкладайте на неї окремо. Обов'язково зберігайте в банку свої довгострокові заощадження: по-перше, це дає додатковий дохід; по-друге, так ви захищаєте гроші від самих себе".

Ощадливість це не тільки риса характеру людини, але і манера його поведінки і спосіб ставлення до життєвих цінностей. Прагнути до ощадливості, гідна мета; досягнення її вимагає серйозної роботи над собою.

Грамотна поведінка людини дуже часто узгоджується з принципами раціональності, ощадливості, продуманого відношення до покупок, до свого часу, до організації навколишнього середовища. І навчити дитину цьому можуть тільки дорослі.

Економічне виховання дітей у сім'ї

Не приховуйте від дитини, яким способом заробляються родинні гроші і на що вони витрачаються.

Поясніть дитині, який прибуток приносять різні види діяльності.

Просіть дитини купити до обіду продукти на певну суму у Вашій присутності і зробіть це самі. Порівняйте, у кого і чому це вийшло краще.

Якщо Ви вирішили давати дитині гроші на кишенькові витрати, то намагайтеся, щоб на іграшки вона збирала сама, відкладаючи бажану покупку на якийсь час.

Не перетворюйте гроші в спосіб покарання або заохочення.

Навіюйте дитині, що ніщо не дається даром: треба потрудитися, щоб заробити гроші.

Навчайте дітей розуміти різницю між бажаннями і потребами. Вони повинні вміти порівнювати бажання з можливостями сім'ї і навчитися отримувати бажане ціною власних зусиль.

Читайте і обговорюйте з дітьми дитячу літературу економічної спрямованості.

Навіщо малюкам розповідати про економіку

У сучасному світі, в якому так багато невідомого, часом і ми, дорослі, губимося в безперервному потоці інформації. А як допомогти маленькому чоловічкові з його допитливим розумом, у якого кожну хвилину виникає безліч питань? З економікою дитина стикається постійно: коли йде з мамою в магазин, де просить купити вподобану йому іграшку; коли з татом в ощадкасі вносить плату за квартиру, газ і світло; коли бабуся з дідусем дарують на день народження гроші...

У старшому дошкільному віці необхідно дати вихованцям початкові знання про економіку, про такі економічні поняття, як гроші, бюджет сім'ї, потреби і можливості, накопичення, банк, зарплата і т. ін. Основна мета роботи з дітьми - не тільки розширювати економічний кругозір дошкільника, а й дати уявлення про такі економічні якості, як працьовитість, ощадливість, хазяйновитість, економність; допомогти дошкільнику усвідомити, що досягти економічних благ можна лише наполегливою працею, причому працю слід розуміти не тільки як засіб досягнення цих самих благ, але і як творчий процес, що приносить радість і задоволення.

Такі економічні якості, як працьовитість, ощадливість, хазяйновитість, економність, притаманні людині з розвиненим економічним мисленням. Тому, починати формувати ці якості слід вже в дошкільному віці: це дасть більше шансів виховати процвітаючу людину, що володіє не тільки матеріальними, але й духовними цінностями.

Нові пригоди Колобка

Жили - були старий зі старою. І от якось раз попросив старий стару:

- Спечи ти мені стара, колобок рум'яний.

- Так з чого спекти? - здивувалася стара.

- А ти помети по коморі та по засіках пошкреби - ось і нашкрябаєш.

Так стара і зробила: помела та нашкребла дві жмені борошна, замісила тісто на сметані, скачала колобок, спекла в жаркій грубці і поставила на вікно остигати. Набридло Колобку на вікні лежати, продуло його, і він покотився за порадою до місцевих звірів.

Котиться Колобок по дорозі, а назустріч йому заєць.

- Колобок, що ти тут робиш?
- За порадою прикатився. Косий, скажи, що зробити, щоб у будинку було тепло?
- Заклейте вікна!
- Спасибі косий.

І покотився Колобок далі, заєць тільки його й бачив. Котиться Колобок по стежці в лісі, а назустріч йому сірий Вовк.

- Колобок, куди котишся?
- Скажи, сірий, що зробити, щоб у будинку було тепліше?
- Утеплити двері!
- Спасибі, сірий.

І покотився Колобок далі,тільки вовк його і бачив. Котився колобок по лісу, а назустріч йому ведмідь йде, хмиз, кущі до землі гне.

- Колобок, ти що заблукав?
- Ні, клишоногий, шукаю ради. Що зробити, щоб у будинку було тепліше.
- Залатати діри в стіні і затопити піч.
- Спасибі, клишоногий!

І покотився додому. Розповів Колобок дідові й бабі те, що йому звірі порадили. Заклеїли вони вікна, утеплили двері, залатали дірки в стіні і затопили піч. З тих пір живуть вони в теплі і не знають холодів. І все тому, що правильно використовують тепло.

Афоризми

Ощадливість вчить людей думати перед тим, як діяти, а не навпаки. Демокріт.

Перед тим як порадитися зі своєю примхою, порадься зі своїм гаманцем. Б.Франклін.

Піздно заощаджувати, коли вже проглядаєш дно. Юрій Мушкетик.

Хто не вміє берегти малого, той не збереже й великого. Публій Сір.

Українські прислів'я та приказки

Без нужди прожити, треба уміти жити.
Бережіння - краще ворожіння.
Бережливість - краще прибутку.
Бережи хліб про їжу, а гроші про біду.
Бідні розкидають, а багаті збирають.

Велике дерево з насіння росте.
Де оком не побачиш, там кишенею доплатиш.
Запас біди не чинить.
Запасливий горя не терпить.
Зеренце до зеренця і буде мірка.
Зернятко до зернятка - буде повний колос.
Живи так, щоб тобі було добре, а іншим ще краще.
Жолудь який малий, а з нього дуб великий.
Із копійки рублі робляться.
Колос до колоса - і сніп збереться.
Малий гвинтик велику машину спинить.
Не гроші багатство - ощадливість та розум.
Одежу бережи для холоду, а гроші - для голоду.
Ощадливість - краще зиску.
Пошануй одежину раз - вона тебе десять раз.
Сніп до снопа - то й буде копа.
У доброго хазяїна і соломинка не пропаде.
Хто дбає, той і має.
Хоч живеш у багатстві, а старцювати не зарікайся.
Хто малого не шанує, той і великого не варт.
Хто не вміє гріш зберегти, той не збереже і мільйони.
Що сьогодні збережеш, завтра знадобиться.
Якщо є бажання кого-небудь образити скажіть - скупий, а якщо ні, то скажіть - ощадливий.

Помірність

Помірність, Поміркованість (рос. Умеренность, анг. Abstinence) - уміння стримувати себе від усяких надмірностей.

Помірність - чеснота, що виражається в самообмеженні для досягнення моральної мети. Входить до числа чотирьох кардинальних чеснот.

В античності софросюне (помірність) вважалася однією з чотирьох головних чеснот (разом з мудрістю, мужністю та справедливістю) і визначалася як здатність розуму відмовлятися від тих задоволень, які перешкоджають досягненню благої мети.

Платон вважав, що помірність полягає в застосуванні "правильного" поняття про добро і зло до контролю власної поведінки. Помірність держави за Платоном аналогічно підпорядковує "нікчемні жадання більшості" "розумним

бажанням меншості".

Аристотель розглядав помірність як оптимальну середину між двома пороками: нечутливістю і розбещеністю. За Арістотелем, поміркована людина не прагне до ганебних задоволень, не віддається задоволенням в неналежний час і не страждає від відсутності задоволень.

У християнському трактуванні помірність робить людину незалежною від того, над чим вона не має влади і тим зберігає світ душі і чистоту серця, без яких неможливий порятунок. Помірність і мужність забезпечують панування духу над людською природою.

Як і філософи античності, християни вважають, що помірність набуває цінність тільки тоді, коли вона спрямована на етичні цілі. Аскетизм (як і мужність) релігійно цінний, якщо людина приборкує себе і відрікається від матеріальних благ заради релігійних цілей, вона морально цінна, якщо своїми тілесними благами жертвує на користь ближніх або людина оберігає себе від спокус як член суспільства, якому зобов'язана служити і не бути в тягар.

У новий час філософи розглядали помірність як необхідну умову щастя, яке стало розумітися як благополуччя. Спіноза не тільки проповідував помірність, а й сам був зразком стриманості в побуті. По Канту, помірність є обов'язком людини по відношенню до самого себе, як до живої істоти, для заощадження фізичної і моральної природи людини.

Що таке поміркованість?

Це здатність знаходити золоту середину між кількісними і якісними крайнощами, вміння дотримуватися міри в роботі і розвазі, в сні й стані бадьорості, в їжі і пиття, в радості і смутку, в любові до себе і до інших.

Помірність - чеснота, яка виражається в самовладанні, в умінні людини бути господарем своїх почуттів, бажань, потягів як необхідній умові досягнення морально обґрунтованої мети.

Помірність - це та межа, яка відокремлює добру справу від зайвого, нераціонального старання в його виконанні.

Помірність - це розумна узгодженість бажань і можливостей душі і тіла.

Помірність в бажаннях - це необхідна складова щастя людини.

Помірність - це особливий талант в будь-яких ситуаціях

зберігати рівновагу.

Риси характеру, які складають поміркість

Милосердя і співчуття: будь щедрий душею і м'який серцем, як личить шляхетній людині і переможцю.

Скромність: наслідуй Ісуса і Сократа.

Розсудливість: будь мудрий і обачний; дій на благо собі та іншим.

Самоконтроль: вчися контролювати внутрішній стан - і ти навчишся контролювати зовнішні обставини.

Переваги поміркованості

Поміркість дає здоров'я - за рахунок відмови від звички до обжерливості і возливання.

Поміркість дає стабільність - за рахунок уміння не впадати в крайності, які "розгойдують" будь-яку ситуацію.

Поміркість дає можливість - тверезо розраховувати свої сили і виважено приймати рішення.

Поміркість забезпечує спокій - перш за все, внутрішній.

Поміркість забезпечує матеріальне благополуччя - оберігаючи від зайвих витрат.

Поміркість забезпечує душевну рівновагу - за рахунок відмови від зайвих емоційних проявів.

Поміркість забезпечує незалежність - від усього, над чим людина не має влади.

Прояви поміркованості в повсякденному житті

Спорт: людина, що займається спортом для підтримки фізичної форми, але не прагне до рекордів - демонструє поміркість.

Побут: людина, що знає міру в їжі і пиття - проявляє стриманість.

Трудова діяльність: людина, сумлінно виконує свої обов'язки, але не прагне працювати "понаднормово" і без відпустки - проявляє розумну поміркованість.

Здоров'я: людина, що займається загартовуванням без фанатизму (наприклад, не пірнаючи без попередньої підготовки в ополонку) - демонструє поміркість.

Виховання дітей: батьки, які виховують дітей в розумної строгості - проявляють поміркість.

Політичні погляди: у політиці існує поняття "поміркованості",

яке виключає будь-який радикалізм в поглядах і діях.

Як досягти поміркованості?

Свідома відмова від крайнощів. Тривалий голод або надмірна обжерливість - крайнощі, здорове харчування - помірність. Це справедливо для безлічі понять - пиття, сексуальні відносини, фізичні навантаження.

Фізичні навантаження. Привчившись виконувати посильні фізичні навантаження, людина не тільки тренує тіло, але і розвиває в собі помірність.

Дискусії. Відстоюючи і захищаючи власні погляди, але при цьому уникаючи радикалізму і переходу на особистості, людина виховує в собі помірність.

Релігійні обряди. Строго виконуючи релігійні обряди, але при цьому не виснажуючи себе голодом і не доходячи до самокатувань, віруючі люди проявляють і виховують в собі помірність.

Золота середина. Хворобливий мінус - розбещеність, повна відсутність поміркованості як в почуттях, так і у вчинках. Здорова помірність. Хворобливий плюс - самокатування, надмірна помірність, що приносить людині не стільки користі, скільки шкоди.

Китайці відрізняються спокоєм і прагненням до "золотої середини" у всьому. Саме тому вони, як правило, володіють завидним тілесним і душевним здоров'ям.

Афоризми

Вдоволеність своїм - найбільше з усіх багатств. Епікур.

Йога недоступна ні ненаситному, ні уникаючому їжі; ні надмірно сплячому, ні виснаженому безсонням. Йога є позбавлення від страждань лише для того, чиє харчування і відпочинок помірні, чиї зусилля відповідні діянь, чий сон і неспання врівноважені. Бхагават-Гіта.

Користуйтеся, але не зловживайте - таке правило мудрості. Ніякі надмірності не дають щастя. Ф.Вольтер

Нічого понад міру. Сократ.

Помірність є середнім по відношенню до задоволень. Аристотель.

Помірність примножує радощі життя. Демокріт.

Помірність щасливих людей виникає з спокою, який приносить постійна удача. Ларошфуко.

Помірність - союзник природи і страж здоров'я. Абу-ль-Фарадж.

Скільки ж є речей, без яких можно жити. Сократ.

Це против здорового глузду вдягати в дорогу оболонку незначну і тлінну річ. Спіноза.

Щасливий той, хто хоче мало від життя: він ніколи не розчарується в ньому. Василь Симоненко.

Якщо хочеш бути щасливим - не бажай так багато! Олександр Перлюк.

Українська приказка

Хорошого потрошку.

Стриманість, Утримання та Самовладання

Стриманість (рос. Сдержанность, анг. Self-control, Abstinence, Chastity, Restraint) - уміння людини володіти собою за будь-якої ситуації, не виявляючи своїх почуттів.

Стриманість або утримання - моральна якість та чеснота, вважається невідступним та свідомим пануванням розуму над пристрастями й іншими недобрими поривами. Всяка стриманість - то зусилля духа, перемога духа над плоттю. Стриманість стримує потяг до задоволень і забезпечує рівновагу у використанні створених благ. Вона забезпечує панування волі над інстинктами і втримує прагнення у межах чесності.

Стриманість, наприклад, у їжі не є винятково християнською практикою, вона існує і в інших релігіях, а також широко використовується у медицині. Але християнський зміст особливий.

Стриманість (також самовладання) - здатність керувати своїми діями, проявами емоцій і внутрішніми спонуканнями. Є рисою характеру (як звичка "володіти собою"), але термін також застосовується до поведінки груп людей і держав.

У мистецтві стриманість позначає зовнішню простоту, відсутність яскравих кольорів. Наприклад, чорний і білий кольори - а також відтінки сірого - традиційно вважаються стриманими.

У психології іноді розглядається як негативна якість (відмова від активності, небажання брати участь в соціальних взаємодіях), але традиційно вважається чеснотою. В системі прусських чеснот чеснота стриманості (нім. Zur?ckhaltung)

пов'язана з запереченням самовихваляння ("Будь більше, ніж здаєшся").

Стриманість - акуратність, а то і грубість у мові і виразних рухах, продиктована повагою до співрозмовників або інтересами справи. Стриманість пов'язана з природними особливостями людей (скандинави і англійці зазвичай більш стримані, ніж їхні південні сусіди по Європі - італійці та іспанці), але визначається більшою мірою характером виховання. У сім'ї, де прийнята стриманість, діти набувають звичку реагувати стримано. Там, де прийнята експресія та імпульсивність, діти так само безпосередньо репетують.

Стриманість частіше характерна для людей вихованих, що не допускають імпульсивного негативу так само, як і надмірної захопленості, іноді лякаючою оточуючих. З іншого боку, стриманість характерна для людей в середньому емоційному тоні. Люди у високому емоційному тоні менш стримані, але їх нестриманість - дуже позитивна і оточуючих швидше радує, як задоволені крики граючих людей.

Стриманість не слід плутати з бідністю в мові і у виразних рухах. Про стриманість кажуть, коли людина володіє виразним богатством, могла би говорити голосно, яскраво і квітчасто, але не привертати до себе зайвої уваги і стримуват себе. Розумна стриманість - показник вихованості.

Так само, загальмованість і емоційна скутість від страху - це не стриманість. Страх робить мову малоадекватною, втрачається загальний емоційний зміст промови, в той час як в стриманому виступі всі акценти на місці і зрозумілі. З огляду на більшу стресостійкость жінкам легше бути стриманими, однак жінки частіше за чоловіків приймають дитячу позицію і дозволяють собі нестриманість, що нерідко стає звичкою і рисою жіночого характеру. "Яскраво виражена" стриманість, якщо вона проявляється в широкому колі ситуацій, отримує назву "незворушність".

Стриманість у поведінці, здатність стримувати свої негативні почуття - показник внутрішньої культури і вихованості, обов'язковий атрибут ділового та просто успішної людини. Якщо емоції всередині себе не накручувати, то стриманість у поведінці і вираженні своїх почуттів зовсім не шкідлива.

Стриманість, самоконтроль, самовладання - помірність у діях і прояві емоцій, гальмування внутрішніх спонукань. Стриманість - здатність контролювати свої думки, слова, емоції і дії.

Стриманість - експресивність по Кеттеллу

У тесті Кеттелла стриманість протиставляється експресивності.

F-/0-5 балів: розсудливість, обережність, розсудливість у виборі партнера по спілкуванню. Схильність до заклопотаності, неспокою про майбутнє, песимістичність у сприйнятті дійсності, стриманість у прояві емоцій.

F+/6-12 балів: життєрадісність, імпульсивність, захопленість, безпечність, безрозсудність у виборі партнерів по спілкуванню, емоційна значущість соціальних контактів, експресивність, експансивність, емоційна яскравість у відно-синах між людьми, динамічність спілкування, яка передбачає емоційне лідерство в групах.

Чому потрібно менше говорити і більше слухати?

Деякі люди настільки поспішають виплеснути свій багатий внутрішній світ, що забувають вислухати співрозмовника, перетворюючи загальний діалог в низку окремих монологів. Уміти гарно і швидко висловлювати свої думки - це важливо, але не менш цінним є і вміння слухати.

Ви зможете подумати, перш ніж говорити. Необдумані слова можуть зруйнувати відносини, зіпсувати кар'єру або стати джерелом інших неприємностей. Використовуйте час мовчання для того, щоб продумати і зважити кожне слово, яке ви збираєтеся сказати.

Ви зможете зрозуміти свого співрозмовника. Основна причина, через яку виникає безліч проблем, - це відсутність взаєморозуміння. Дуже часто людина практично не чує свого опонента, а сприймає тільки те, що підказують його емоції і вже сформована думка. Таким чином, ми чуємо не те, що говорить людина насправді, а те, що очікуємо від неї почути.

Ви зможете сказати тільки те, що дійсно важливо. Якщо ви справді вирішили менше говорити і більше слухати, то це означає, що ваші слова будуть стосуватися тільки важливих речей. Навіщо витрачати таку дорогоцінну енергію на порожні фрази?

Ви зможете отримати більше інформації. Якщо тема розмови вас дійсно цікавить і ви хочете отримати з неї максимальну користь, то не поспішайте висловлювати свою думку. Спочатку варто вислухати аргументи. Це, можливо, дасть

вам більше, ніж ораторська перемога в дискусії.

Ви зможете завести нових друзів. Коли людині потрібно виговоритися, просто відчути увагу і підтримку, то ваша здатність слухати буде оцінена за найвищим розрядом. Ви зможете знайти безліч друзів, просто завдяки своєму вмінню мовчати, в той час як гострий на ослово оратор залишиться на самоті.

Святитель Климент Олександрійський про стриманість

Стриманість - це душевний стан, який ніколи не переступає межі здорового глузду. Стриманим є той, хто контролює прагнення, противні здоровому розуму або володіє собою настільки, що бажає тільки праведного і чесного. Це приборкання бажань немислиме без мужності, тому що вірність заповідям народжує розважливість, що кориться Богу, який має у своєму розпорядженні й праведність, яка копіює божий порядок. Як тільки ця праведність зміцнила нас у стриманості, ми, очищені, схиляємося до благочестя і життя за волею Божою, уподібнюючись Богу настільки, наскільки здатна до цього наша природа.

Саме це означає визначення: "Стати справедливим і благочестивим відповідно до розсудливості". Бог не має ні потреб, ні пристрастей, отже, він не є поміркованим у власному сенсі цього слова, бо він не впадає ні в які спокуси, які б він повинен був подолати. Наша ж природа, схвильована пристрастями, потребує стриманості. Саме через цю стриманість, навчившись задовольнятися малим, вона намагається своєю схильністю піднятися до божої природи. Бо людина доброчесна задовольняється малим. Вона перебуває на грані, яка відділяє природу безсмертну від смертної. Потреби людини походять від фізичного тіла і народжені разом з ним, проте стриманість з допомогою розуму вчить її зводити ці потреби до мінімуму.

Стриманість та природність

Стримана людина природна в силу того, що їй не потрібно напружувати свою волю кожного разу, коли потрібно сховати свої почуття і хворі нерви. В кожний конкретний момент вона проявляє те, на що здатен її рівень свідомості, їй нічого тоді стримувати. Тому помилково представляти стриманість як якесь гальмування, самокатування особистості, нагромадження

негативних емоцій або ряд відмов від досягнення через побоювання неуспіху і виникаюча у відповідь на це суб'єктивно сприймаємо безсилля.

Однак стриманість досягається не сама собою. З брудним, дурним розумом, ураженим гординею, нічого навіть і думати про цю чесноту особистості. Спаплюжений гординею розум не здатний слухати і чути іншу людину, сприймати нові знання, прогресувати і розвиватися. Він хоче, не стримуючись, сам говорити, а в паузах діалогу не слухати співрозмовника, а думати про те, що він далі буде говорити. Брудний розум відгороджений від зовнішнього світу гординею, він відчуває свою перевагу, це означає розум в невігластві. Здатністю слухати наділена людина, чий розум вільний від невігластва і егоїзму, володіючий головною якістю - простотою.

Стриманість має на увазі чистоту свідомості. Людина здає внутрішній іспит з контролю балаканини свого розуму. У голові за добу пробігає близько шістдесяти тисяч думок. Поки людина не навчиться контролювати свій розум, відстежувати свої думки, не думати про всякі дурниці, негативні речі, стриманості йому не бачити. Нестриманість у думках виливається в нестриманість в словах, емоціях і діях. Все починається з думок, з розв'язаного ними язика і закінчується конкретними діями і вчинками. Коли людина звикла контролювати балаканину розуму, він автоматично, природно і без всяких зусиль говорить завжди по справі, обмежується мінімумом слів і вступає в бесіду тільки, коли потрібна його репліка. Пустопорожні розмови вимотують будь-яку людину, забираючи у неї колосальну кількість енергії. Стриманість допомагає зберегти емоційну енергію і перенаправити її для потрібних справ.

Отже, стриманість припускає аскезу розуму на простоту, контроль думок, вироблення чистоти свідомості. Завершує конструкцію стриманості аскеза розуму на цілеспрямованість і турботу про благо інших людей. Якщо у людини є мета, він знає, що треба і не треба робити. Стримана людина, пройшовши всі названі аскези, навчається мистецтву поваги інших людей, усвідомлення оточуючих гідними особистостями. Це принциповий момент. Стриманість - це не входження в роль людини із залізними нервами, пригніченими почуттями і задушеними емоціями, розуміючого співрозмовника. Стриманість - це бачення в іншій людині її гідності, повага і терпимість до нього.

Стримана людина - розумна людина. Як і іншим людям, їй доводиться стикатися з труднощами, екстремальними ситуаціями, складними обставинами життя. Між подразником і реакцією на нього існує певний відрізок часу - це час для вибору, як реагувати на ситуації. Розум означає вибір. Стримана розумна людина вільна вибирати, і вона завжди вибирає, робити це чи не робити, вона ніколи не робить це автоматично, машинально, вона завжди вибирає. Володіючи чистотою свідомості, їй це досить легко робити. Розгніватися може і дурень і мудрець, але дурень, засліплений гнівом, стає рабом свого гніву. У запалі сказу він сам не відає, що творить, і всі його вчинки йому ж обертаються на зло.

Там, де є егоїстичні і корисливі інтереси, про стриманість не йдеться. Треба називати речі своїми іменами. Залежно від контексту взаємин це може бути лицемірство, підступність, віроломство, користолюбство, словом, будь-яка з вад або їх група.

Стриманість не має нічого спільного з замкнутістю, похмурістю і відгородженості. Стримана людина поважає людей і тому поводиться природно і невимушено, проявляючи вихованість, чемність і привітність. Її промова багата, а рухи виразні. Вона уміє слухати людей і не дуже піклується про свою важливість та значущість. Навпаки, не привертаючи до себе зайвої уваги, вона надає людям можливість підтвердити свою значимість. Такий співрозмовник викликає інтерес. За весь вечір він може надати кілька пропозицій, але в пам'яті оточуючих залишиться чарівним і чудовим співрозмовником. Яскраво проявлена стриманість, якщо вона проявляється в широкому колі ситуацій, отримує назву "незворушність".

Стримана людина не схильна до поспішних рішень, на питання опонента він часто відповідає: "Я подумаю". Перш ніж говорити, він завжди подумає. У компанії егоїстів кожен думає, як би взяти слово, щоб його почули і побачили, яка вона значна людина. Стриманій людині це не потрібно, вона любить перебувати на самоті і розмірковувати, але і в компанії одного або кількох друзів відчуває себе комфортно. Не любить пустопорожніх розмов і з недовірою ставиться до людей, які марнують наліво і направо компліменти. Словом, стриманість любить не говорити, а слухати, мати кілька друзів, спілкуватися в компанії з одним-двома чоловіками, працює мовчки, з обережністю ставиться до заохочень і похвал.

Стриманість - складова духовності людини

Стриманість - вельми складна якість у своїх зовнішніх і внутрішніх проявах. Її слід відрізняти від сухості, байдужості, нечуйності, жорстокості, грубості. Справжня стриманість завжди доброзичлива, привітна, дружелюбна; вона - невід'ємний супутник спокою та рівноваги.

Стриманість має на увазі доцільність, бо така людина розуміє перспективу прояви сил і енергії як своїх, так і оточуючих людей. Якщо вона бачить, що її дії не принесуть блага і користі оточуючим, а можуть навіть сприяти їх неврівноваженості, то вона не стане даремно витрачати сили. У цьому виявляється дбайливість і бережність стриманої людини.

Все це можливо, коли ми керуємося неособистісними, безкорисливими мотивами.

Духовностримана людина - завжди миротворець. Вона свідомо намагається зберегти гармонію і лад у взаємодії з людьми. Стримана людина вміє "заземлювати" чужі сплески нижчої емоційної природи, перетворювати їх в добрі почуття великодушного розуміння, прощення замість того, щоб далі посилати по ланцюжку спілкування іншим людям і в простір негативні емоції і злу лють нижчого его.

Оволодіння цією здатністю "заземлення" та перетворення говорить про великий духовний потенціал і сердечності людини.

Стриманість захищає чистоту духу. Стриманість - показник гідності і шляхетності особистості. Треба вміти мовчати взагалі про все, що має значення лише для тебе одного.

Афоризми

Здушили сльози - не виходь на люди. Болить душа - не виявляй на вид. Ліна Костенко.

Красномовство високо цінується в демократичних державах, а стриманість і розсудливість - в монархіях. Едмунд Берк.

Міру в усьому дотримуй! Гесіод (давньогрецький поет).

Найважливіше і найважче для міцного духу - це стриманість. Ставок спокійно стоїть у долині, але щоб стримати озеро, потрібні гори. Джозеф Аддісон.

Наймудрішим вважається той, хто вміє підпорядкувати свої почуття велінням розуму. Єгипетське прислів'я.

Ніколи не виголошуй свої думки гучно і з запалом, навіть

якщо в душі ти впевнений у своїй правоті, - вислови її скромно й спокійно, бо це єдиний спосіб переконати. Ф.Честерфілд.

Оволодій ділом, а слова знайдуться. Катон Старший.

Роби велике, але не обіцяй великого. Піфагор.

Стриманість і доречність у розмовах коштують більше красномовства. Френсіс Бекон.

Стриманість ламає жадобу, ласкавість перемагає несправедливий чи й справедливий гнів, але тільки задля честі, і, нарешті, скромність, гасить жадобу неналежних і несправедливих почестей і породжує приємну соромливість. Ціцерон.

Українські прислів'я та приказки

На кожний гук не одгукнешся.

Зайве говорити - до гріха домовитися.

Козак мовчить, але все знає.

Мовчанка гнів гасить.

Хто живе тихо, той не побачить лиха.

Слухняність та Послух

Слухняність (рос. Послушность, анг. Obedience) - дотримання чиїх-небудь повчань, порад, наказів тощо.

Слухняність (Послух) - здатність спокійно і смиренно слухати і чути старших, чимось жертвувати заради правильної поведінки, охоче коритися батькам, вчителям і наставникам; віддаватися у владу чого-небудь.

Послух - вживання в слова Вчителя. Слухняність - здатність уважно слухати і чути того, хто веде тебе до успіху і щастя. Без послуху не буде знання. Хто не слухняний, той до знання байдужий. Тільки слухняні учні підкорюють разом з Учителем вершини людського духу.

Як аквалангістові потрібен кисень, так процесу пізнання необхідний слухняний учень. Якщо учень не поважає вчителя, поводиться нешанобливо, постійно суперечить, перебиває, процес пізнання світу закриває перед ним двері. Коли розум спокійний, то без перешкод аналізує вхідну інформацію, звіряє її з уже наявним знанням і прагне зробити нове знання частиною свого життєвого досвіду. Коли розум вистрибує "зі штанів", "рве на собі тільник" в спробах щось довести або якось виправдатися, розум відступає і, в кінцевому рахунку, припиняє роботу.

Слухняний учень активно слухає Вчителя, при цьому поводиться смиренно та шанобливо. У слухняного учня знання досягають розуму. У непослушника знання зависає на рівні розуму, потім, влетівши в одне вухо, вилітає через інше.

Філософ Олег Торсунов пише: "Людина спочатку слухає, потім вона починає слухатися, потім вона почує і потім вона стає послушником, тобто вона починає слідувати цьому знанню. Вона веде себе слухняно. Тобто її розум налаштовується на хвилю цього знання і приймає його. Прийняти знання означає змиритися з ним, стати смиренним по відношенню до цього знання. Чи не сперечатися, не лаятися з цим знанням, а стати смиренним. Прийняти його. Прийняти, означає послухатися, почути. Якість учня - це смирення. Учень це той, хто послушник, той, хто здатний слухати. Послушник значить, здатний слухати. Якщо людина не здатна слухати, він нічому не навчиться, академіком не стане. Тому, чим відрізняється дурна людина від розумного? Перша відмінність дурної людини від розумної полягає в тому, що дурна людина ніколи нікого не слухає, неслухняна. З дитинства вона неслухняна, а дорослим вона стає дурнем. Розумна людина, чим відрізняється? Вона з дитинства слухняна. А потім виростає розумною. Розумієте різницю? Неслухняна дитина - егоїст. Слухняна дитина - розумник. Відсутність егоїзму означає розумність".

Психолог Руслан Нарушевич каже: "Навчання - це дуже жорсткий процес підпорядкування. Тобто, статус учня це жорсткий процес підпорядкування. Вчитися означає слухатися. І слухати, а не просто ходити, сидіти, дивитися на вчительку і набирати СМСи в цей час ".

Розумна людина намагається все життя вчитися. Вчення передбачає слухняність. Учень дозрів - приходить Учитель, якого потрібно спочатку прийняти і після цього слухняно за ним слідувати. Філософ В'ячеслав Рузов каже, що для учня досконаліть - це досконалий послух. Це дозволяє йому навчитися контролювати свій розум.

Учні повинні слухатися, учень не може не слухатися, це просто неможливо, це вже не учень. І так у нього з'являється контроль розуму. У якийсь момент він стає спокійним, він може утримуватися від плотських задоволень, від гріховної діяльності. Практика на цьому ступені в основному складається з слухання і послуху. Тобто принцип такий, що той, хто може слухати, той стає слухняним, покірним. Якщо людина може слухати, вона

стає слухняною. І все це робить її послушником.

Що потрібно зробити, щоб дитина стала слухняною? Потрібно навчити її навичкам активного слухання. Вона повинна навчитися слухати, з нею обов'язково треба розмовляти. Виховання фактично являє собою процес організації розмов з дитиною вранці і ввечері на тему, наприклад: обговорення казок. Якщо дитина навчиться слухати, вона буде по життю слухняною. Дуже просто діагностувати неслухняну дитину: вона не може і не хоче слухати, вона навіть слова не може вислухати, вона відразу кудись втікає.

Розумний послух гармонійно поєднується із самостійним мисленням. Слухняність зовсім не означає, що людина, беззастережно, як робот, робить без розбору все, що їй скажуть. Істинний послух завжди погоджує свої вчинки, принаймні, зі своїм духовним наставником, тобто дивиться на світ його очима або очима Бога.

Милостивий послух здається якимось атавізмом, нонсенсом людям, які потрапили під вплив енергії пристрасті або, що ще гірше, енергії невігластва. Для них здаються дивними, застарілими фрази: слухняний покликом серця, слухняний батьківського благословення, слухняний голосу розуму. Вони вважають, що бути слухняним страшно нудно. Куди веселіше життя бунтаря і хулігана з її бунтівним духом і не слухняністю.

Послух - данина правильній поведінці. Правильна поведінка передбачає правила. Слухняно виконуючи правила, людина жертвує частиною своїх задоволень, свободи, віддає частину дурості. Наприклад, недбайливому студенту не хочеться вставати рано вранці і йти на лекції. Але він, пересилюючи свою недбалість, встає і слухняно бреде на лекції, тобто жертвує задоволенням поспати заради правильної поведінки.

Як проявляється слухняність?

Приймаючи рішення, розумна людина, бачачи, що сам може наламати дров, звертається до тих, хто старше, хто краще знає це питання. Тобто вона заради правильного рішення жертвує розумнішому, старшому своє бачення. Філософ В'ячеслав Рузов пише: "Чи готовий я пожертвувати своїм уже сформованим красивим планом, своєю чуттєвої радістю, своїми ідеями заради, точки зору більш старшого. Якщо я готовий, це робить мене дійсно ефективним, я виходжу з-під впливу своїх почуттів, тому що мене змушують діяти мої почуття.

Треба навчити людину жертвувати своїм баченням стосовно баченню його вчителя, до бачення старших. Якщо вона готова, вона стає хорошим учнем, вона стає слухняною, вона доходить до самого верху. Горді доходять до самого низу, бо нехочуть приймати більш розумну точку зору, що веде до їх деградації.

Слухняний чоловік здатний піднімати постійно свою точку зору. І він йде по сходинках вгору, тобто кожен раз він приймає чиюсь ще більш високу сторону. Тобто він ніколи не виявляється найрозумнішим, йому завжди є чию вищу точку прийняти. Зелений плід завжди зріє, а зрілий плід завжди гниє. Ось це якраз саме про це йдеться.

На горі, де живе Бог

- Поїдемо на ту гору, де живе Бог, - сказав один вершник своєму другові. - Хочу довести, що він тільки й уміє, що вимагати від нас молитов, і нічим не бажає полегшити нам наше тягар. - Поїдемо, - погодився інший. - Покажу тобі, як міцна моя віра. І коли до вечора вони досягли вершини, пролунав з темряви голос: - Наберіть каменів з землі, навантажите ними своїх коней. - Ні, ти чув?! - Вигукнув обурено перший вершник. - Ми і так-то ледве дісталися сюди, а він хоче нав'язати нам ще більший тягар! Ні за що не стану звалювати на спину моєму коню якісь булижники! А другий підкорився і зробив те, що повелів Бог. Вони завершили спуск вже на світанку, і тоді в перших променях сонця засяяли камені, які взяв з собою благочестивий вершник, бо то були діаманти найчистішої води.

Афоризми

Слухняністю навіть нікчемна людина стає значною, а при непокорі її вогонь перетворюється на попіл. М. Ікбал.

Слухняність необхідна, але якщо це покірність поганому та нікчемному, то це, навпаки, - вищий ступінь приниження. Т.Карлейль.

Скромність та Простота

Скромність (р ос. Скромность, анг. Modesty) - позитивна риса характеру людини, яка не має звички підкреслювати свої якості та хвалитися своїми досягненнями.

Скромна людина поважає оточуючих її людей, їх працю,

поводиться чемно, не виставляє напоказ свої достоїнства і заслуги. У всьому знає межі. Вміє себе подати, залишаючись в тіні, і в той же час, з гідністю.

Простота (рос. Простота, анг. Simplicity) - властивість, якість або умова вважатись простим та елементарним за складом. Часто позначає красу, чистоту або ясність. Прості речі часто легше роз'ясняти та зрозуміти, аніж складні. Простота може значити свободу від труднощів, натуги або плутанини. Також простота може відноситись до простого способу життя.

Скромність

Скромність - моральна риса характеру, яка проявляється в тому, що людина не визнає за собою жодних виняткових чеснот чи особливих прав, добровільно підпорядковує себе вимогам громадської дисципліни, ставиться до всіх людей з повагою.

Скромність є невід'ємною межею культури взаємостосунків. Ця межа виявляється в умінні людини бути самим собою, не виконувати будь-якої не властивої йому ролі.

Скромність означає природність поведінки, відсутність надуманості. Разом з тим вона не повинна бути джерелом скутості в поведінці.

Скромність тісно пов'язана з простотою, яка зовсім не пов'язана з відмовою від прийнятих в суспільстві норм етикету.

Чим приваблива скромна людина?

Скромність прикрашає будь-яку людину - так вважалося споконвіку. Саме поняття скромності передбачає цілий набір якостей особистості. Це і вишуканий смак, і невибагливість, і щире бажання робити добро без очікування подяки. Хоча думки людей досить різні з цього питання.

Скромність же - це якраз прояв вихованості впевненої в собі людини. Вона прекрасно обізнана про свої достоїнства, але не хизується ними і не виставляє напоказ. Саме тому ми говоримо, що скромність прикрашає, як жінку або дівчину, так і чоловіка.

Скромність чи сором'язливість?

Багато якостей, притаманних людині набувається ще в дитячому віці і навіть до народження. Останні дослідження говорять про те, що в утробі матері дитина чує не тільки розмови майбутніх батьків, але навіть вловлює думки самого

близької йому людини. Якщо він відчуває свою бажаність, то згодом виросте упевненим в собі. Якщо ж мама під час вагітності не полюбить малюка, то він може стати невпевненим, з почуттям провини, сором'язливим.

Сором'язливість як раз і є прояв невпевненості в собі, підсвідомий страх не сподобатися. Вона заважає спочатку дитині, потім, якщо йому не допомогти, дорослій людині ставити і досягати цілей.

Скромність прикрашає або обтяжує?

Унікальність кожної людини не варто доводити, це очевидно. З цього випливає, що і риси характеру, і погляди на життя, і весь набір звичок і якостей кожного з нас ні в якому образі невідомі в іншої.

Так, ми багато в чому схожі, і все ж відрізняємося як сніжинки або малюнок відбитка пальця. Що для одного благо, для іншого "смерть".

Виходячи з цієї позиції важко дати однозначну відповідь - яким краще бути, скромним або не дуже. І все ж, давайте розберемося.

Напевно кожен з вас згадає випадок зі свого життя (і не один), коли нахабство іншого принижувала вашу гідність, або завдавала образу, а то і викликала вибух обурення у відповідь. Одним словом, викликала в вас негативні емоції. Те ж ви могли відчувати, дивлячись на розв'язну поведінку підлітків і не тільки.

А тепер згадайте скромність дівчини, що опускає в збентеженні очі, зустрівшись з вашим поглядом. Або чоловіка, якийпоступається вам дорогою, чи подающого руку. Це з іншої "опери", можете сказати ви. Та ні, скромність, вихованість, повага - синоніми.

Можна бути скромним, але наполегливо йти до своєї мети. І саме такі люди добиваються свого. А на вершині успіху не зраджують своїм принципам. Слава і багатство "псує" лише тих, у кого і в помині не було цих якостей.

Скромність в поняттях релігії

Будь-яка релігія закликає людину бути покірною і невибагливою, задовольнятися тим, що посилає Бог (не важливо, в образі Ісуса, або Будди чи Аллаха). Прагнення до матеріальних і плотських задоволень ніколи не віталися церквою. Навпаки, вважається, що утримання від них очищає

душу і тіло людини, наближає її до духовного блага.

Гординя протилежна скромності і вважається гріхом, тому що вона заважає прояву в людині співчуття, всепрощення, смиренності. Навіть Ісус Христос зглянувся до того, що мив ноги своїм учням. У цій дії прихований великий сенс, який на перший погляд не видно. Тут присутні не тільки заперечення переваги однієї людини над іншим, але і таїнство очищення тієї частини душі, яка в даний момент найбільш "брудна", як ноги перед трапезою.

Афоризми

Гідності людини - це дорогоцінні камені, які красивіше виблискують в оправі скромності. Л.Вовенарг.

Дурні не бувають сором'язливі, хоча сором'язливість приймає всі види дурості. Жан-Жак Руссо.

За скромністю припускають силу. Роберт Вальзер.

Із щастям справа йде, як з годинниками: чим простіше механізм, тим рідше він псується. Нікола Шамфор.

Істинне занадто просте; йти до нього, буває, дуже важко. Жорж Санд.

Коли є, чим пишатися, можна дозволити собі бути скромним. Коли нема чим, бажано бути скромним. Едуард Севрус.

Ми повинні бути вдячні Богові, що він створив світ так, що все просте - правда, а все складне - неправда. Григорій Сковорода.

Наше життя засмічене деталями; простіше, простіше. Генрі Давід Торо.

Немає нічого простішого, ніж велич; воістину, бути простим - значить бути великим. Ралф Емерсон.

Ніколи не роби ніяких складних ходів, якщо того ж можна досягти набагато простішими способами. Це - одне з наймудріших правил життя. Застосовувати його на ділі дуже важко. Особливо інтелігентам і романтикам. Еріх Ремарк.

Ніщо так, як простота, не сприяє зближенню людей. Простота є необхідна умова прекрасного. Лев Толстой.

Оригінальність не виключає простоти. Дені Дідро.

Правду завжди можна впізнати за її красою та простотою. Річард Філіпс Фейнман.

Про речі серйозні слід говорити просто: пихатість тут недоречна; кажучи про речі незначні, треба пам'ятати, що тільки благородство тону, манери і вирази можуть надати їм сенс. Жан

Лабрюйер.

Простих людей вражають неймовірні явища; освічених ж, навпаки, лякає і бентежить все найпростіше, буденне. Едмунд Берк.

Простота завжди буває наслідком височини почуттів. Жан Даламбер.

Простота є найближча родичка розуму і обдарувань. Федір Глінка.

Простота означає досягнення максимального ефекта мінімальними засобами. Коічі Кавана.

Сильні люди завжди прості. Нема величі там, де немає простоти, добра і правди. Лев Толстой.

Стережись вишуканої мови. Мова має бути простою і витонченою. Антон Чехов.

Треба робити на стільки просто, на скільки це можливо, але не простіше. Альберт Ейнштейн.

У істини проста мова. Григорій Сковорода.

У житті немає нічого складного. Це ми складні. Життя - проста штука, і в ньому що простіше, тим правильніше. Оскар Уайльд.

У характері, в манерах, в стилі, в усьому найпрекрасніше - це простота. Генрі Лонгфелло.

Хіба скромність є вадою розуму. А.Поп.

Якщо думку не можна висловити простими словами, значить, вона незначна і треба її відкинути. Люк Вовенарг.

Українські прислів'я та приказки

Скромність усякому до обличчя.

Скромність прикрашає людину.

Надійність людини

Надійність (рос. Надежность, анг. Reliability, Dependability) - позитивна якість характеру людини на яку можна покластися як на самого себе.

Надійність як якість особистості - здатність виправдовувати довіру і думку людей, що на цю людину можна покластися, проявляти стійкість і твердість моральних основ своєї поведінки.

Надійна людина - це та, яка не зрадить і не підведе, якій можна довіритися і на кого можна покластися без побоювання провалитися в безодню страждань. Надійність - це довіреність

від Бога на реалізацію свого призначення. Складові надійності - це відповідальність, стійкість, обов'язковість, вірність, пунктуальність, порядність і старанність.

Надійність особистості - позитивна духовно-моральне якість особистості, що виражає стійкість і твердість моральних основ її поведінки.

Надійність як якість характеру вважається чеснотою, поряд з чесністю, доброзичливістю і справедливістю.

Ознаки надійності людини

Нерідко в житті бувають ситуації, коли ми зустрічаємося з людиною вперше, а нам необхідно зрозуміти, наскільки вона надійна.

Що означає надійність? Надійна людина завжди каже правду, не підведе, не кине в скрутну хвилину. Надійна людина вміє визнавати свої помилки і нести відповідальність за свої вчинки. У складних ситуаціях вона не намагається звалити провину на іншого. Безумовно, кожному з нас і в ділових відносинах, і в особистому житті хотілося б мати справу тільки з такими людьми, але ....

Існують тонкі знаки, сигнали, які видають ненадійну людину з перших же хвилин спілкування. Вона сама, звичайно, цього не усвідомлює, володіючи необхідними знаннями і навичками, можна "розкусити" людину і визначити ступінь її надійності.

Погляд. Надійна людина не відводить очі, її погляд спрямований на вас. В очах надійної людину читається доброзичливість і зацікавленість. На відміну від неї, ненадійна людина часто відводить погляд, дивиться на всі боки. Часом, навіть якщо вона на вас дивиться, відчуття таке, ніби вона дивиться в порожнечу, повз вас.

Слідкуйте за поведінкою. Буває, що при спілкуванні з людиною, виникає враження, що вона вас ніби не чує, зайнята собою (це може бути самозамилування, заклопотаність виробленим враженням). В цьому випадку є привід засумніватися в надійності цієї людини.

Уважно слухайте. Слухайте, що і як вам каже чоловік. Якщо з'являється відчуття, що людина чогось не договорює або з перебільшеним ентузіазмом в чомусь вас переконує, обіцяє золоті гори, то не виключено, що людина на ділі не збирається виконувати свої обіцянки але намагається маніпулювати вами.

На відміну від ненадійного, надійна людина, пропонуючи

якусь спільну справу, реалістично і чітко опише ситуацію, говорити буде доброзичливо і ввічливо, слухати уважно, не перебиваючи. Надійні люди, як правило, щирі і прості в спілкуванні. Приймають людей без критики і засудження, такими, якими вони є.

Зрозуміти, наскільки надійна та чи інша людина, вам допоможе аналіз взаємин з тими людьми, яким ви довіряли, але були ними обмануті. Постарайтеся пригадати поведінку цієї людини, і ви неодмінно виявите, що були сигнали, на які ви не звернули увагу, або їх проігнорували.

А потім постарайтеся згадати поведінку людини, про яку можна точно сказати, що вона надійна. Як ця людина дивиться? Який у неї вираз обличчя, як вона посміхається. Запам'ятовуйте ці ознаки. Аналіз взаємин, аналіз поведінки різних людей в різних ситуаціях послужить вам в майбутньому хорошу службу.

Що таке надійність?

Найважливіші показники процвітання обраної справи - це стабільність досягнутого, прогрес і просування вперед. Це залежить не тільки від самої компанії, але і від навколишнього бізнес-середовища. Тому одні з перших якостей, які цікавлять в партнерах по бізнесу - надійність і чесність.

Надійність як якість особистості включає в себе пунктуальність, обов'язковість, вірність і відповідальність.

Надійність компанії ж оцінюється по її фінансової стабільності, гарної репутації, відносинам з партнерами і клієнтами, а також за ступенем стійкості.

Надійний - вселяє довіру, вірний.

Надійність - це обов'язкова умова для успішного бізнесу.

Надійність - це фінансова стабільність і незаперечна репутація.

Надійність - це високий ступінь стійкості.

Надійність - це здатність виконувати взяті зобов'язання.

Надійність - це грунтовність, порядність, відповідальність і старанність.

Надійність в бізнесі дозволяє мати високу репутацію. Надійна людина користується повагою і визнанням оточуючих. Надійність дозволяє іншим людям бути впевненими в вас. Надійність є результат величезної роботи людини над собою і часто має на увазі вірність людини своєму слову і своїх вчинків.

Як розвинути надійність?

Надійність досягається шляхом розвитку і вдосконалення різних людських якостей, що пов'язано перш за все з жорстким самоконтролем.

Обов'язковість. Уміння тримати дане слово, не підводити оточуючих, бути чесним перед собою і іншими людьми досягається в першу чергу завдяки великому бажанню бути таким.

Пунктуальність. Час - гроші. Так само, як людину спочатку зустрічають по одягу, надійність оцінюється по пунктуальності. Розписаний по хвилинах час ділової людини ні в якому разі не повинен проходити даремно.

Діловий підхід. Полягає в тому, щоб чітко оцінювати свої можливості в певних умовах і давати адекватні обіцянки з тих чи інших питань. Тільки в тому випадку, коли будуть співставлені вигоди і витрати, ви проявите воістину діловий підхід. Уміння відмовити в чому-небудь, грамотно і конструктивно аргументувавши свою відмову, також необхідно тренувати.

Вірність. Вірність важлива в будь-яких людських стосунках. Прихильність тієї чи іншої людини, справі, компанії показує вашу порядність і об'єктивність як особистості. Якщо ж ваші думки, почуття і розуміння доцільності змінилися, то це привід для відкритих переговорів, але ні в якому разі не для зради.

Хороша пам'ять. Тренування пам'яті важлива в цілому для особистості. Однак якщо говорити про розвиток надійності, варто зауважити, що в тому випадку, якщо ви по неуважності і забудькуватості підводите кого-небудь, то це так само негативно позначається на вашій репутації.

Афоризми

Надійно тільки те, що міцно закручено. Архімед.

Почуття надійності не менш, ніж почуття любові зміцнює фундамент сім'ї. Ілля Шевельов.

Чекайте від людей надійності і компетентності, і вони їх виявлять. Р. Уотермен.

Фальшиве ніколи не буває міцним. П'єр Буаст.

Самостійність

Самостійність (рос. Самостоятельность, анг. Independence) - уміння проявляти ініціативу без сторонньої допомоги;

здатність самому ставити свої цілі і самому їх досягати; здатність вирішувати свої проблеми за свій рахунок. Дві головні сторони самостійності - це свобода власного вибору і здатність оплачувати цю свою свободу.

Це можливість самому направляти своє життя для тих, хто хоче сам порядкувати своїм життям, можливість робити те, що хочеться робити саме тобі саме зараз. Самостійна людина контролює себе сам, а не кимось ззовні.

Надати співробітникові самостійність - це означає надати свободу вибору, чим і коли він буде займатися. Якщо хлопчику забороняє мама, а чоловікові - дружина, це не про самостійних, не про дорослих людей.

Право на самоконтроль - право на самостійність. Там, де вас контролюють, вам самостійність не довіряють. Там, де людина не спрацьовує, контроль з боку компетентної людини - не неприємність, а послуга.

За цю свободу треба платити, тому самостійним називають того, хто здатний і готовий свою волю оплачувати. Самостійний той, хто сам забезпечує своє існування, хто не наполягає на тому, щоб оточуючі його утримували і підтримували. Самостійна людина - той, хто сам стоїть на своїх ногах.

Самостійність - обов'язковий атрибут дорослості. Протилежність самостійності - несамостійність, а то і безпорадність. Що стосується слухняності, то поширена теза "Слухняна дитина самостійною не буває" не цілком вірна.

Отримує право бути більш самостійним той, хто бере на себе більше особистої відповідальності. Втрачає право на самостійність той, хто не справляється зі своїми проблемами.

Виховання самостійності

Щоб наші діти (а інколи вже й зовсім дорослі) переставали бути дітьми і ставали самостійними, важливо створювати ситуації, коли самостійність:

- можлива і їм під силу,
- престижна і стає привабливою,
- обов'язкова і просто змушена.

Афоризми

Якщо ти хочеш, щоб про тебе говорили як про самостійну людину - стань архітектором своєї долі. Д. Джебран.

Стійкість

Стійкість (рос. Стойкость, анг. Durability) - вміння людини з гідністю переносити усі життєві негаразди.

Моральна стійкість (Витривалість, Сила духу) - (лат. Fortitudo) - моральна якість та одна з чотирьох кардинальних чеснот (за схемою Платона, Святого Амвросія та Томи Аквінського), виявляється у незламності та силі духу людини, групи, народу або держави.

Моральна стійкість - природний ворог страху. Найважливішим джерелом високого морального стану є впевненість та оптимізм.

Християнська концепція про стійкість

Історія святого Йова показує, що страждання можуть бути саме Божим методом для того, щоб перевірити стійкість духу і непохитну віру.

Стійкість держави і народу

Стійкість окремих складових моральних відносин знаходить відображення у звичаях, традиціях, ритуалах тощо.

Щоб показати ворогові стійкість духу римлян, Гай Муцій сам поклав праву руку на вогонь світильника і спалив її, не вимовивши ні звуку. Приголомшені етруски відпустили Муція і зняли облогу. Пізніше на честь воєнних перемог Риму влаштовували грандіозні тріумфи, а полководці ставали об'єктом культу. Римський народ вважав себе обраним, а свою державу - однією з найвищих цінностей. На етапі імперії сформувався культ імператора як живого бога.

Мовна стійкість

Мовна стабільність і мовна стійкість народу - різні речі. Втративши свою мовну стабільність, народ завдяки мовній стійкості може поступово повернути й свою мовну стабільність, навіть зміцнити її. Втративши мовну стабільність і не маючи або не виробивши мовної стійкості, народ може втратити навіть найстабільнішу і найвпливовішу, найпоширенішу свого часу у світі мову, про що свідчать долі таких колись поширених світових мов, як давньоєгипетська, шумерська, аккадська (ассиро-вавилонська), хетська, що стали мертвими і тепер відомі лише з пам'яток. Свого часу академік НАН України

Булаховський Леонід Арсенійович порівнював мови з валютою, оскільки оцінка мов за критерієм поширеності скидається на курс валют на світовому ринку. Зважаючи на це порівняння, можна сказати, що мовна стійкість народу, який випробовується на міцність, є начебто квінтесенцією мовної стабільності, її запорукою. Це той скарб, той золотий фонд, який гарантує стабільність валюти.

Мовну стійкість народу живлять чотири головні джерела, що становлять доконечні умови його національного існування:

- національна традиція (історична пам'ять);
- національна свідомість та солідарність, що мають становити взаємопов'язану нерозривну пару;
- національна духовна і матеріальна культура;
- національний мир і співробітництво з іншими етносами, що живуть на території відповідного народу, а також з іншими народами світу.

Символи стійкості: Геркулес та шкіра лева

Бгагавадгіта про стійкість

Тут Крішна Арджуні сказав: Хто зневажив бажання, Хто, стійкість здобувши, заглибився у споглядання, В біді не здригнувся, згасив задоволення, спрагу, Хто пристрасть зборов і не знає ні гніву, ні страху, Не відає втіхи, ні горя, ні болю й тривоги - Такий от шукає до йоги прямої дороги. Стійкий, хто чуття від предметів чуття відвертає, Як тіло своє черепаха у панцир втягає. Для того, хто вищого прагне, зникають предмети, Лише залишається смак - пізнавати прикмети.

Безстрашність і стійкість, - вів Крішна, - у вивченні йоги, Жертовність і самовладання, подвижництво строге, Вгамованість, умиротворенність, м'якість, правдивість, Відреченість, скромність, незлобність і некорисливість, Терплячість, бадьорість, незламність, відсутність гордині.

Та стійкість, яку підтримує йога одвічно. Діяльність і сила чуття - це є стійкість саттвична. Ту стійкість, яка тільки користі й вигоді служить, Зови зацікавленою і шкідливою, мужній. Та стійкість, яка не освітлена сяйвом науки, Є темною стійкістю, повною страху і муки.

Афоризми

Велика вада юності - впертість - перероджується в зрілі роки у стійкість. Абу-ль-Фарадж.

Велика це людина, що, впавши з вершини могутності, сміливо йде по рівній землі; велика й тим, що, пригнічена зливою лих, зносить тягар втраченої влади, не схиляючи голови і не змінюючись, а переможена лихом, гордо несе своє горе. Феофан Прокопович.

Вміти сказати "ні", коли від тебе вимагають - "так". Олена Теліга.

Людей часто підстерігають невдачі, внаслідок мінливості долі, але їм слід бути завжди стійкими духом, і, коли є мужність, - молодість та неосвіченість не можуть бути виправданням боягузтву у якійсь справі. Брасід.

Якщо доблесть - перша солдатська чеснота, то стійкість - друга. Наполеон.

Гармонійний розвиток

Гармонійний розвиток (рос. Гармоническое развитие, анг. Harmonious development) - це такий розвиток людини, який відбувається гармонійно, не наперекір з навколишним середовищем, перш за все, природою і тільки потім - суспільством.

Гармонійний розвиток дитини

Гармонійний розвиток дитини включає в себе - розвиток тіла, душі і духу. Розвиток тіла - фізичний розвиток, сильне і витривале тіло, прекрасне здоров'я, а значить і здатність сприймати різні потоки енергій (і залишатися при цьому здоровим). Розвиток душі - чуттєвий і емоційний досвід, оволодіння мистецтвами, сприйняття мистецтва (спілкування з красою). Розвиток духу - пізнання світу і себе.

Всі ці три складові тісно взаємопов'язані і доповнюють одна одну. Розвиток одної із цих областей без розвитку інших можливо лише до певного рівня. Тому якщо ви все ж таки зважитеся допомогти (саме допомогти, змусити в даному випадку не можливо) своїй дитині розвиватися гармонійно, то бажано з самого початку виховання звертати увагу на те, щоб не було надмірного розвитку будь-якої зі складових на шкоду іншим.

Гармонійний розвиток особистості як мета виховання

Традиційно загальна мета виховання розуміється як

формування гармонійно розвиненої особистості, сутнісні та змістовні характеристики якої на різних етапах розвитку суспільства трактувалися по-різному, відповідно до еталонів гармонійної особистості як сукупності стійких уявлень, специфічних для різних культурно-історичних епох.

Античне уявлення про гармонійний розвиток особистості, яка виступає в якості одного з найбільш поширених еталонів, базується на ідеї оптимального співвідношення складових тілесної і душевної природи людини, які утворюють впорядковану внутрішню єдність. В античній свідомості еталон гармонійного розвитку - це "краса" і "відповідність", які знаходяться в певному співвідношенні, причому характер цього співвідношення в філософських течіях давнини визначається по-різному.

Античний ідеал гармонійного розвитку найбільш повно розкрито Платоном - це не якийсь недосяжний ідеал, але необхідна і природна умова існування людини.

Відповідно до принципів гармонійного існування антична культура розробила конкретні техніки індивідуальної "роботи над собою", зокрема:

процедури випробування, що передбачали самообмеження і приборкання потреб в різних сферах життя;

практика самоаналізу, або "міркувань про справи" - щоденні самозвіт про перипетії минулого дня з ретельним розбором власних вчинків і дій;

робота думки над собою - глибока рефлексивна практика, самоосмислення.

Механізмом досягнення цілей гармонійного існування в античної філософії є "катарсис" (дослівно "очищення"). У ньому найбільш повно виражалося античне уявлення про душевну і світову драму спокути, результат якої бачився як відновлення порушеного первопорядка і в світі, і в індивідуальній душі.

Таким чином, якщо звести античну концепцію гармонійного розвитку особистості до кількох основних положень, то її можна представити таким чином:

- гармонія пов'язується перш за все з внутрішньою будовою людини, внутрішнім узгодженням його тілесних і душевних проявів;

- гармонія трактується як здоров'я і співмірність, передбачає рівновагу протидіючих сил, що визначають життєдіяльність і активність суб'єкта;

- бути гармонійним означає неухильно слідувати своєю природою і загальній природі речей;

- гармонійне життя досягається тоді, коли людина, керуючись розумом, живе в повній згоді з власною природою, не спотворюючи її і не протидіючи їй;

- основними душевними якостями гармонійно розвиненої людини є розсудливість і самовладання, завдяки чому вона панує над власними пристрастями;

- звернення до самого себе є необхідною умовою здорового та повноцінного існування, оскільки "точку опори" слід шукати не зовні, а в собі самому;

- внутрішній устрій гармонійної людини аналогічний за будовою досконалому устрою світобудови і являє собою втілення "Загального Вищого Порядку".

Антична концепція гармонійного існування знайшла відображення і в середньовічній філософії, з позицій якої гармонія досягається завдяки відповідність і гармонійність поєднання основних елементів і процесів, що забезпечують життєдіяльність і активність суб'єкта. Тільки доповнюючи і обмежуючи один одного, складові людської натури перебувають у рівновазі і гармонії, утворюючи узгоджену єдність. Постійна підтримка такого стану призводить людини до гармонії.

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки широко поширена гуманістична модель гармонійного розвитку особистості.

Фундаментальні положення гуманістичної моделі стали складатися ще в епоху Відродження. Багато положень, що склали базис гуманістичної моделі, були сформульовані такими великими мислителями минулого, як Данте, Петрарка, Джордано Бруно, Джанбаттіста Віко, Томас Мор, Мішель де Монтень. Дотримуючись цієї традиції, гуманістична педагогіка і психологія підкреслює унікальність людської особистості, необхідність пошуку моральних цінностей і сенсу існування, а також здобуття внутрішньої свободи, що виражається в самоврядуванні і самовдосконаленні. Основоположні принципи цього наукового напрямку можна виразити в таких положеннях:

- людина цілісна і повинна вивчатися в її цілісності;

- кожна людина унікальна, тому аналіз окремих випадків не менш виправданий, ніж статистичні узагальнення;

- людина відкрита світу, переживання людиною світу і себе

в світі є головною психологічною реальністю;

- життя людини повинно розглядатися як єдиний процес його становлення і буття;

- людина володіє потенцією до безперервного розвитку і самореалізації, які є частиною його природи;

- людина володіє певним ступенем свободи від зовнішньої детермінації завдяки сенсів і цінностей, якими вона керується в своєму виборі;

- людина є активне та творче створіння.

Розвиток сучасного суспільства характеризується ще більш інтенсивним вдосконаленням машинного виробництва і підвищенням його технічного рівня і, отже, пред'являє більш високі вимоги до підготовки і розвитку членів суспільства. Нові завдання перед вихованням ставить розгортання комп'ютерної революції, інформаційних технологій.

Все це призводить до того, що формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості виступає не тільки як об'єктивна потреба, а й стає основною метою, тобто ідеалом сучасного виховання.

Суть гармонійного розвитку особистості

У розвитку і формуванні особистості велике значення має перш за все фізичне виховання, зміцнення її сил і здоров'я, вироблення правильної постави та санітарно-гігієнічної культури. Потрібно мати на увазі, що в народі недарма склалася прислів'я: в здоровому тілі - здоровий дух. Без міцного здоров'я і належної фізичної загартованості людина втрачає необхідну працездатність, не в змозі проявляти вольових зусиль і наполегливості в подоланні труднощів, що може заважати йому розвиватися в інших областях особистісного становлення. У цьому сенсі фізичне виховання виступає як виключно важлива умова всебічного розвитку учнів взагалі.

Ключовою проблемою в процесі всебічного та гармонійного розвитку особистості є розумове виховання. Тільки завдяки розуму людина виділилась з тваринного світу як суспільна істота, створила всі багатства матеріальної та духовної культури і забезпечує безперервний соціально-економічний прогрес. Саме тому розвиток допитливості, оволодіння знаннями, вдосконалення мислення, пам'яті та кмітливості учнів має виступати в якості серцевини всебічного розвитку особистості. Розширення кругозору особливо важливо в сучасну епоху, що

характеризується світовими процесами інтеграції.

Не менш суттєвою складовою частиною всебічного і гармонійного розвитку особистості є технічне навчання, або залучення її до сучасних досягнень техніки, в тому числі і побутової, оволодіння вміннями і навичками праці на найбільш поширених машинах, а також поводження з різними інструментами і технічними пристосуваннями. Це створює передумови для підготовки учнів до роботи на сучасному виробництві і професійної орієнтації, а також для життя в сучасному суспільстві, всі сфери якого пронизує все більш ускладнена техніка.

Дуже велика роль моральних принципів у розвитку і формуванні особистості. І це зрозуміло: прогрес суспільства можуть забезпечувати тільки люди з досконалою мораллю, з сумлінним ставленням до праці та власності, що обумовлює необхідність дієвого морального виховання.

Разом з тим велике значення надається духовному зростанню членів суспільства, залученню їх до скарбів літератури, мистецтва, формуванню у них високих естетичних почуттів і якостей. Все це, природно, вимагає естетичного виховання.

Є і ще два змістовних компонента, які органічно входять до складу всебічного розвитку особистості.

Перший з них стосується схильностей, творчих задатків і здібностей. Вони є у кожної здорової людини. Ось чому цілеспрямована робота по їх виявленню і розвитку є важливою частиною всебічного формування учнів. Школа повинна виховувати у них індивідуальну красу, особистісну своєрідність, творчий підхід до виконання будь-якої справи.

Другий компонент відноситься до продуктивної праці і її ролі в формуванні особистості. Тільки він дозволяє подолати однобічність особистісного розвитку, створює передумови для повноцінного фізичного формування людини, стимулює її розумове, моральне і естетичне вдосконалення.

Все це дозволяє зробити висновок про основні структурні компоненти всебічного розвитку особистості і вказати на її найважливіші складові частини. В якості таких складових частин виступають: розумове виховання, технічне (або політехнічна) навчання, фізичне виховання, моральне і естетичне виховання, які повинні поєднуватися з розвитком творчих схильностей, задатків і здібностей особистості і включенням її в продуктивну працю.

Однак вище зазначалося, що виховання повинно бути не тільки всебічним, а й гармонійним (від грец. Harmonia - узгодженість, стрункість). Це означає, що всі сторони особистості повинні формуватися, одночасно і в тісному взаємозв'язку між собою.

Останнім часом поняття всебічного і гармонійного розвитку особистості іноді трактується як різнобічний її розвиток, оскільки, мовляв, всебічний розвиток в сучасному суспільстві здійснюється в повному обсязі. Цей відхід від усталеного поняття є не зовсім обґрунтованим. Справа в тому, що необхідність всебічного розвитку особистості виступає як ідеал суспільства з високорозвиненим технічним виробництвом, як його педагогічна тенденція, і тому міра і глибина цього розвитку залежить від конкретних соціально-економічних умов, в яких воно здійснюється. Важливо, однак, щоб виховання сприяло і розумовому, і технічного, і моральному, і естетичному, і фізичному формуванню.

Поняття ж "різнобічний" розвиток не має такого виразного термінологічного сенсу, оскільки його, наприклад, можна здійснювати без належного естетичного виховання і так далі. Такий понятійної невизначеності наука повинна уникати.

Будучи ідеалом виховання, до якого прагне суспільство, всебічний і гармонійний розвиток особистості визначає загальний напрямок навчально-виховної роботи. У цьому сенсі вона виступає як загальна мета виховання. Для шкільного ж виховання необхідно, щоб цей ідеал був конкретизований у відповідності з тими соціально-економічними умовами, в яких воно здійснюється. Це вимагає більш детальної розробки його змісту і методів на кожному етапі розвитку суспільства і школи з тим, щоб не забігати вперед і враховувати міру можливого в його здійсненні.

Афоризми

Все держиться на гранях міри. Євген Сверстюк.

Антипод: дисонанс.

Уважність

Уважність 1 (рос. Внимательность, анг. Attentivness) - уважність - важлива умова чуттєвого й раціонального відображення дійсності, логічного ходу думки та її позитивних

результатів.

У трудовій діяльності й повсякденному житті люди бувають уважні, неуважні та розсіяні. Ступінь уважності - це стійка властивість особистості, притаманна їй від природи, що вдосконалюється протягом життя в досить обмеженому діапазоні залежно від обставин, потреб та досвіду. Уважний в одній галузі життя може бути зовсім неуважний в іній. Тому поділ людей за таким критерієм треба вважати певним чином умовним.

Неуважність завжди тісно пов'язана з невмінням довільно регулювати увагу, а це негативно відбивається на розумовій діяльності, порушуючи послідовність, доказовість, несуперечливість суджень та викликаючи емоційне відволікання думки.

Уважність як властивість особистості

Уважною людину можна назвати, якщо в неї переважає довільна й післядовільна увага, якщо вона має мету і волю, добре усвідомлює, чого хоче. Неуважна людина - це та, яка не вміє зосередитися на предметі, не здатна проникнути в суть речей, у внутрішній світ іншого. Розсіяна людина посідає проміжне місце за градацією уваги, має поверхову спрямованість дій, не може зосередитись на якомусь об'єкті.

Уважність або неуважність позначаються на всіх сторонах особистості та її діяльності. Уважність - важлива умова чуттєвого й раціонального відображення дійсності, логічного ходу думки та її позитивних результатів. Неуважність завжди тісно пов'язана з невмінням довільно регулювати увагу, а це негативно відбивається на розумовій діяльності, порушуючи послідовність, доказовість, несуперечливість суджень та викликаючи емоційне відволікання думки. Проте причини неуважності криються не тільки в недоліках довільної уваги, а й у відсутності знань.

Особливий інтерес викликає розсіяність уваги, яка полягає в перестрибуванні від одного зовнішнього об'єкта до іншого. Увага людини за мінімальної вольової регуляції підпорядковується зовнішнім обставинам. Та її не треба плутати з "професорською розсіяністю", причиною якої виступає глибока концентрація уваги на одному об'єкті своїх пошуків, що є необхідною умовою зосередження особистості.

Однією з важливих характеристик уваги є зв'язок уважності з діяльністю і спрямованістю особистості. На певному етапі

свого розвитку людина починає дедалі більше виділяти об'єкти, на які спрямовується довільна увага, згодом сягаючи післядовільних її форм. Об'єкти, які виділяє суб'єкт у зв'язку з метою і змістом діяльності, поступово посідають домінуюче місце в його свідомості. Виробляється звичка, поглиблюється інтерес, посилюється мотивація до певної діяльності. Накопичення відповідного досвіду загострює увагу на найдрібніших деталях у предметах і явищах, малопомітних неспеціалістам. Так складається професіоналізація уваги, що починає формуватися ще в школі. Наприклад, заняття технічним конструюванням спонукає майбутнього робітника чи інженера приглядатися до машин, виробляти відповідні властивості уваги. Досліди з фізики виробляють навички концентрації уваги на істотних змінах, які помітити не легко, привчають бачити у явищах істотне, нове, формують мислення і внутрішню увагу. Уважність як риса особистості виявляється у своєрідному синтезі властивостей уваги, яка сприяє активній професійній діяльності.

Є професії, в яких властивості уваги мають надзвичайно важливе значення і зумовлюють успіхи в роботі. Адже не можна собі уявити водія автомобіля зовсім неуважним, виходячи з тих наслідків, до яких це може призвести. Неуважність оператора чи диспетчера може дорого обійтися екіпажам і пасажирам авіалайнерів. Виникає проблема визначення індивідуальних властивостей уваги з метою професійної орієнтації, профвідбору, організації навчання. Кожному варто знати свої індивідуальні особливості уваги й ураховувати їх у повсякденному житті.

Як розвинути уважність?

Зіткнувшись з неприємними наслідками власної неуважності, людина розуміє важливість уміння концентруватися і спрямовувати увагу. Жоден процес не може протікати продуктивно і цілеспрямовано, поки не з'явиться зосередженість. Розвинути цю якість можна за допомогою декількох вправ і самоконтролю.

На думку буддистів, уважність - основа медитації. Але навіть якщо ви не хочете досягати просвітління, ця якість допоможе вам у житті. Перед тим, як почати розвивати увагу, спробуйте простежити, як часто протягом дня ви переживаєте будь-який момент, повністю занурившись в нього, не думаючи ні про що

інше. Ви помітите, що існує безліч справ, під час яких ви не сконцентровані, не помічаєте, що відбувається, відволікаєтеся на інші думки. Це призводить до того, що людина отримує недостатньо інформації або неправильно її трактує.

Регулярно робіть вправу: покладіть перед собою годинник з секундною стрілкою. Сконцентруйтеся і починайте стежити за її рухом. Дві хвилини фокусуйтеся тільки на ній, не відволікаючись. Якщо зосередитися повністю не вийшло, і ви стали думати про щось інше, почніть спочатку. Потім цю вправу можна ускладнювати, наприклад, включити телевізор на цікавій програмі або спробувати розділити увагу на двох речах (стрілкою і ваших руках). Можна одночасно стежити за секундами і перебирати всі парні числа в розумі. Як тільки збилися з рахунку - починайте наново.

Запишіть на плеєр якийсь нетривалий звук (дзвіночок або гонг), який повинен повторюватися з інтервалами в годину або півгодини. Увімкніть запис і займайтеся своїми справами, але коли ви почуєте цей звук, замріть і уважно простежте за своїми думками і почуттями.

Психологи рекомендують таку вправу на розвиток уваги: з книги вирізати сторінку і поставити в центрі зелену крапку. Кожен день по десять хвилин перед сном потрібно дивитися на цю точку, намагаючись не допускати сторонніх думок. Після цього лягаєте спати - крапка повинна бути останнім зоровим чином за день. Якщо потрібно розвинути слухову увагу, протягом десяти хвилин потрібно вслухатися, наприклад, в мову диктора на радіо. Зазвичай коли людина слухає, вона займається ще якоюсь справою, але щоб розвинути уважність, зосередьтеся лише на слух, можете навіть закрити очі.

Намагайтеся помічати все навколо - коли йдете по вулиці, розглядайте перехожих, запам'ятовуйте деталі. Проводьте більше часу, просто спостерігаючи за навколишнім світом. Коли ви помічаєте, що занурилися в свої думки, виходите з цього стану. Спробуйте таку вправу: призначте собі певний час (поки не дійдете до метро чи їдете в ліфті) і постійно стежте за своїми руками, що б ви не робили. Прислухайтеся до відчуттів в них, спостерігайте за їхніми рухами.

Почніть читати нецікаву для вас книгу ретельно і уважно, намагаючись знайти в ній захоплюючі сторони. Заведіть щоденник і записуйте туди всі ваші справи та зустрічі. Перевірте зроблену роботу по кілька разів. Ніколи не поспішайте. Вчіться

ретельно слухати співрозмовника. Концентруйтеся на предметі бесіди, намагайтеся запам'ятовувати слова і фрази. Не робіть вигляд, що слухаєте людини, коли насправді зайняті іншими думками.

Розвиток уважності у дитини

Як відомо, уважність - це одна з важливих якостей людини. Вона допомагає засвоювати людям потрібну інформацію. Тому розвиток цієї якості посприяє не лише загальному розвитку малюка і його успіхам у навчанні, але і зробить вплив на все його подальше життя. А значить, уважність у чада треба розвивати з найменших років.

Малюкові досить складно концентруватися на якомусь предметі довгий час. Все тому, що його обсяг уважності ще дуже малий. Крихітка не може також спостерігати за кількома предметами одночасно. Його увага швидко змінюється з одного об'єкта на інший, вона часто відволікається. Для багатьох дошкільнят все це цілком нормально, але батьки все ж можуть розвивати їх увагу, при цьому, використовуючи прості прийоми. Головне, дорослим треба запастися терпінням і витримкою. Далі - слід вибрати ті ігри, які цікаві і діткам, і батькам. Пам'ятайте, така розвиваюча гра повинна приносити ефективність і радість.

Дуже добрими для розвитку концертрації будуть шашки та шахи для дітей. Також дитина вчитиметься швидко думати.

"*Стежимо за словами*"

У цій грі батько забороняє вимовляти малюкові певні слова, наприклад, "ні" або "так", і при цьому мама або тато ставить дитині різні питання, а крихта повинен відповісти на них, але дотримуючись в грі заборони. Ця вправа добре розвиває не тільки пам'ять і увагу, але й чудово поповнює активний словниковий запас чада.

"*Що зникло?*"

Дорослі розкладають перед дитиною пару іграшок, потім малюка просять закрити очі, а за цей час батько повинен прибрати якусь іграшку. Крихітка повинен згадати і розповісти, яка саме іграшка пропала. Така вправа добре розвиває і увагу, і зорову пам'ять.

"*Знайди відмінності*"

У цій грі батько просить малюка розповісти про відмінності схожих предметів (з однієї категорії).

"*Їстівне - неїстівне*"

Ця гра відома всім. У неї легко можна грати із дошколятами. Дорослий кидає м'ячик, називаючи предмет. М'ячик треба ловити тільки тоді, коли сказаний предмет є їстівним.

"*Знайди тварину*"

Під час цієї гри батько перераховує різних тварин і предметів, а дитина повинна хлопнути в долоні, коли почує назву тварини.

"*Знайди букву*"

Мама чи тато пропонують малюкові підкреслити в якомусь тексті одну букву, а потім при читанні - підрахувати, скільки букв він пропустив.

"*Заборонена буковка*"

Така гра передбачає особливу увагу до вимовлених слів. Дорослий спочатку вказує, яку саме букву називати не можна, далі - він задає питання. Малюк же повинен без роздумів відповісти, користуючись тільки словами без цієї букви.

Тренування уважності

Трапляється, нам складно сконцентруватися на чомусь одному, ми забуваємо, де знаходяться наші речі, і губимося в трьох соснах. "Всьому виною неуважність", - говоримо ми собі, і поступово миримося. А між тим уважність можна тренувати.

Уважність здається нам річчю вродженої і незмінною. Мовляв, якщо людина звикла "рахувати" ворон, а потім забувати, куда вона і навіщо прийшла, так тому і бути. Між тим уважність - результат чітко певних процесів у головному мозку, вплинути на які під силу кожному. Вчені визначають уважність як здатність свідомості концентруватися на потрібній людині речі чи події серед мільйонів байтів інформації. Наприклад, якщо автомобілісту-любителю потрібно знайти правильну дорогу, а навколо сотні цікавих йому моделей машин, до того ж по радіо грають улюблену пісню, саме уважність повинна забезпечити йому досягнення мети. І реалізується ця функція завдяки нервовим клітинам - нейронів, а також відростках нейронів - дендритами, які і забезпечують зв'язок між клітинами.

Якщо "діоптрії" уважності довго не використовуються, людина воліє не витрачати сили на концентрацію свідомості, зв'язки з часом втрачають тонус. Наслідок - нездатність змусити мозок працювати за потрібною схемою, неуважність і забудькуватість. Але процес зворотній, якщо регулярно робити

зарядку для уважності.

Відтворити образ

Отже, приміром, ви їдете в метро то поруч з вами багато пасажирів. У вухах - улюблена музика, у свідомості - купа справ і проблем. Виберіть кого-то з попутників і спробуйте за півхвилини запам'ятати цю людину: її обличчя, одяг, аксесуари. Тепер відверніться і сконцентруйте увагу на чомусь іншому. Потім, не повертаючись, знову на людину.

Коли образ відтворений, подивіться на пасажира знову і визначте, що ви втратили. Вправу можна повторювати нескінченну кількість разів. А об'єктами можуть бути не тільки люди, але і машини, техніка, картини...

Інтелектуальний тренінг

Відмінно у боротьбі з неуважністю допомагають завдання а-ля "Загадка Ейнштейна", з якою, за легендою, може впоратися лише 2% людей. Починається загадка так: "Англієць живе в червоному будинку. Швед тримає собаку. У зеленому будинку п'ють чай. Данець воліє чай. Молоко п'ють в домі посередині...". І от нам пропонується, звівши докупи 15 тверджень, визначити, хто де живе, у кого яка тварина, хто який напій любить. І справа тут не стільки в геніальності, скільки в здатності концентруватися. Аналогів загадки існує велика кількість. Візьміть собі за правило щовечора вирішувати хоча б по одній. Альтернативою може бути будь-яка інтелектуальна гра - шахи, шашки і навіть ... горезвісний "Дурень". Тільки з умовою, що ви будете намагатися запам'ятати, які карти вже були в грі і які залишилися у суперника.

Відкинути зайве

Відмінним тренінгом уважності може бути медитація. Закриваємо очі (при цьому не обов'язково в позі лотоса) і представляємо будь знайомий предмет. І ось, протягом 5-10 хвилин намагаємося "дивитися" на нього, позбувшись від всіх сторонніх думок. Щоб отримати бажаний ефект, віддаватися індійській практиці потрібно кожен день. Більш легкий варіант - так званий метод Тартака. Ви берете лист і малюєте на ньому будь-яке зображення. Потім вішаєте його перед собою і аналогічно концентруєтеся на мистецтві. І дуже скоро ви помітите, що свідомість немов прояснилося і ваша увага знову готова служити вам вірою і правдою.

Уважність залежить від інтелекту

Реакція на відволікаючі увагу перешкоди пов'язана з рівнем інтелекту, заявили вчені з Університету Рочестера. Мозок людей з високим IQ схильний ігнорувати великі перешкоди. Результати дослідження допоможуть вченим зрозуміти, за рахунок чого мозок одних людей працює ефективніше, ніж у інших.

У дослідженні брали участь 53 людини, які пройшли візуальний тест і тест на IQ. Учасники дивилися відеоролики, в яких по екрану комп'ютера рухалися різні об'єкти - від дрібних до великих. Учасників попросили визначити, в якому напрямку переміщалися об'єкти.

Виявилося, що чим вище був рівень IQ учасників, тим краще вони реагували на рухи найменших зображень, але гірше виявляли рух великих об'єктів.

На думку авторів, в більшості випадків фон руху менш інформативний, ніж невеликі рухомі об'єкти на передньому плані. Ймовірно, чим вище IQ людини, тим краще здатність його мозку фільтрувати відволікаючі рухи фону і зосереджуватися на передньому плані.

Афоризми

Неабиякі уми ставляться з глибокою увагою до всього знайомого, а пересічні - виявляють цікавість і пристрасть лише до того, що є небувалим. А.Ріваролъ.

Треба навчитись розрізняти головне від мізерного. На щастя, уважність може бути вихована, але для цього і у сім'ї і у школі треба її розвивати. О.Реріх.

Українські прислів'я та приказки

В лісі був, а дров не бачив.

Не на користь книжку читати, коли вершки лише хапати.

Уважність, Чуйність (рос. Отзывчивость, анг. Keenness)

Велику суспільну цінність становить уважність як риса характеру, що віддзеркалює ставлення до людей, їхніх потреб, інтересів, переживань, запитів. Така уважність є основою чуйності й тактовності у ставленні до інших людей і має бути неодмінною якістю керівників, педагогів, громадських і державних діячів.

Чуйна людина добре відчуває душевний стан іншої людини. Вона завжди готова і вміє підтримати ближнього теплими

словами, добрим гумором, заразити життєрадісним сміхом, заспівати або зіграти на гітарі... Чуйна людина допомагає людям від душі, це для неї природний прояв творчості серця.

Наприклад, уважна людина помічає рухи, вираз обличчя і інтонацію голосу співрозмовника і реагує на них таким чином, щоб бесіда не виходила за рамки дружелюбност., вона змінює інтонацію голосу, підбирає інші слова чи змінює тему розмови на більш нейтральну. До уважності має також віднести дружні подарунки та святкові привітання, а особливо маленькі подаруночки і теплі слова без жодного приводу. Етикетом вітається уважність до старших людей: поступатися місцем у транспорті, фізична або матеріальна допомога та т. ін.

Прагматична, черства людина, якщо і допомагає людям, то очікує від них "людської вдячності". Якщо цього немає, то бажання допомагати у неї пропадає, і з "невдячною людиною" вона не хоче навіть спілкуватися.

Уважність до людини - це зацікавленість, яка виникає завдяки почуттям (любові, симпатії, дружби, зірковості особи, краси, мудрості, поваги) або в процесі навчання чи виконання будь-яких робіт.

Антипод: байдужість - відсутність будь-яких почуттів до певної людини або явища.

Вихованість

Вихованість (рос. Воспитанность, анг. Breeding) - сукупність знань, культурних навиків та поглядів, які становлять загальний рівень духовного розвитку людини і з'являються внаслідок систематичного навчання.

Вихованість - здатність реалізувати в міжособистісних стосунках свої кращі якості особистості, високу внутрішню культуру та навички в дотриманні правил поведінки і спілкування, прийнятих у даному суспільстві.

Виховання (рос. Воспитание, анг. Education) - процес систематичного впливу, який здійснюється сім'єю, школою чи суспільством в цілому, з метою підвищення духовного рівня людини.

Під вихованістю в повсякденному житті зазвичай розуміються гарні манери, уміння адекватно поводитися в суспільстві і повагу до інших людей.

Що стосується хороших манер, то конкретний їх список

варіюється в різних культурах, в зв'язку з чим вихованість іноді визначають як здатність і звичку дотримуватися правил поведінки, прийнятим в відповідній групі.

Вихованість - це прищеплена людині повага до оточуючих людей. Якщо вас як слід вчили, як поводитися, вчили вихованості, і ви це добре засвоїли - ви вихована людина. Якщо вас не виховували або ви це виховання не увібрали - ви не цілком вихований. Втім, якщо людина займається самовихованням, то результати іноді виходять не гірше.

Як і будь-який навик, вихованість буває глибоко засвоєна, що стала рисою особистості - і наносна, яка легко злітає в проблемних ситуаціях, або спадає з людини з плином часу, якщо зник контроль з боку.

Якщо дитина не кричить як різаний і не тягне їжу з чужої тарілки, він вже отримав елементарне виховання. Елементарне виховання говорить про те, що потрібно робити, але не говорить про стиль.

Справжня, або висока вихованість - це більшою мірою стиль, це краса рухів і чарівність інтонацій. Висока вихованість - не тільки формальна і бездумна поведінка, а й розуміння сенсу цієї поведінки, внутрішня прихильність вихованості.

Дітям доводиться вихованість прищеплювати, бо на перший погляд вихованість невигідна: вихованій людині доводиться себе багато в чому обмежувати, а в зіткненні з невихованим людиною вихований практично завжди програє: він не може собі дозволити те, що легко дозволить собі людина, яка від вихованості вільна. Чим раніше дитину почали вчити вихованості, тим більше шансів, що вона буде у неї "в крові", однак прищеплення вихованості на тлі початкового внутрішнього протесту дитини дає дуже спірні результати.

Вихованість в людині (або невихованість) для уважного ока видно здалеку і є для людей з розвиненою самоповагою важливим маркером. Вихованість схожа на касту. Вихована люди утворюють певне коло, куди допускають не всіх, а лише обраних, подібних собі - людей вихованих. Вихована людина не висловить без необхідності неповагу до невихованої людини, але ніколи не буде вести з ним дружбу або всерйоз мати з нею справи.

Вихованість, як сукупність правил людського співжиття, у багатьох випадках достатньо успішно заміняє емпатію і рекомендації психологів. Вихована людина позитивна, не

використовує конфліктогени, проявляє синтонність, витримано і гідно поводиться в конфлікті не тому, що знайома з рекомендаціями психологів, а просто тому, що вона так вихована. У багатьох випадках практична психологія потрібна лише остільки, оскільки людина свого часу не отримала належного виховання.

Справжня вихованість

Справжня вихованість проявляється в першу чергу вдома, в сім'ї, у відносинах з рідними.

Якщо чоловік на вулиці пропускає вперед незнайому жінку, відкриває їй двері, а вдома не допомагає дружині вимити посуд, - він невихована людина. Якщо зі знайомими він чемний, а з рідними через будь-якої дрібниці дратується, - він невихована людина. Якщо він не зважає на звичками, бажаннями, уподобаннями своїх близьких, - він невихована людина.

А якщо ж він любить жартувати над дружиною і дітьми, іноді навіть принижуючи їх, особливо при сторонніх людях, - цей чоловік просто дурний. В основі всіх хороших манер лежить турбота про те, щоб людина не заважала людині, щоб всі разом відчували б себе добре. Треба не запам'ятовувати сотні правил, а запам'ятати одне - необхідність шанобливого ставлення до інших.

Вихованість - це інтегрований показник сформованого ставлення учня до навчання, природи, суспільства, людей, до себе. Вихованість передбачає культуру поведінки, етикет, культуру спілкування.

Оцінка результатів виховання через якості особистості визначається визнанням того, що творчий розвиток і кар'єра людини неможливі без відповідних особистісних якостей.

Ознакою високого рівня вихованості є наявність стійкої і позитивної самостійності в діяльності і поведінці поряд з проявом активної громадської, громадянської позиції.

Для середнього рівня вихованості властиві самостійність, прояв саморегуляції і самоорганізації, хоча активна громадська позиція ще відсутня.

Низький рівень вихованості представляється слабким, ще нестійким досвідом позитивної поведінки, яка регулюється в основному вимогами старших та іншими зовнішніми побудниками, при цьому саморегуляція і самоорганізація ситуативні.

Махровий егоїст

Великий мислитель Платон абсолютно справедливо зробив акцент у визначенні вихованості на звичках. Звичка - друга натура, варто її посіяти, в результаті пожнеш у себе розвиток відповідної якості особистості. Букет з дбайливо вирощених достоїнств поряд з засвоєними правилами поведінки в суспільстві робить людину вихованою. Махровий егоїст при всій його освіченості ніколи не потрапить в галерею прихильників вихованості.

Думаючи тільки про себе, свої інтереси, бажання та потреби, він не здатний виявляти вихованість щодо оточуючих. Його бажання "перетягнути ковдру" на себе зустрічає протест з боку зовнішнього світу, отже, неминучі конфліктні ситуації, скандали, обурення і звинувачення. Не поважаючий інших буде і сам нешанованим. Егоїст не здатний когось слухати, йому самому хочеться говорити. Значить, він буде перебивати, доказувати за співрозмовника, демонструвати жестами неповагу до людини. Словом, будь-яка людина зіткнувшись з ним, подумки відзначить його невихованість, будь він почесним академіком всіх академій світу.

Вихованість - це не дресура, як правильно вести себе в суспільстві, це не просто гарні манери. Натаскати, соціалізувати можна і собаку. Покидька можна накачати знаннями і навчити правилам етикету, але від цього він не перестане думати тільки про себе. Вихована людина поважає інших людей, думає не тільки про свої бажання, а й наміри оточуючих. Вихованість живе в гармонії з зовнішнім світом. А про яку гармонію з іншими людьми може говорити ерудований скандаліст, освічений лицемір і ханжа, начитаний шахрай або підступний і віроломний шанувальник етикету?

Вихована людина - тонкий психолог

Вихованість бачить в іншій людині цілий Всесвіт, унікальність і неповторність. Поважаючи духовну сутність людини, вона враховує своєрідне мислення іншої людини, особливості його пам'яті, інтереси, симпатії, прихильності, особливості настрою і потреби.

Вихована людина - тонкий психолог, знавець людських сердець. Вона вміє щиро відгукуватися на почуття і переживання людей.

Вихованість - це чесноти особистості, споріднені з етикетом. Що всередині, то і зовні. Вихованість йде зсередини, як прояв всього найкращого, що є в людині. Але гідності людини будуть голими, якщо не надіти на них наряди ввічливості, тактовності, чемності і шанобливості. У процесі виховання, а цей процес довжиною в життя, вони так звикають один до одного, що вже не мислять собі роздільного існування.

Вихованість не надає комусь або чомусь особливої, надлишкової значущості, тому її не обтяжують ідеалізації авторитетів, відносин, грошей, соціального стану і репутації. Не заважаючи іншим, вона і сама не стає центром уваги для конфліктних ситуацій. Вихована людина проявляє щиру увагу до інших людей і основою цієї уваги служить глибока повага до іншої людини.

Вихованість передбачає обов'язковість, пунктуальність і доброзичливість. Неможливо уявити виховану людину, яка з легкістю порушує свої обіцянки і зобов'язання, що ігнорує призначені зустрічі і недоброзичлива до людей. Вона людина честі і розвиненого почуття власної гідності, вона вміє контролювати свої емоції, проявляти витримку, самовладання, стриманість і коректність. Вона приваблива, як магніт, який притягує до себе людей, завжди привітна і ввічлива, вона доставляє всім оточуючим задоволення від спілкування.

Афоризми

Вихованість є засвоєння хороших звичок. Платон.

Виховання - справа совісті; освіта - справа науки. Пізніше в людині, що вже склалася, обидві ці різновиди пізнання доповнюють один одного. В.Гюго.

Виховання є вплив на серце тих, кого ми виховуємо. Л.М.Толстой.

Виховання є окрасою в щасті й притулком в нещасті. Демокріт.

Виховання стримує юних, тішить старих, бідних збагачує, багатих прикрашає. Діоген.

Глибокі знання додають людині ваги, але тільки вихованість може надати їй відповідної величі. Ф.Честерфілд.

Де освічений проявить ерудицію, там вихований промовчить. Юрій Рибников.

Етичне виховання людини повинно починатися не тільки з поліпшення моральності, а й зі зміни мислення та зміцнення

характеру. І.Кант.

Людина може стати людиною лише шляхом виховання. Вона - те, що робить з неї виховання. І.Кант.

Мета виховання - створити істоту, здатну керувати собою, а не таку, що могла б керувати лише іншими. Г. Спенсер.

Моральний склад особистості залежить у кінцевому підсумку від того, з яких джерел черпала людина свої радощі в роки дитинства. В.Сухомлинський.

Поведінка - це дзеркало, в якому кожен показує свій істинний образ. І. Гете.

Роки дитинства - це насамперед виховання серця. В.Сухомлинський.

Таємниця успішного виховання випливає з поваги до учня. Р.Емерсон.

Чим досконаліше виховання, тим щасливіші народи. К.А.Гельвецій.

Милосердя

Милосердя (рос. Милосердие, анг. Mercy) - добре співчутливе ставлення до кого-небудь.

Милосердя - діяльне прагнення допомогти кожному, хто має в тому потребу. Воно є втіленням високої любові до ближніх. У християнському віровченні обов'язком кожної людини визначено такі милосердні вчинки: голодного нагодувати, спраглого напоїти, голого одягнути, недужого відвідати, померлого поховати.

Милосердя грунтується на таких якостях, як чуйність, уважність, доброзичливість і несумісне з пихою, байдужістю, брутальністю. Цей термін, що вживається для опису м'якості, поблажливості або співчуття, виявленого однією особою в стосунку до іншої. Це - одна з підставових чеснот лицарства і християнської етики, милосердя також відноситься до концепцій справедливості та моральності в поведінці між людьми. Може означати як і співчутливу поведінку з боку тих хто при владі (наприклад, милосердя показане суддею щодо засудженого) так і благодійну третю особу (наприклад, місія милосердя з лікування жертв війни).

У правовому значенні, звинувачуваний, віднайдений винним у злочині може попросити про милість аби не бути страченим. (Відомий літературний приклад знаходимо у творі Венеціа-

нський купець, коли Порція просить Шейлока виявити милосердя. Земна влада тоді подібна Божій, коли з законом милість поєднує, говорить вона). Протилежний стан стосується у випадку евтаназії (яка називається "милосердним вбивством" її пропагаторами).

Безліч організацій (наприклад Армія Милосердя, Сестри Милосердя і Храм Милосердя та Доброчинства) вживають слово "милосердя" у своїх назвах для опису своєї діяльності.

Милосердною людиною називають людину, готову прийти на допомогу іншим, сповнену доброти та чуйності.

В Індії, співчуття відоме як каруна.

Шість слів про милосердя

о. Ростислав Пендюк

"У часи воєнного лихоліття, є багато людей, які страждають від холоду і хвороб. Обов'язок кожного християнина допомогти їм. Якби щодня кожен із нас нагодував одного голодного і допоміг зігрітися тому, хто страждає від холоду, мільйони людей в Україні були б нагодовані й захищені". Патріарх. УГКЦ

Слово "милосердя" для українців впродовж останнього року набуло нового змісту. Це слово перестало бути просто одним із ряду гарних слів, які для багатьох людей не мають реального наповнення. Тепер ми значно частіше про нього говоримо, а що більше - частіше його практикуємо. Раніше ми просто знали, що таке поняття існує, інколи навіть з'являлась потреба його "попрактикувати".

В Україні сьогодення милосердя стало одним із фундаментів, який дозволяє існувати багатьом людям, а навіть цілому народові. Звісно, все ще залишилось немало таких, які окрім власного носа та особистих потреб нічого не бачать. Вони навіть готові принижувати інших задля особистої користі.

Милосердним може бути кожен. Зовсім не має значення стан вашого рахунку чи наявність особливих здібностей. Невелика матеріальна пожертва, трохи часу присвяченого потребуючим, уважне ставлення до людей поруч, прощення - ці дрібні знаки уваги дуже потрібні тим, хто у скруті. А усе це, помножене на тисячі, створює неймовірний ефект у цілому суспільстві.

Милосердя потребує кожен. Кожна людина, безвідносно до її матеріального становища, статусу, посади, стану здоров'я, має якусь потребу, а ви часто маєте те, що та людина потребує. Просто потрібно помітити та почути ту людину.

Милосердя є обов'язком. Ми часто проходимо повз чийсь плач чи мовчання, чиюсь потребу чи надію, бо у нас сьогодні нема настрою, чи вирішуємо, що вони сам собі порадять або думаємо, що вони заможніші за нас, бо це у них така "робота".

А Христос сказав: "Будьте милосердні, як і Отець ваш милосердний" (Лк. 6, 36) а також: "Я милосердя хочу, а не жертви" (Мт 12, 7). Це не лагідне прохання, це - Господній наказ.

Милосердя повинно бути мудрим. Не йдеться про те, щоб "кинути" свою пожертву. Дуже важливо спробувати довідатись, якою є справжня потреба людини і на що буде використано ваш внесок, як поведуться з вашою чуйністю та відкритістю. Звісно, не завжди є можливість мати 100% певність. Але кинути щось у скриньку у вуличних збирачів далеко не завжди є милосердям: інколи це проста "відмазка", заспокоєння внутрішнього голосу сумління.

Потребуючим є Бог. У притчі "Про Страшний суд" Господь виразно говорить, що у кожному потребуючому це Він до нас приходить. Він заглядає у ваше серце, чи воно відкрите на потреби та очікування тих, хто поруч. І навіть якщо ви помилитесь і допоможете не тому чи не так, але матимеш щире прагнення виявити добро і допомогти - Господь прийме вашу жертву.

Потребуючими є ви. Ви інколи намагатесь спасти увесь світ, усіх врятувати, усе направити. А як з вашими потребами? У вас їх також немало. Але якщо ви їх ретельно приховуєте, то як хтось зможе допомогти вам? Тому важливо бути милосердним до інших, але дозвольте також іншим виявити їх милосердя до вас.

Блаженні милосердні, бо вони зазнають милосердя!

Милосердя - одна з найважливіших християнських чеснот

Милосердя - одна з найважливіших християнських чеснот, яка здійснюється при допомозі тілесних і духовних справ милосердя (милості). Любов до ближнього - нерозривно пов'язана з заповіддю любові до Бога. Спирається також на тезу, що в будь-якій людині слід бачити "образ Божий" незалежно від її недоліків.

Згідно християнській доктрині, любов до Бога, подібно всім релігійним почуттям, набуває в серці людському дійсне значення, лише стаючи любов'ю в Бозі до людей.

Справи милості тілесної наступні:

- нагодувати голодних;
- напоїти спраглого;
- одягнути нагого або маючого потребу в пристойному і необхідному одязі;
- відвідати ув'язнених та хворих;
- біженців прийняти в будинок і заспокоїти;
- ховати померлих у злиднях.

Духовні справи милості суть наступні:

- умовлянням звернути грішника від омани шляху його (Як. 5:20);
- необізнаного навчити істини й добра;
- подати ближньому добру і своєчасну раду у скруті або непоміченій ним небезпеки та молитися за нього Богу;
- втішити сумного;
- не відплачуйте за зло, яке зробили нам інші;
- від серця прощайте образи.

У подачі милостині і, ширше, - в наданні допомоги взагалі, особливе місце займає уявлення про важливість дотримання таємниці. Справи милосердя найкраще творити непомітно, безіменно, щоб той, кому виявляється милість, не міг подякувати і інші люди не могли б похвалити. Інакше добру справу може не бути зараховано на небі, так як давший отримав вже нагороду на землі.

Тим не менш, милосердя не повинно перетворюватися на людиноугодництво, оскільки догоджати слід тільки Богу.

Для християнина заповідь, то не одноразовий випадковий акт чесноти, "за настроєм" або "коли доведеться", але спонтанне співчуття, яке повинно бути невід'ємною частиною самого християнського ставлення до навколишнього світу.

Милосердя завжди охоче і бажане почуття, ревно творене з душевною радістю і готовністю, що стає провідною роллю, що пронизує все наше життя. У милосерді завжди присутній елемент альтруїзма.

Найкращий зразок милосердя представив Ісус Христос у притчі "Про милосердного самарянина".

Милосердя зовнішнє і сердечне

Милосердя слід відрізняти від зовнішньої благодійності, коли серце не бере участь у справах милосердя.

Творити добро (благо) можуть спонукати і самі низинні і

гріховні почуття, як то: марнославство, гордість (заради похвали), гидливість і відраза (щоб швидше позбутися прохача), самозамилування, жага слави та інше. Так що один факт благодійності ще нічого не говорить про користь для душі. Апостол Павло повчає: "Якщо я роздам усі маєтки свої ... а любові не маю, немає мені в тому ніякої користі" (1 Кор. 13, 3). І преподобний Серафим Саровський говорив, що для здобуття Духа Святого служать тільки ті справи, які відбуваються людиною заради Христа, заради виконання Його волі і Його заповідей. Тому допомога ближнім повинна грунтуватися на виконанні заповідей Господніх про милосердя і повинна неодмінно супроводжуватися любов'ю.

Знай, що твоя милостиня завжди нікчемна в порівнянні з людиною, цим чадом Божим. Знай, що милостиня є земля і прах; знай, що з речової милістю неодмінно повинна об руку слідувати духовна: ласкаве, братське, з щиросердої любов'ю звернення з ближнім; Не давай йому помітити, що ти робиш послугу йому, не покажи гордого виду...

Всі жертви і милостині жебракам не замінять любові до ближніх, якщо немає її в серці; тому при подаяння милостині завжди потрібно піклуватися про те, щоб вона подавалась з любов'ю, від щирого серця, охоче, а не з досадою й прикрістю на них.

Саме слово - милостиня - показує, що вона повинна бути справою і жертвою серця і подавали з розчуленням або жалем про тяжкий стан матеріально або морально нужденного. Любові властиве радіти при наданні допомоги ближньому, коханому.

Ті, які подають голодним хліб або гроші з жалем, з лукавим оком і черствим серцем - все одно що кладуть отруту в свій хліб або в свою милостиню, хоча ця отрута духовна, невидима.

Найвища милостиня для ближнього - це втамувати духовну спрагу пізнання вічної Істини, наситити духовно жадаючого.

Найкращі плоди приносять справи серцевого милосердя в поєднанні зі справами зовнішнього милосердя. Хто мало жертвує, той мало і набуває духовно. Якщо ми діємо за прислів'ям: "Охоче ми лише те даруємо, що нам не треба самим", то як же ми можемо сподіватися на великі справи милосердя Божого по у відношенню до нас? Адже недарма кажуть: "Що посієш, те й пожнеш". У земному житті ми сіємо справи милосердя в ближніх своїх, а плоди справ своїх пожинаємо у житті вічному. А з худого, неповного зерна ... який

урожай? Коли ми проявляємо немилосердя, жорстокість і нещадність до людей, тоді ми свідомо ставимо непрохідну перешкоду, як би стіну, між нами і Богом, а потім самі ж дивуємося: чому Господь не чує нас? Чому не допоможуть нам? - Та тому що закон життя такий: "Як гукнеш, так і відгукнеться". Якщо будемо багато добра робити іншим, то Господь нам дарує багато дарів і талантів, багато чеснот, які введуть нас в Царство Небесне.

Господь наш Ісус Христос каже: "Давайте, і дасться вам; мірою доброю, натоптаною, струснутою й переповненою вам у подолок дадуть ваше; бо якою мірою міряєте, такою відміряють вам "(Лк. 6:38).

І апостол Павло теж каже: "Хто сіє щедро, той щедро й жатиме" (2Кор. 9: 6), а псалмоспівець Давид догоджає милосердним, бо до них особливо милосердний Господь. Він пише: "Блаженний, хто дбає про бідного і злиденного. У день нещастя Господь порятує його" (Псалми 40: 2).

Преподобний Варсонофій Великий пише: "Бог не хоче, щоб людина робила щось понад сили свої. Якщо хто має необхідно потрібне для нього самого, то вона не повинна витрачатись на милостиню, щоб після, при власному недоліку, не стала сумувати, не в силах будучи понести убогості. А коли просячий буде докучати йому, і він скаже: "Прости мене, мені нема чого дати тобі", то це не буде брехня, тому що той, у кого є тільки необхідне, потрібне для нього самого, не має що дати іншому. Хай скаже хто просить: "Прости мене, я маю тільки те, що необхідно потрібно мені самому".

Особливо так слід чинити з ледачими, здоров'я яких дозволяє трудитися, але вони не хочуть.

О. Іоанн С. пише: "Якщо ми знаємо про деяких, що вони бідні від неробства та лінощів, таким ми не повинні виділяти зі своїх трудових надлишків. "Хто не хоче працювати, нехай той не їсть" (2 Феї. 3, 10).

Таке повчання святих Отців відноситься до недосконалих в чесноті милосердя. Міра досконалих - віддати прохальнику останнє, сподіваючись на милість Божу. Досконалі в духовному житті не міркують, хто просить і для чого просить. Всіх намагаються втішити, чим тільки можуть.

Не слід тільки займати в борг великі суми грошей з метою допомогти ближнім, бо може статися, що умови життя зміняться, і борг залишиться безповоротним. У таких випадках

треба теж відмовляти в проханні.

Бувають навіть такі випадки, коли свої гроші і речі шкодують віддати тим, хто просить, а інших змушують на допомогу, не замислюючись над тим, що останнє відбирають у "їх для іншого або для себе".

Преподобний Ісаак Сиріянин про це так пише: "Якщо завгодно сіяти в жебраків, то сій з власного. А якщо намірився сіяти з чужого, то знай: це найгіркіший кукіль".

Похвала людей забирає в нас нагороду від Бога. Але не тільки з цієї причини добро треба робити в таємниці. Явна милостиня розвиває гордість і марнославство, зарозумілість і самовдоволення, тому мудро чинить той, хто приховує свої добрі справи навіть від близьких людей, за словами Христа: "Нехай ліва рука твоя не знає, що робить права" (У тебе ж, коли твориш милостиню, нехай ліва рука твоя не знає, що робить права, Євангеліє від Матвія 6: 3). Добре робити добро як би від другої особи, тобто говорити: "Мене просили Вам передати ... і не бентежитися думкою: "Адже я обманюю!" Це не обман: Христос і святі Отці вчать і, можна сказати, просять нас про це, тобто щоб ми подавали бідним.

Афоризми

Без милосердя і справедливісті у світі звелось б одного: око за око, зуб за зуб. Василь Захарченко.

Будьте милосердні до нещасних, будьте поблажливі до щасливих. В. Гюго.

Важко бути одночасно і милосердним і розважливим. Агесилай II

Джерело зла є марнославство, а джерело добра - милосердя ... Франсуа Рене де Шатобріан

Кістка, кинута собаці, то не милосердя; милосердя - це кістка, поділена із собакою, коли ти голодний не менше за неї. Джек Лондон.

Ми занадто часто доручає людей милості Господа і занадто рідко самі проявляємо милосердя. Джордж Еліот (Мері Енн Еванс)

Ми молимося про милосердя, і ця молитва повинна навчити нас з повагою ставитися до милосердних вчинків. Вільям Шекспір

Милосердя є найвища форма людського існування. Федір Достоєвський.

Милосердя не буває надмірним... Френсіс Бекон

Милосердя не полягає у киданні кістки голодному псу. Милосердя - це коли ти ділишся з ним цією кісткою будучи так само голодним як і він. Джек Лондон.

Милосердя полягає не стільки в речовій допомозі, скільки в духовній підтримці ближнього. Духовна ж підтримка насамперед - у неосудженні ближнього і повазі до її людської гідності. Лев Толстой.

Милосердя прийнятніше справедливості. Люк де Клапье Вовенарг.

Милосердям називається така чеснота, завдяки якій любов, що живиться нами до самих себе, переноситься на інших, не пов'язаних з нами узами дружби або споріднення, і навіть на зовсім невідомих нам людей, перед якими у нас немає ніяких зобов'язань і від яких ми не сподіваємося нічого отримати і нічого не чекаємо. Бернард Мандевіль.

Надати людям кошти для існування - це називається милосердям. Мен-цзи.

Надмірна спрага влади призвела до падіння ангелів; надмірна спрага знання призводить до падіння людини; але милосердя не може бути надмірним і не заподіє шкоди ні ангелу, ні людині. Френсіс Бекон.

Найвище милосердя - це милосердя до немилосердних. Джозеф Стівенс Бакмінстер (американський унітаріанський священик).

Ніхто не збіднє, подаючи милостиню. Мойсей Маймонід.

Ніхто не повинен жити за рахунок милосердя інших. Карл Поппер.

Позбавлені милосердя холодні, як лід. Вони заморозять кожного, хто їм зустрінеться. Безжалісні ніколи не будуть творити добро або робити іншому що-небудь приємне. Х.Дзичен.

Порядність і шляхетність - це не те саме, що милосердя. Мігель де Унамуно.

Справжнє милосердя не обмежується людиною. Мануель Гонсалес Прада.

Стережіться виставляти свою милостиню перед людьми, щоб бачили вас; а як ні, то не матимете нагороди від Отця вашого, що на небі. Отож, коли чиниш ти милостиню, не сурми перед себе, як то роблять оті лицеміри по синагогах та вулицях, щоб хвалили їх люди. Поправді кажу вам: вони мають уже нагороду

свою! Матвея Гл.6 (1-2).

Удержи руки від здирства - і тоді простягай їх на милостиню. Якщо ж ми тими ж самими руками одних будемо оголювати, а інших одягати, то (...) милостиня буде приводом до всякого злочину. Краще не надавати милосердя, ніж надавати таке милосердя. Іоанн Златоуст.

Хіба милосердя не повинно проявлятися з особливою силою саме там, де особливо глибоко падіння? Віктор Гюго.

Хоча всі вважають милосердя чеснотою, воно породжене іноді марнославством, нерідко лінню, часто страхом, а майже завжди - і тим, і іншим, і третім. Франсуа де Ларошфуко.

Хто зневажає ближнього свого, той грішить, а ласкавий до вбогих блаженний. Біблія

Хто милосердствує жебракам, той позичає Богові. Кипріан Карфагенський.

Хто бідуючих милістю дарує той волю Милосердного творить. Мусліхаддін Сааді.

Якщо у вас є можливість явити милосердя, не пропускайте вперед навіть вчителя. Конфуцій (Кун-Цзи).

Українське прислів'я

Очі без душі сліпі, вуха без серця глухі.

Здоровий дух

Дух (анг. Spirit) - безсмертна і найбільш розумна частина душі.

Дух - це об'єктивно існуюче, наділндивідуальне, здатне спрямовувати діяльність людини й суспільства.

Здоров'я (рос. Здоровье, анг. Health) - фізичний та психічний стан організму.

Багато-хто розуміє під цим поняттям просто відмову від шкідливих звичок і заняття спортом. Насправді, здоровий спосіб життя - це набагато глибше поняття, це стиль життя і мислення. Для кожної людини - це щось особливе. Саме думки людини становлять основи здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя - це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це відповідні форми і

способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим. За таких умов здоров'я поліпшується та змінюється.

Спосіб життя - це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище.

Саме поняття "здоровий спосіб життя" з'явилося не дуже давно, але дотримуватися його принципів люди намагалися віддавна. Ще в середньовіччі, а можливо, й раніше люди знали основи здорового способу життя, от тільки мотивація у них була зовсім іншою, ніж тепер у нас.

Про те, щоб жити абсолютно здоровим не було й мови, але обов'язково слід було дотримуватися основ здорового способу. Основи здорового способу життя входили й до релігійних постулатів. А оскільки релігія була популярною, то багатьом доводилося дотримуватися здорового способу життя, навіть того не усвідомлюючи.

Сьогодні люди, котрі дотримуються здорового способу життя, мають на меті щось зовсім інше. Люди хочуть зберегти свій організм здоровим, адже його й так ослаблюють такі чинники як погана екологія, забруднена вода, а також популярні тепер шкідливі звички.

Ми знаємо багатьох людей, котрі розповідали, як вони у молоді роки займалися спортом, а згодом припинили, і далі й потовстішали, з'явилася ядуха та ін.

Здоров'я не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі життя. Організм може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і, таким чином, вдосконалюється. Тому здорового способу життя треба увесь час вчитися, а треба виховувати потребу в ньому.

Основи здорового способу життя

Отже, можна сміливо сказати, що основи здорового способу життя - це регулярне і цілеспрямоване дотримання і виконання простих правил.

1. Відмовитись від шкідливих звичок. Зауважмо, що звички дуже стійкі. Корисні звички зміцнюють здоров'я, захищають від

негативних стресових впливів, розвивають людину фізично й розумово, допомагають формувати гармонійний розвиток особистості. Шкідливі - навпаки, гальмують її становлення. Тому Ви маєте залишити частину своїх звичок у минулому.

Природно, найшкідливішими звичками вважають куріння, наркотики й алкоголь. Це три великі вороги здоров'я. Іноді їх вживання є наслідком певної стресової ситуації, а потім у деяких людей це набуває системного та регулярного характеру. Таким чином люди намагаються начебто полегшити своє життя чи розширити можливості для соціальних контактів.

До шкідливих звичок також належить жування жуйки, фаст-фуд замість повноцінного харчування. Це менш шкідливі звички, тому, якщо виникла конечна потреба, Ви можете дозволити собі трішки вольностей. Головне - не зловживайте!

2. Підтримувати м'язи у тонусі. Це основний чинник формування гармонійної особистості. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей. Адже саме рівень здоров'я - нерідко є головним чинником працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Це не означає, що Ви повинні одразу йти та займатися серйозним видом спорту. Вранішня зарядка також буде гаразд.

Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом самі собою не ґарантують міцне здоров'я, адже є наступне правило здорового способу життя.

3. Загартовувати організм. Здоровий спосіб життя - сам собою є профілактикою різних захворювань. Щоб запобігти простуді й підвищити імунітет, придумали загартовування. Моржування або обливання холодною водою взимку - це радикальні методи. Загартовування можна починати з прийому контрастного душу: три хвилини холодна вода, три - гаряча. Влітку можна обливатися холодною водою і купатися в джерелах.

До речі, поїдання морозива - це теж загартовування. Так можна підготувати горло до низьких температур і уникнути простуд. Загартовування необхідне й дітям. Їх можна купати в холодній воді і обтирати вологим рушником. Треба відзначити, що загартовування - це не просто звикання до низьких температур, це підвищення терморегуляції тіла. "Морж" і в лазні почувається добре.

Здоровий спосіб життя у кожного свій, потрібно тільки вибрати його для себе і дотримуватись із задоволенням.

4. Вживати здорову їжу. Знову ж таки, не варто сприймати все категорично. Чи можна говорити, що людина, яка харчується виключно гамбургерами, дотримується здорового способу життя, навіть якщо вона при цьому бігає марафон і загартовується?

Для декого здорова їжа - це овочі та молоко на сніданок, обід і вечерю. Але ж їжа має бути поживною, насиченою вітамінами і мінералами. Долучіть до Вашого щоденного раціону яйця (джерело білка, знижують ризик інфарктів та інсультів), банани (містять калій), чорницю (для очей і від старіння), зелень, овочі й фрукти. Завдяки свіжим фруктам і овочам, наприклад, винограду, яблукам, моркві, помідорам, огіркам ваші страви будуть ще смачнішими. А такими стравами як грибний суп, холодник (окрошка) та різні салати Ви не тільки насолодитеся, але і насититеся. З м'яса краще вибрати курятину - в ній міститься менше жирів, є селен і вітамін В. А з риби - лососину, вона допоможе знизити рівень холестерину, захистить від деяких видів раку. Корисно все, що готують з цілого зерна: коричневий рис, хліб, каші.

І ще одне правило - від японців: здоровий спосіб життя - це коли щодня Ви їсте продукти всіх кольорів веселки.

5. Створити комфортні психологічні умови. Не можна говорити, що Ви дотримуєтеся здорового способу життя, якщо радієте всього один раз на день, коли приходите додому і знімаєте тісні черевики. Це, звичайно, загартовування характеру, але краще візьміться за заняття з йоги. Зазвичай, на шляху до здорового способу життя найскладнішим є перший крок: фізичні навантаження. Ми обіцяємо собі, що, наприклад, із понеділка почнемо бігати, з наступного місяця - ходити в басейн, а взимку - загартовуватися, але нічого з цього всього зробити не вдається. А отже, і не треба.

Якщо Вам не хочеться бігати або плавати, тоді "парашутний спорт не для Вас". Тренувати серце можна, почавши більше ходити пішки: припинити їздити ліфтом і купити крокомір. Японці говорять, що той, хто робить 10000 кроків щоденно, житиме більше ста років і не хворітиме. Підтримувати тіло в хорошій фізичній формі можна й іншими способами. Наприклад, гра з друзями у футбол (для чоловіків), східні, латиноамериканські, класичні танці (для жінок) і секс (для всіх).

6. Формувати і дотримуватись чітких принципів. Це основний і завершальний етап, що дозволяє поєднати попередні

етапи в одне ціле та насолоджуватися життям. Ви маєте усвідомити, що не позбавляєте себе жодних благ. Ви лише допомагаєте своєму організму. Якщо Вам так і хочеться порушити "заборони", то нема біди, якщо зрідка в хорошій компанії Ви вип'єте келих хорошого вина і скуштуєте смачних смажених страв.

На заході здоровий спосіб життя громадян - турбота держави і бізнесу. Іпотека стимулює жителів дотримуватися здорового способу життя і прагнути до довголіття, щоб не залишати виплати кредитів дітям. Корпорації вважають, що здоровий підлеглий ліпше ніж хворий, і заохочують співробітників дотримуватися здорового способу життя. Наприклад, сприяють у кар'єрному рості тільки тим, котрі не курять, роздають абонементи у фітнес-центри та ін.

Здоровий спосіб життя - це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це відповідні форми і способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим. За таких умов здоров'я поліпшується та змінюється на краще.

7. Духовний розвиток. Якщо у людини не буде позитивного відношення до життя, до Всесвіту, що прищеплює духовна освіта, то тіло буде, якби без голови, розуму та мудрості. А це може привести до того, що не духовна людина його передчасно знищить.

Афоризми

В здоровому тілі - здоровий дух. Латинський крилатий вислів.

Дух - крига і стихія вогняна. Олег Ольжич.

Необхідно підтримувати міцність та статність тіла, щоб зберегти міцність духу. В.Гюго.

Українські прислів'я та приказки

Духа лише дух видить.

Здоров'я краще за багатство.

Охайність та Акуратність

Охайність (рос. Опрятность, Чистоплотность, анг. Neatness, Cleanliness) - старанне і дбайливе ставлення до свого

зовнішнього вигляду.

Охайність як якість особистості - здатність завжди бути доглянутим, у випрасуваному, чистому одязі; дотримуватися на роботі і в побуті порядку і охайності, утримувати свої речі і житло в ретельно прибраному стані.

Прерогатива охайності - стежити за тим, як людина вдягнена і як вона поводиться з простором навколо себе (з речами, квартирою, будинком, садом, вулицею). Охайний чоловік завжди намагається виглядати бездоганно. Навіть коли прибирає в квартирі або готує сніданок на кухні. Охайність не блукатиме по квартирі в брудному халаті, незачесана і невмивана. Вона відчуває себе опоганеної в неприбраній квартирі.

Охайність як якість особистості шліфується в жінці в основному "завдяки" чоловікам, які в своїй масі не звикли складати речі в певному місці, стежити за собою і за простором їх навколишньому. Чоловічі недоліки компенсує жінка. Охайна жінка не мислить, як це залишити брудний посуд на ніч, байдуже пройти повз бардаку в туалетній кімнаті або повз стоячих на кухні шкарпеток.

Охайність - вміння домовлятися з тарганами і мишами про їх беззастережну капітуляцію. Охайна жінка не залишить мокру ганчірку на кухні і крихти на столі, бо знає, що це приманка для тарганів.

Охайна жінка викликає повагу. Немає нічого огиднішого неохайною, брудною жінки. Вимога бути охайною закладено в підсвідомість жінки. Не випадково жінки особливо сильно ніяковіють, коли хтось, особливо чоловік, знайде її брудну нижню білизну або перехожі побачать на спідниці свіжий слід від місячних.

Порядна, культурна, поважаюча інших людина повинна виглядати охайно. Але охайність не повинна перетворюватися в культ, набувати рис фанатизму, нестримного педантизму і ідеалізації чистоти. Надмірність в питанні охайності призводить до сімейних сварок, конфліктів на роботі, до загальної дисгармонії з самим собою і навколишнім світом. Все повинно бути в міру. Не можна ідеалізацію охайності ставити вище доброти, поблажливості і прихильності. Охайність не повинна стикатися з гординею, наприклад, в бажанні виділитися з натовпу і довести оточуючим, що я краще і вище їх.

Справжня жінка добре розуміє, наскільки важлива її якість

бути охайною. Тому вона намагається вникнути в питання охайності до дрібниць. Життєвий досвід говорить жінці, що недостатньо бути гарною, стильною чи у коштовному одязі. Більшість чоловіків погано розбираються в речах і їм байдуже, в якому бутіку куплена білизна, плаття або кофточка і скільки вона коштувала. Чоловіки дивляться тільки на те, як ця річ сидить на жінці, і як виглядає. Охайність грає тут визначальну роль, - саме охайність, а не крутість і відома марка.

Акуратність - любов до чистоти і порядку

Акуратість (рос. Аккуратность, анг. Accuracy) - якість особистості, що включає любов до чистоти і порядку, ретельність, точність у справах, зовнішню охайність, старанність і організованість.

Акуратність частіше прищеплюється з дитинства: коли батьки самі стежать за порядком, то і діти частіше до порядку звикають. Важливий момент - це працює, якщо відносини у батьків і дітей нормальні. Якщо ж контакту немає, якщо діти перебувають у спільній протестній позиції до батьків, то їх любов до порядку викликає у дітей роздратування і внутрішній протест. Втім, найчастіше через пару десятків років внутрішній протест піде, і у дорослих дітей раптом у самих починає прокидатися любов до порядку та інша акуратність. Їм самим починає це подобається.

Буває, що діти з дитинства акуратніше батьків. Іноді акуратно розкласти речі для дитини - просто улюблена гра, іноді спосіб привернути до себе увагу і отримати захоплення від оточуючих, іноді спосіб протиставити себе оточуючим. Неправда, що акуратність - антипод творчого начала, буває і так, і так. Бенджамін Франклін привчав себе до порядку і акуратності, це допомагало йому і в науковій, і в громадській діяльності. Є педанти, схиблені на порядку і не здатні до творчості, а є дуже творчі люди, які цінують порядок і акуратність. Їм, до речі, частіше доручають відповідальні замовлення: чиновники цінують не стільки художні якості творів, скільки здатність творчої людини виконати зобов'язання в термін.

Якщо з дитинства вам акуратність не притаманна, її можна освоювати і зараз, коли ви читаєте цю статтю. Можна почати з того, щоб навести порядок на своєму робочому столі: це відмінна звичка. Коли на столі багато зайвих речей, це

відволікає і псує настрій, а коли на столі тільки те, що потрібно, і не відволікає нічого, працювати стає набагато приємніше і легше. Другий корисний крок, актуальний для багатьох - відразу застеляти за собою ліжко, як тільки встали, і свої речі привчити себе вішати в шафу, а не кидати на стілець. Нагадайте собі, що діти беруть з вас приклад, і якщо вони стануть акуратніше, це вдвічі приємніше: з акуратними дітьми простіше вам, як батькам, і це ваш їм відмінний подарунок для життя.

Про двох братів і основні правила чистоти

По сусідству з Микиткою, жили два брати - Коля і Петро. Вони так були схожі один на одного, що навіть їх рідна бабуся, до якої вони приїхали на літні канікули в гості, іноді їх плутала. Тільки по поведінці і характером хлопчики зовсім різні. Колю всі знали як дуже доброго, чуйного хлопчика, ввічливого з оточуючими людьми, помічника бабусі у всіх справах. Він ніколи не сидів на місці, завжди був чимось зайнятий. А ось Петро зовсім не такий. Жартівник, балагур та ледар - таким його бачили сусіди і родичі.

Так, підуть хлопчики в поле працювати. Коля нарівні з бабусею грядки прополює, сіно в копицю збирає, а Петро то потилицю почухає, то за метеликами бігає, то шнурки зав'язує, то на сонечку весь день ніжиться. До вечора вимазається весь у пилюці, а роботу так і не виконає. Прийдуть діти ввечері додому, Коля перш ніж увійти в будинок, чоботи зніме, та водою вимиє. Одяг, в якому працював, витрусить гарненько на вулиці від пилу і в сараї залишить. Руки, обличчя і шию вимиє з милом від бруду, в чисте переодягнеться і сідає чай пити з цукерками. А Петро вже на той час давно за столом щоки солодощами набиває і жартує над братом:

- А я раніше тебе сів вечеряти і більше тебе шоколаду з'їв, а тобі нічого не залишиться - капуха!

- Зате я весь бруд з себе змив, одяг і взуття в порядок привів, а ти як у полі працював, так і за столом сидиш: брудний, неумитий, неохайний. Захворієш - ніякі цукерки не допоможуть, - міркував Коля.

- Подумаєш! Я нічого не боюся! - тільки й відповідав Петро.

Ніякої управи не можна було знайти на Петра, який не слухав ні брата, ні бабусю, ні сусідів. Якось сусідні хлопчаки розповіли йому історію про Королеву Радіації і її слугах радіонуклідах, так він тільки розсміявся їм в обличчя.

Але ось одного разу так сталося, що Петро захворів. Нічого робити не може, голова болить, апетит пропав, що ні цукерок, ні жити не хочеться.

- Ну, що я тобі казав? - згадав Коля, - треба було стежити за чистотою свого тіла й одягу і тоді ти б не захворів, а так разом зі своїми брудними чобітьми і одягом ти в будинок хворобу і приніс та Королеву Радіацію запросив погостювати, та про її слуг не забув.

- Але я не хочу хворіти! Хворіти погано! Та й гостей я ніяких не запрошував - злостиво прошепотів Петро. - Що ж мені робити тепер, як прогнати з дому Королеву Радіацію і її слуг радіонуклідів?

Пожалів Коля брата і вирішив він разом з бабусею допомогти Петру пошвидше одужати.

Незабаром Петро дізнався, що Королева Радіація і її слуги дуже люблять бруд, осідають разом з нею на одязі, взутті, на обличчі і руках неохайних дітей. Тому кожній дитині треба знати наступні правила:

- прийшов додому після довгої роботи або ігор - струсни куртку і штани на вулиці, і повісь їх на веранді;

- взуття протри або вимий з милом від бруду;

- руки ретельно вимий з милом, особливо перед їжею, інакше вся нечисть, яка на руках була, в рот потрапить разом з цукерками та іншими продуктами! Після роботи треба обов'язково вимити не тільки руки, обличчя, шию, але все тіло, так як легше дихається, та й слуги Королеви радіонукліди відразу гинуть і тоді ніякої шкоди заподіяти не можуть.

Ось так Петро і зрозумів, що чистота є запорукою здоров'я. Необхідно завжди стежити за чистотою тіла, за своїм одягом і взуттям. І тоді ніяка Королева Радіація і її слуги не зможуть в твій дім пробратися, а ти не захворієш.

Контрольні питання:

1. Чим відрізнялися між собою брати Коля і Петя?

2. Що сталося з Петром одного разу?

3. Хто і яким чином йому допоміг?

4. Що повинен запам'ятати Петро і ми разом з ним?

Афоризми

Коли не стежиш за собою сам, це починають робити інші. Леонід Сухоруков.

Треба бути ясним розумово, чистим морально і охайним

фізично. Антон Павлович Чехов.

Уміння охайно одягатися - це один із численних елементів мистецтва подобатися. Ф.Честерфілд.

Хоч шилом шитий, та милом митий. Російське прислів'я.

Щоб бути приємною чоловіку, дружина повинна бути охайною, вишукано одягатися і носити прикраси. В її будинку незмінно повинні панувати чистота і порядок. Цнотлива дружина - та, що скромна, правдива, ласкава, несварлива і догідлива в потрібний час. Книга доль 26-27.

Доброзичливість

Доброзичливість (рос. Доброжелательство, анг. Goodwill) - бажання добра іншій людині, готовність сприяти добробуту інших. *Доброзичливість* - відношення до людини, орієнтоване на сприяння його благу, на здійснення добра, яка суб'єктивно може проявлятися в прихильності, симпатії, співчутті, благодіянні. Із точки зору моралі є боргом людини перед іншими людьми завдяки конституційного права рівності людей і правом кожної людини на повагу.

Доброзичливість - якість справжньої Людини

Василь Сухомлинський вважав доброзичливість однією з основних якостей Справжньої Людини.

Василь Олександрович у своїй праці "Як виховати людину" пише наступне: "Ми часто говоримо один одному: "Бажаю тобі всього доброго", "Бажаю вам добра і щастя" - це не просто вираження ввічливості. У цих словах ми висловлюємо свою людську сутність. Треба мати велику силу духу, щоб уміти бажати добра іншим".

"Для чого ж тут велика сила духу?" - може виникнути запитання. Відомо, що доброзичлива людина - це та, яка завжди готова допомогти ближнім, проявляє увагу до оточуючих людей, не поспішає критикувати їхні вчинки. І, здається, в цьому немає нічого складного, адже бажати добра іншим - це природно і не повинно вимагати якихось особливих зусиль. Так і є. Але, в той же час, чи так вже легко бути позитивно налаштованим до людей, до яких ми звикли ставитися негативно? Адже в ситуаціях, коли наше его чіпляють за живе, буває досить непросто залишитися на позиції доброзичливості. Чому ж ми не завжди пам'ятаємо про доброту

в такі ось моменти? Тому що в цей час свої правила нам намагається нав'язати его, а ми самовільно йому підкоряємося, хоча насправді маємо достатньо сил і можливостей для того, щоб позбутися такого впливу. І найвірніший шлях, щоб зробити це - розвивати в собі благородну і необхідну якість - доброзичливість.

Бути відкритими та уважними до оточуючих, готовими допомогти та підтримати, щиро радіти чужим перемогам - значить бути доброзичливими. І в той же час справжня доброзичливість полягає саме в тому, щоб щиро бажати добра людям, незалежно від досвіду спілкування з ними. Про позитивне сприйняття оточуючих Василь Олександрович писав: "Уміння відчувати і бачити по-доброму оточуючих тебе людей - це результат величезної внутрішньої роботи духу". І справді, щоб зуміти змінити своє ставлення до людини, треба спочатку розібратися в собі, проаналізувати та переоцінити власні думки і переживання стосовно неї. Вчинивши так, ми робимо свідомий вибір у бік свого доброго наміру. Таким чином, внутрішня доброта воістину загартовує наше вміння володіти своїми емоціями та свідомо керувати думками. А це, в свою чергу, сприяє утвердженню доброти в зовнішньому світі.

Погодьтеся, інколи уникнути сварки чи конфлікту набагато простіше саме доброзичливим ставленням до людини, яка намагається цей конфлікт розв'язати. Таким чином, утримуючи себе від спалаху гніву, не даючи думкам осуду пустити своє коріння, перемикаючи увагу на позитивні емоції, ми даємо зерну доброти прорости в собі та в оточуючих. Подібні ситуації є яскравим прикладом того, що, щиро бажаючи добра, ми добро і творимо. А творити добро - це найнагальніша потреба Справжньої Людини, формування якої, як стверджував Василь Олександрович, має розпочатися якомога раніше.

Стає очевидно, наскільки важливо закладати основи доброзичливості ще з дитинства. Сухомлинський закликав батьків до граничної уважності й чуйності, щоб не дати зерну невігластва і брутальності прорости в дитячому серці. Навіть якщо суб'єктивно батькові й здаватиметься, що дитина права у своїй негативній позиції щодо якоїсь події чи до людини - не можна дозволити, щоб ця негативна емоція стала в дитині домінуючою - навіть на хвилину. Адже будь-яка ситуація, що відбулася ще в дитинстві, і яка здається дрібницею, згодом може стати фундаментом для формування певної якості

майбутньої дорослої людини.

Виходом з подібної ситуації може бути питання в наступному ключі: "А з чого ти взяв, що ця людина погана? Якщо ти через неї засмутився, це ще не означає, що вона погана. Вона може бути хорошою насправді, просто поки що ти цього не помітив. Бажай людям тільки добра, і вони обов'язково віддячать тобі тим же!". Такі слова лише на перший погляд здаються наївними. Сухомлинський вважав, що істинна доброта виражається в бажанні бачити краще в людині, з якою ти стикаєшся. Очевидно, що не тільки бажати людям добра, а й бачити в них добро - це здатність Справжньої Людини.

Таким чином, закликаючи свою дитину знайти щось хороше і добре в людині, яку вона вважала "поганою", батько формує в ній незамінну якість "Доброзичливість", яка ще не один раз допоможе в житті і дитині, і оточуючим її людям. До речі, щодо спілкування батьків і дітей - прекрасним прикладом цього є соціальний ролик "Сім'я ДоброТи". У ньому наочно продемонстровані мудрі батьківські відповіді на запитання дитини про абстрактні поняття - такі, як думки і бажання. З цього відео стає зрозуміло, що щира і добра відповідь, заснована на глибокому переконанні, здатна зачепити душу дитини.

Повертаючись до праці В. О. Сухомлинського, хотілося б звернути увагу на наступні слова: "Хороші, добрі бажання живуть у душі того, хто вміє віддавати сили своєї душі іншим людям". Педагог справедливо вважав, що бути щасливим від того, що віддаєш іншим частинку своєї душі, - одна з головних наук, якої нам усім варто навчитися і навчити своїх дітей. Хоча може саме в процесі такого навчання ми й самі станемо трішки ближчими до розуміння суті цієї глибокої фрази.

Як же культивував Василь Олександрович це дивне почуття у своїх підопічних? Перш за все, Сухомлинський звертав серця дітей до людей, які потребують допомоги. Переконавшись, що увага дітей цілком прикута до людини, і вони перейнялися її потребами, Василь Олександрович скеровував учнів до дії, показуючи власним прикладом те, як запропонувати і надати допомогу, як підтримати людину. Іншими словами, великий педагог учив дітей тому, як робити добро людям. Та на цьому виховний процес не закінчувався. Після того, як вихованці Сухомлинського завершували свої добрі справи, Василь Олександрович просив їх звернути увагу на свій внутрішній стан.

Чуйний педагог запитував учнів про те, що вони відчувають всередині, у своїх душах - після праці, зробленої на благо інших, після надання допомоги ближньому. І діти йому відповідали, ділилися радістю, світлом, трепетом своїх душ. У такі моменти, на думку Сухомлинського, в дітях формувалася одна з найважливіших здібностей Справжньої Людини - вміння відчувати радість від справ, що зроблені на благо людей.

Вражає мудрість слів Сухомлинського, що адресовані не тільки дітям, а й вихователям: "Якщо у твоїй душі заворушилося почуття радості від того, що твій товариш гірший за тебе, - значить, тобі треба ще багато, дуже багато вчитися, виховувати самого себе, виганяти із себе егоїзм, марнославство і легкодухість".

Тож як висновок - завдяки працям генія духу, Людини з великої літери В. О. Сухомлинського ми знаходимо вичерпну відповідь на запитання: що ж таке "доброзичливість"? Перш за все, це образ думок людини, вміння думати про добре, вміння бути добрим у думках своїх і почуттях. Бути доброзичливим - значить у своїх думках радіти успіхам інших, не засуджувати їхні вчинки, вірити в людську доброту і головне - прагнути більше робити хорошого і корисного для людей!

Сухомлинський зазначав: "Відверте, щиросердне бажання добра невіддільне від самовиховання. Воістину добра людина сьогодні стає кращою, аніж була вчора, а відчуття добрих спонукань їй самій приносить щастя".

Афоризми

А з чого ти взяв, що ця людина погана? Якщо ти через неї засмутився, це ще не означає, що вона погана. Вона може бути хорошою насправді, просто поки що ти цього не помітив. Бажай людям тільки добра, і вони обов'язково віддячать тобі тим же! В. Сухомлинський.

Відверте, щиросердне бажання добра невіддільне від самовиховання. Воістину добра людина сьогодні стає кращою, аніж була вчора, а відчуття добрих спонукань їй самій приносить щастя. В. Сухомлинський.

Дивіться на все доброзичливо, нехай кожне ваше слово буде спокійним і привітним. Нехай ко-жен ваш вчинок буде виправленням якоїсь поми-лки та розвитком добра. Будда.

Спробуй, може, підійде тобі як взірець життя гідної людини, яку задовольняє не тільки справедливість діянь, а й

доброзичливий склад характеру. Марк Аврелій.

Умій думати добре! Умій бути добрим у почуттях і думках. В. Сухомлинський.

Хороші, добрі бажання живуть у душі того, хто вміє віддавати сили своєї душі іншим людям. В. Сухомлинський.

Досконалість

Досконалість (рос. Совершенство, анг. Perfection) - повнота всіх достоїнств, вищий ступінь будь-якої позитивної якості.

Афоризми

Безглуздо шукати досконалості. Каміль Піссарро.

Доказом досконалості є відсутність претензії на те, щоб бути досконалим. Ф.Фенелон.

Досконалість визначається якістю, а не кількістю. Бальтасар Грасиан.

Досконалість є знання людини про свою недосконалість. Августин.

Досконалість - результат духовної мудрості. Тихон Задонський.

Досконалість світу завжди адекватна досконалості духу, який її споглядає. Добрий знаходить на землі рай для себе, злий вже тут куштує від свого пекла. Г.Гейне.

Велика простота - найвища досконалість. Богдан-Ігор Антонович.

Моральна досконалість... залежить не від природи, а лише від волі, вона є досконалістю волі. Л.Фейєрбах.

Прагни до досконалості, але вищої досконалості тобі не досягти ніколи. Сальвадор Далі.

Той, у кого немає прагнення до абсолютного, до досконалості, задовольняється мирної посередністю. Поль Сезанн.

Хто свідомо визнає себе обмеженим, той найближче до досконалості. І.В.Гете.

Якщо ти починаєш вважати себе досконалістю, розвиток на цьому зупиняється. Джессіка Альба.

Гордість

Гордість (рос. Гордость, анг. Pride) - почуття власної

гідності й самоповаги, відчуті після досягнення високої мети.

Гордість - почуття особистої гідності, самоповаги. Відчуття задоволення від усвідомлення досягнутих успіхів, переваги в чому-небудь. Також те, що викликає такі відчуття, чим гордяться.

Гордість може бути як відповідною, справедливою, адекватною так і наслідком невідповідної самооцінки, пихи, бундючності. Зараз в українській мові слово вживається як позитивне чи нейтральне, однак історично в давньослов'янській мові воно мало негативне значення і саме в такому значенні розглядали гордість в середні віки, що відображене у церковному ставленні до неї як до смертельного гріха. Для розрізнення цих двох аспектів використовують два різних слова власне гордість коли кажуть про позитивне явище і гординя коли про негативне

Чим відрізняється гордість від гордині?

Гордість - це прояв внутрішньої Переваги людини, правильне зовнішнє вираження поваги до себе і до всього, що для людини дорого. Гордість - це ще і здатність захищати свої цінності та святині.

Гординя - це прояв егоїзму людини, зовнішня неповага до інших і несправедливе (незаслужене) звеличення себе і "свого". Гординя не має нічого спільного зі справжньою гідністю.

Гордість - позитивне ставлення, завжди передбачає повагу не тільки до "свого, особистого", а й повагу до інших людей і до їх цінностей. Це справедливе ставлення, на основі Честі.

Гординя - негативне ставлення, неповага до цінностей інших людей (ігнорування і зневага).

Гордість - народжує позитивні емоції і почуття: гордість за себе, за свою країну, на своїх дітей і т. ін. Щире почуття гордості робить людину щасливою.

Гординя - народжує негативні емоції: неповагу, зневагу, сарказм, заздрість, неприйняття і відразу, образу, злість і т. ін. Тому гординя робить людину нещасною.

Гордість - народжує повагу з боку інших людей, відповідні позитивні почуття.

Гординя - народжує в інших людях неприємні почуття, бажання закритися і більше не спілкуватися з такою людиною. У мудрих і сильних людей - народжує співчуття до того, хто заражений гординею.

Гордість - дає людині опору на свої сильні сторони, на свої достоїнства.

Гординя - опора на ілюзії, і часто за надутою величчю нічого не нема (мильна бульбашка).

Гордість - робить людину невразливою, тобто навіть якщо від людини відвернеться весь світ, у неї завжди залишиться внутрішня гідність і вона не впаде вниз, вона не спирається на зовнішнє лушпиння.

Гординя - навпаки, робить людину неймовірно вразливою, недовірливою, несприйнятливою до найменшої критики, нервовою, образливою і агресивною. Тому, якщо така людина втратить зовнішню підтримку та підживлення своєї зарозумілості - він здметься, як гумова кулька, у нього ж немає реальної опори.

Гордість - спонукає людину здійснювати гідні звершення, ставити і досягати нові більш високі цілі.

Гординя - веде до почивання на лаврах, самозакоханості, створює у її володаря ілюзію, що він вже всього досяг, що він на вершині світу. Це блокує постановку нових, більш високих цілей і їх успішне досягнення.

Гордість - допомагає вибудовувати гідні шанобливі стосунки, на основі честі.

Гординя - робить людину конфліктною, часто руйнує почуття, доброти і довіри.

Афоризми

Гордість людей низьких полягає в тому, щоб постійно говорити про самих себе, людей же вищих, - щоб про себе зовсім нічого не говорити. Ф.Вольтер.

Гордість властива всім людям: різниця у тому, де і коли вони її проявляють. Ф.Ларошфуко.

Хоча гордість не є чеснотою, вона мати багатьох чеснот. Д.Коллінз.

Українське прислів'я

Честю гордись, а батьком-матір'ю не хвались.

Співчуття, Співпереживання, Співстраждання та Емпатія

Співчуття, Співпереживання, Співстраждання (рос. Сочувствие, Сострадание, анг. Compassion) - чуйне ставлення до

страждання та переживань інших; моральна підтримка. Співчуття - уподібнення емоційного стану суб'єкта чиєму-небудь емоційному стану (зокрема стражданню). Співчуття? 1.Почуття жалю, викликане чиїм-небудь нещастям, горем. // Жаль, висловлений усно або письмово з приводу нещастя, горя, що спіткали кого-небудь. 2. Доброзичливе, прихильне ставлення до кого-небудь; підтримка, схвалення.

Співпереживання - об'єднання свого переживання і переживання іншої людини, спільне переживання.

Емпатія - (англ. empathy від (грец. patho) - співпереживання) - розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання.

Далай-лама XIV позитивно оцінив явище співчуття. Він характеризував його як джерело щастя, як те, що сприяє кращій роботі розуму і дає внутрішню силу. Він так само позначив три типу співчуття:

- направлене на родичів і коханих, засноване на прихильності;
- направлене на страждаючих істот і засноване на співчутті їм;
- неупереджене, засноване на розумінні та повазі.

Трінле Тхае Дордже вказував, що лама "повинен володіти якостями справжнього співчуття", що "справжнє співчуття виражається і фізично, і розумово", головною сучасною проблемою людства він бачить "недолік співчуття", вказуючи: "У людей, що народилися в цьому світі, є всі кошти, навички і навіть мудрість. Якщо нам вдасться додати до цього більше співчуття, то, я думаю, ми зможемо втілити в життя всі мрії. Майбутнє людства залежить від того, що ми робимо зараз. Його визначають наші вчинки і наміри. Тому ключ - це співчуття і мудрість "

Емпатія пов'язана з прийняттям іншої людини такою, якою вона є. Її також називають емоційним резонансом на переживання іншої людини. Емпатія базується на почуттях, а не залежить від інтелектуальних здібностей.

Емпатія

Емпатія (англ. empathy від (грец. patho) - співпереживання) - розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання.

Слово "емпатія" походить від римського "patho", що означає

глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання. Префікс "ем" означає спрямований (скерований) усередину.

Емпатія може бути розглянута як афективна (емоційна) форма ідентифікації. Якщо при ідентифікації стан іншої людини визначається на основі раціональної інтерпретації, то при емпатії - на основі емоційного співпереживання. Емпатія пов'язана з прийняттям іншої людини такою, якою вона є. Її також називають емоційним резонансом на переживання іншої людини. Емпатія базується на почуттях, а не залежить від інтелектуальних здібностей.

Значення емпатії:

- хто уважно слухає, той може зрозуміти, що думає, відчуває інший (це з'єднує людей);

- підтримує сприйняття іншого таким, який він є;

- дозволяє краще розуміти інших, приносить їм радість з того, що хтось їх розуміє.

У контексті духовного розвитку особистості емпатія це:

- здатність людини перейматися почуттями та переживаннями іншої особи (істоти) та реалізовувати свою потребу у безкорисливому створенні сприятливих умов для позитивного емоційного стану та життєдіяльності особи (істоти), що потребує підтримки;

- один із системотворчих компонентів гуманістичної складової духовності;

- як один з показників високого рівня розвитку гуманістичної складової духовності та духовності в цілому, якщо емпатійний процес у переважній більшості випадків завершується гуманним вчинком суб'єкта емпатії.

У дослідженнях проблеми емпатії провідними науковцями видокремилося два основних напрямки: когнітивний та емотивний.

Представники когнітивного напрямку розуміють емпатію як інтелектуальний процес пізнання іншої людини через аналіз її особистісних якостей. За такого підходу емпатія визначається як усвідомлення внутрішнього світу іншої людини. Серед прихильників цього напрямку існує погляд на емпатію як на інтуїтивне пізнання емоційного стану іншої людини. Представники другого напрямку трактують емпатію як емоційний стан, що виникає у людини як відгук на переживання іншої особи, як здатність перейматися емоційним станом іншої

людини. Чимало психологів розглядають емпатію як процес, у якому інтелектуальні й емоційні сторони складають органічну єдність.

Деякі дослідники виокремлюють не лише когнітивний та емотивний, а й діяльнісний компонент емпатійної взаємодії або дієву емпатію, яка відрізняється активним сприянням, допомогою іншій особі.

Емпатійна взаємодія виникає в разі наявності трьох основних її чинників:

1. Емпатогенна ситуація, тобто, ті обставини, які спричинили у певної особи (істоти) особливий емоційний стан та потребу у підтримці з боку іншої особи. Такі ситуації можуть бути як психотравмуючими, так і приємними. Відповідно, емоції носять негативний або позитивний характер.

2. Об'єкт емпатії, тобто, особа (істота), яка потребує підтримки або сприяння.

3. Суб'єкт емпатії, тобто, особа, у якої виникають певні переживання щодо об'єкта емпатії, а також є здатність надати відповідну підтримку.

Емпатогенна ситуація спричинює у об'єкта емпатії особливий емоційний стан, який при взаємодії "запускає" у суб'єкта емпатії механізм "емоційного зараження". Здатність до емоційного зараження" притаманна тією чи іншою мірою кожній дорослій людині, хоча найяскравіше цей феномен виявляється в дітей раннього віку. Отже, суб'єкт емпатії переживає емоції, подібні до тих, які спостерігає у об'єкта. Підключення до цього процесу інтелектуальної діяльності мозку (аналіз ситуації, що спричинила переживання об'єкта емпатії, порівняння з аналогічною ситуацією власного життя, пригадування своїх почуттів) "запускає" психологічний механізм ідентифікації. Виникає співпереживання.

Проте інтелектуально-мнемічна діяльність може мати дещо інше спрямування. У таких випадках суб'єкт емпатії не спирається на власний досвід, а концентрується на характері ситуації та переживаннях об'єкта емпатії, намагається прогнозувати можливі наслідки обставин, їх вплив на об'єкт. Тобто, у думках та почуттях суб'єкта актуалізоване лише те, що пов'язане із об'єктом емпатії. У такому разі ідентифікація слабшає або не виникає взагалі. Натомість "спрацьовує" механізм децентрації, тобто, відсторонення суб'єкта емпатії від власних спогадів, думок, почуттів. Таким чином, виникає

співчуття.

У деяких випадках, дорослі люди концентруються на інтелектуальній роботі психіки, намагаючись уникнути будь-яких переживань, і переходять до третьої фази емпатійного процесу - вчинково-дієвої, психологічний механізм якої складає гуманна дія, а точніше - гуманний вчинок.

Гуманний вчинок - це безкорислива дія щодо інших осіб (істот), мотивом якої є потреба людини у створенні сприятливих умов для їх позитивного емоційного стану та життєдіяльності. Гуманний вчинок є, з одного боку, кінцевою фазою емпатійного процесу, з іншого - вищою формою прояву емпатії.

Можна виділити три основних фази перебігу емпатії, функціонування яких забезпечується різними психологічними механізмами:

1. Емотивно-когнітивна фаза емпатійного процесу. Основні психологічні механізми цієї фази - це емоційне зараження у поєднанні з аналітико-мнемічною діяльністю та емпатійна ідентифікація.

Емпатійна ідентифікація - це процес емоційно-почуттєвого поєднання суб'єкта емпатії з об'єктом емпатії внаслідок емаптійної взаємодії, прийняття чужих почуттів, переживань, як власних.

Результатом перебігу емотивно-когнітивної фази емпатійного процесу є співпереживання.

2. Почуттєва фаза емпатійного процесу. Основним психологічним механізмом функціонування цієї фази є емпатійна децентрація, тобто подолання егоцентричних тенденцій, перетворення власних почуттів суб'єкта емпатії шляхом інтеріорізації переживань об'єкта емпатії. Ці процеси спричинюють виникнення співчуття.

3. Вчинково-дієва фаза емпатійного процесу. Вона характеризується активним втручанням суб'єкта емпатії в ситуацію, що склалася у об'єкта емпатії, через специфічну дію - гуманний вчинок.

Співпереживання та співчуття

Співпереживання нерідко ототожнюють з співчуттям. Це не зовсім так. Співпереживання - це і Співчуття, і Співзадоволення, Співзаздрість, Співзлість... Все це - Співпереживання. Далі кожен вибирає, що він буде переживати разом з іншою людиною. Втім, найчастіше співпереживають у разі

неприємностей і нещасть, і зазвичай це занурення себе в неприємності іншого. Таке співчуття дає відчуття близькості, підтримки, дає людині в душевно важкій ситуації можливості виговоритися з упевненістю, що тебе зрозуміють. Співпереживання найчастіше виражається як співчуття, і, як співчуття, воно буває різним: наприклад показове, малодушне, нещире чи дієве та щире.

Коли співпереживання дарують, це звичайно приємно. Коли співпереживання вимагають, зазвичай це викликає протест. Співпереживання - це не те ж саме, що "Я переживаю за тебе" або "Я буду за тебе переживати", "Я турбуюся, як пройде у тебе іспит!". Переживання - це моє окреме переживання на близьку тобі тему. Або - твоє окреме переживання на близьку мені тему. Переживання за них багатьма людьми сприймається негативно: "Не треба за мене переживати!". Звичайною причиною цього є необхідність розплачуватися за ці переживання.

Пересічна людина каже: "Мені кажуть - "я за тебе переживаю" і я починаю відчувати додаткове навантаження. Це мені пропонується додаткова робота - позбавити близького від переживань".

Співпереживання - властивість добрих і чуйних людей, але при цьому не найкраща реакція на стан іншої людини. В співпереживанні людина вливається в переживання іншої людини, втрачаючи контроль і управління, пливучи в загальному потоці почуттів іншої людини. *Реагуючи на стан іншої людини, доречніше співчувати, бо під час співчуття людина відчуває стан іншої людини, але залишає контроль за собою.* Вона відчуває його стан, але зберігає можливість дистанціюватися від нього, мати до цього своє ставлення, заперечити і підштовхнути до інших бажань і рішень.

Розумне реагування на стан іншої людини

Цікавий спосіб розумного реагування на стан іншої людини - випереджальне співпереживання, як спосіб поліпшити душевний стан людини, перебудувати його з стану "проблема" на "завдання вирішується". Суть цього способу в наступному.

"Ти йдеш до людини, якій погано, і йдеш... за допомогою! Йти нелегко і, насамперед, тому, що сам твій прихід - вже акт співчуття, якого честолюбна людина не потребує. Але йти до людини в таку хвилину психолог зобов'язаний! І як би вона не зустріла тебе (жорстко, суворо, озлоблено), ти не бачиш цього

(а як це нелегко!) і відразу (саме - відразу!) довірливо і з надією в голосі вимовляєш зовсім не те, чого чекає він, а - наприклад: "Сергію, мені треба з тобою порадитися".

Завжди бачив у відповідь здивування в очах людини, яка думає в таку хвилину про що завгодно, але тільки не про те, що сама вона може комусь іншому допомогти. У такої цілеспрямованої психотерапевтичної бесіди завдання - піти далі "ради", продовжити розмову, проти чого пацієнт (назвемо його так) зазвичай не заперечує, потім перейти від "ради" до викладу не його, а своєї проблеми, якщо треба придумати її (!), і може бути, поскиглити, поскаржитися на те, що трапилося" і на долю, і таким чином потрапити на одну душевну хвилю з пацієнтом, а тепер і твоїм психологом одночасно (!). Досвід показав - метод забезпечує стовідсоткове попадання, вирішував завдання. Людина заспокоювалася, приходила у себе, перетворювалася на очах! Співпереживання було дійсно випереджаючим!"

Співпереживати, щоб краще жити?

Співпереживати значить давати надію зневіреній або розбитій людині, що потрапила в халепу, в біду або зіткнулося з несправедливістю, трагедією, небезпекою. Потрібно цінувати той факт, що до вас приходять не тільки поділитися радощами, але й прикрощами, хоча б, тому що далеко, ні до всіх людина може прийти, щоб виговоритися, вилити душу і отримати підтримку.

І далеко не кожна людина здатна вивести свого співрозмовника зі стану відчаю, тривожності, передчуття біди, до стану хоча б мікроскопічної надії та тимчасового заспокоєння. Адже вчасно сказане добре слово здатне окрилити людини, вивести з глухого кута. Співпереживання, може повернути співрозмовнику впевненість в собі і в свої сили, може підказати і направити на вірний шлях, може допомогти його знайти.

Звичайно, іноді навіть найщиріших і прекрасних слів буває недостатньо тому, що потрібна дія, що виражається в помітною для очей, (а не тільки для вух) допомоги. Співпереживати - це адже іноді не тільки морально підтримати друга або знайомого, але і фізично приймати участь у вирішенні його проблеми. І міра як фізичної, так і моральної участі в долі того, кому співпереживає людина у кожного своя. І ситуації у всіх бувають дуже різні.

Хтось може прийти і сказати, що йому потрібно просто поділитися своєю бідою, потрібно, щоб його просто вислухали і не більше того. А комусь потрібно більше. Але і вислухати це, само значить, ще й зрозуміти, прийняти, відчути, заспокоїти. І це теж тонка наука, доторкатися до струн пораненої душі того, хто дивиться в твої очі з надією. Адже потрібно доторкнутися так, щоб не зробити ще болючіше, не сипати на рану сіль у вигляді нерозуміння і неприйняття почуттів, емоцій і переживань опонента. Потрібно, щоб струни душі засмученої людини заграли прекрасну мелодію, гімн надії. Цьому вмінню вчить саме життя і навколишні люди, а головним диригентом усього цього "священнодійства" під назвою "одкровення душі" виступає досвід, бо треба вміти не тільки слухати, а й розповідати.

А що ж дає співпереживання людям? Призводить воно до кращого життя? Співпереживання - це урок співчуття, який не всім дається на відмінно, тому що співпереживання з одного боку ставить тебе на місце співрозмовника, а з іншого боку зберігає чуйність і розум при сприйнятті викладаємої іншим інформації. І будь-яке відхилення в ту або іншу сторону може призвести до негативних наслідків, тому потрібно дотримуватися золотої середини.

І тоді вміння співпереживати зробить свою справу. Тому що воно допоможе піднятися не тільки тому, хто ділиться бідою, але і тому, хто намагається її сприйняти і зрозуміти. Один підніметься з колін, тобто вирішить проблему або впорається в підсумку з депресією від непоправної втрати, а інший знову отримає унікальний досвід, яким згодом зможе знову поділитися з іншими людьми. І життя і того й іншого безумовно стане краще, тому що прийде розуміння того, що з будь-якої ситуації завжди можна знайти вихід. А якщо цей вихід шукати спільно, то він знайдеться швидше і буде більш осмисленим, адже одна голова добре, а дві краще.

А якщо жити лише в ім'я себе і своїх необхідностей, деколи дуже примітивних і іноді навіть низинних і цуратися людей з їхніми проблемами, забуваючи про те, що вони можуть привнести не тільки погане, але й хороше, то за запевненням письменника та психолога Беррес Фрідріха Скіннера є небезпека стати нічим.

Адже співпереживання вчить відчувати іншу людину і дає можливість ділитися не тільки життєвим досвідом, але і теплом

душі. Співпереживання - це немов полотно, на якому кожен малює щось своє. Один через підбір слів про свій душевний біль, інший через фарби, тобто слова підтримки малють можливу подальшу картину світу оповідача. І в кожного в підсумку буде своя картина, написана спільними зусиллями. В одних це буде маяк, як символ надії, а в інших шарж, як показник того, що не вдалося прийти до компромісу.

У кожного свій шлях до співпереживання, до симфонії душ і за одне прагнення навчитися цьому мистецтву, людина гідна кращого життя.

Як розвинути в собі вміння співпереживати

Співпереживання або емпатія, - це здатність відчувати те ж, що й інші люди. Цей навик важливий у формуванні нових відносин і в підтримці існуючих. Деякі люди володіють цим навиком від природи, іншим складніше відчути те ж, що відчувають близькі їм люди. Якщо ви розумієте, що ви не вмієте ставити себе на місце іншої людини, є речі, над якими ви можете попрацювати, щоб розвинути емпатію.

Відкрийте в собі емпатію:

- *Прислухайтеся до своїх почуттів*. Щоб уміти відчувати те ж, що і хтось інший, необхідно розуміти ці почуття. Ви повністю усвідомлюєте свої емоції? Ви розумієте, коли вам радісно, сумно, страшно? Ви дозволяєте цим почуттям вийти назовні? Ви висловлюєте їх? Якщо ви схильні придушувати почуття і не дозволяєте їм бути частиною вас, спробуйте виправити це. Дуже часто люди намагаються придушити негативні емоції. Наприклад, набагато приємніше відвернути себе фільмом або піти в бар, ніж сидіти і думати про те, що трапилося. Але якщо весь час відштовхувати від себе негативні емоції, з часом ви розучитесь їх взагалі сприймати. Якщо ви не можете висловлювати смуток самі, хіба ви зможете співпереживати кому-небудь, кому сумно? Щодня намагайтеся випускати назовні свої почуття. Замість того, щоб якомога швидше заглушати якісь неприємні емоції, дозвольте собі відчути їх. Зліться або відчувайте страх - які б емоції вас ні відвідували, не бійтеся зіткнутися з ними лицем до лиця. Плачте, записуйте свої думки чи говорите з друзями про те, що ви відчуваєте.

- *Слухайте уважно*. Звертайте увагу на зміни в інтонації мовця - навіть самі незначні коливання підкажуть вам, що

відчуває людина. Не менш важлива міміка: у людини можуть тремтіти губи або блищати очі, вона може весь час опускати очі або здаватися байдужою. Постарайтеся поставити себе на місце цієї людини. Чи не оцінюйте дії людини. Якщо ви пам'ятаєте нещодавню сварку або спір, не схвалюєте вибір людини або якщо вас відволікають будь-які інші спогади, намагайтеся відключити всі ці думки і сконцентруватися на тому, що ви зараз чуєте.

- *Уявіть, що ваш співрозмовник - це ви.* Чи доводилося вам читати настільки захоплюючу книгу, що ви забували про те, що ви - це ви? На якийсь час ви ставали героєм книги, і ви точно знали, яке це - побачити свого батька в перший раз за 10 років або втратити кохану людину. Емпатія схожа на ці відчуття. Якщо ви уважно слухаєте кого-небудь і справді намагаєтеся його зрозуміти, в якийсь момент ви почнете відчувати емоції цієї людини. Так ви зможете отримати уявлення про те, що його турбує.

- *Не бійтеся відчути дискомфорт.* Емпатія може завдавати болю. Відчувати чужий біль - неприємно, і людині потрібно докласти багато зусиль, щоб навчитися так зближуватися з іншою людиною. Напевно, тому емпатія зустрічається все рідше: набагато простіше звести розмови до нічого не значущим дрібницях і не допустити вторгнення в свій особистий світ. Якщо ви хочете співпереживати людям, ви не зможете весь час збігати від чужих емоцій. Пам'ятайте, що чужі почуття можуть надати на вас вплив, тому після розмови з кимось ви можете відчувати себе вже зовсім інакше, однак це допоможе вам краще зрозуміти людину і побудувати з ним більш близькі стосунки.

- *Покажіть людині, що вам не все одно.* Задавайте питання, щоб довести, що ви слухаєте. Використовуйте жести і міміку: дивіться в очі, злегка нахиліться убік мовця, але не теребите край одягу і не смикайте ногою. Кивайте або посміхайтеся в підходящі моменти. Всіма цими способами ви зможете проявити емпатію. Бачачи ці знаки, людина, яка зважилась вам все розказати, відчує, що вам можна довіряти. Якщо ж з боку здається, що ви зайняті своїми думками, якщо ви дивитеся в сторону або якось інакше демонструєте відсутність інтересу до того, про що вам розповідають, людина, швидше за все, замовкне і більше не буде з вами нічим ділитися. Ще один спосіб проявити емпатію - це розповісти про свої почуття. Якщо ви поясните людині, що ви так само вразливі, як і він, це

допоможе вам перейнятися один до одного довірою. Перестаньте старанно ховати свої емоції від інших і приймуть участь у розмові.

- *Використовуйте емпатію для допомоги іншим людям.* Співпереживання кому-небудь - це досвід, і дуже корисно використати свій досвід у виборі дій у майбутньому. Можливо, ви зможете заступитися за когось, кого постійно ображають, тому що ви будете знати, що відчуває ця людина. А може, ви інакше будете вести себе з новим знайомим або ваші погляди на певні соціальні чи політичні питання зміняться. Нехай емпатія впливає на ваше сприйняття світу.

Розвивайте емпатію:

- *Будьте готові дізнатися більше* про щось, чого ви не розумієте. В основі емпатії лежить бажання дізнатися щось про інших людей, про їхній досвід. Цікавтеся, як виглядає життя з точки зору оточуючих. Намагайтеся дізнатися якомога більше про людей щодня. Більше подорожуйте. Коли ви опиняєтеся в місцях, де раніше не бували, намагайтеся поспілкуватися з людьми, які там живуть, і дізнатися щось про їх спосіб життя. Розмовляйте з незнайомцями. Якщо ви опинитеся поруч з кимось в автобусі чи поїзді, заведіть розмову, замість того, щоб уткнутися носом в книгу. Час від часу порушуйте заведений порядок. Якщо ви постійно спілкуєтеся з одними і тими ж людьми і ходите в одні і ті ж місця, відправляйтеся в нові заклади і знайомтеся з новими людьми. Виходьте за рамки свого звичного світу.

- *Намагайтеся співпереживати людям, які вам не подобаються.* Якщо ви знаєте, кому саме вам співпереживати складно, пообіцяйте собі змінити це або хоча б спробувати зрозуміти людей, які вам не подобаються. В момент, коли ви відчуваєте, що хтось вас сильно відштовхує, задумайтеся, чому так відбувається. Замість того, щоб уникати або погано відгукуватися про якусь людину, поставте себе на його місце. Подумайте про те, чому ви навчитеся, якщо зможете співпереживати людям, які не викликають у вас симпатії. Пам'ятайте, що навіть якщо вам не вдасться дійти згоди, емпатія все ще буде можлива. Співпереживати людині, яка вам зовсім не подобається, реально. Може, коли ви самі станете трохи більш відкритим, у вас з'являться причини змінити свою думку.

- *Цікавтеся тим, як почувають себе люди.* Це простий спосіб щодня розвивати здатність до співпереживання. Не

вважайте емоційні розмови чимось виходять за всі рамки. Запитуйте людей про їхні почуття і переживання частіше і уважно вислухайте відповіді. Це не означає, що кожна розмова повинна бути серйозною, глибокою і філософською, але такі питання допоможуть вам зблизитися з людиною і зрозуміти, про що вона говорить. Крім того, важливо також чесно відповідати на питання інших про ваші почуття. Якщо вам сумно, навіщо на питання про те, як у вас справи, відповідати, що все добре? Скажіть правду. Подивіться, що вийде, якщо дозволяти собі більш відкрито виражати свої почуття.

- *Читайте художню літературу і дивіться кіно*. Читання великої кількості романів, оповідань, а також перегляд фільмів дасть вам можливість дізнатися більше різних історій, а це, в свою чергу, буде розвивати емпатію. Дослідження довели, що читання художньої літератури підсилює здатність співпереживати. Читання допомагає уявити себе іншою людиною, а сміх або плач разом з героєм дозволить вам стати емоційно ближче до інших людей.

- *Повправляйтесь на людині, якій ви довіряєте*. Якщо ви не впевнені, чи здатні ви на емпатію, спробуйте потренуватися на комусь. Попередьте людину про свій намір, щоб вона не дивувалася, якщо у вас щось піде не так. Попросіть людину розповісти вам про свої почуття і дотримуйтесь порадам, викладеним вище. Потім розкажіть людині, що ви відчуваєте після його розповіді. Перевірте, чи збіглися ваші відчуття. Якщо людина намагалася висловити смуток, а ви цій смуток відчули, це означає, що ви вмієте правильно сприймати емоції інших. Якщо відчуття не співпали, спробуйте частіше прислухатися до своїх емоцій і намагайтеся розглянути їх в інших.

Сила емпатії

Розглядайте емпатію як здатність відчувати те ж, що й інша людина. Емпатія - це здатність співпереживати. Вона вимагає занурення у світ людини і в його емоції. Легко сплутати співпереживання і співчуття (співчуття - це коли ви шкодуєте людину з-за всіх його бід і намагаєтеся якось допомогти), але емпатія - це більш глибоке почуття: ви не переживаєте за людини, ви співпереживаєте разом з нею.

Наприклад, ваша сестра в сльозах розповідає, що хлопець тільки що кинув її. Ви бачите, як сльози течуть по її щоках, слухаєте її розповідь, і через якийсь час розумієте, що в горлі

у вас застигло. Вам не тільки шкода сестру - ви співпереживаєте її горю. Це і називається емпатією.

Емпатію також можна розглядати як розуміння, як здатність проектувати чужий досвід на себе. Спроба поставити себе на місце іншої людини - це і є емпатія.

Співпереживання передбачає здатність вбирати всі емоції, як негативні, так і позитивні. Емпатія робить людину сприйнятливою до всіх почуттів іншої людини, завдяки чому стає зрозуміло, що відчув би будь на її місці.

Пам'ятайте, що емпатію можна відчувати по відношенню до будь-якій людині. У вас не обов'язково має бути багато спільного. Не варто плутати емпатію з почуттям, яке виникає, коли ви розумієте, що з вами траплялося те ж, що і з цією людиною. Можна співпереживати людям, з якими вас нічого не об'єднує, тому то йдеться про здатність відчувати емоції іншої людини, як якщо б вони були вашими. Для цього не потрібно було в минулому проходити через те ж, через що проходить зараз ця людина.

Це означає, що співпереживати можна всім. Молода людина може співпереживати старому в будинку престарілих, хоча у нього немає схожого досвіду. Багата людина може співпереживати бездомному, хоча він не знає, що це таке - жити без даху над головою. Ви можете співпереживати незнайомій людині в поїзді, який сидить навпроти вас.

Іншими словами, емпатія не означає, що ви повинні уявити, яке життя цієї людини - ви повинні вміти зрозуміти, що відчуває людина в цих умовах.

Ви не зобов'язані погоджуватися з кимось, щоб відчувати по відношенню до нього емпатію. Можна співпереживати людині, навіть якщо ви повністю не згодні з його думкою і навіть якщо людина вам не подобається. Людина, яка вам не симпатична, - теж людина, і вона здатна на все ті ж емоції, що й ви. Можливо, це буде не так просто, але ви можете співпереживати болю і стражданнням цієї людини, як ви співпереживали б болю улюблених людей.

Наприклад, ваш сусід дотримується протилежних політичних поглядів і постійно говорить про це. Але якби він потрапив у біду, ви обов'язково прийшли б йому на допомогу.

Можливо, співпереживати людям, які вам не подобаються, навіть важливіше. Емпатія дозволяє вам бачити всіх людей рівними і розуміти, що всім потрібна любов і увагу. Це створює

умови для світу.

Відмовтеся від золотого правила. Як казав Бернард Шоу, "не роби іншим те, що ти хотів би, щоб вони робили для тебе, - у вас можуть бути різні смаки". Золоте правило не працює у випадку емпатії, оскільки воно не дає вам зрозуміти, що відчуває інша людина. Емпатія робить вас відкритим до чужої точки зору, чужим смакам, а не змушує нав'язувати свої ідеї та почуття.

Думки про те, як би ви хотіли, щоб до вас ставилися інші, можуть закласти основу для хороших відносин, але щоб співпереживати іншим людям, вам потрібно докласти більше зусиль. Співпереживати складно і нерідко болісно, але чим частіше ви будете це робити, тим краще ви будете розуміти людей.

Подумайте, чому так важливі емоції. Емпатія покращує якість життя на особистісному і соціальному рівнях. Співпереживання дозволяє вам зблизитися з людьми і створює відчуття загальних почуттів та емоцій. Крім того, здатність людини відчувати емпатію на адресу людей, які не схожі на нього, веде до суттєвих соціальних переваг. Це може дозволити суспільству подолати багато соціальних проблем. Це основа соціальної взаємодії і взаімопомощі.Ким ми були б без емпатії?

Недавні дослідження виявили, що рівень емпатії серед студентів університетів впав на 40% за останні 20-30 років. Це говорить про те, що емпатія - це те, чому можна навчитися і розучитися.

Приділяйте більше уваги емпатії кожен день, і ваша здатність співпереживати іншим посилиться, а разом з цим відбудуться зміни на краще у вашому житті.

Поради

У висуненні припущень керуйтеся власним сприйняттям і своїми почуттями.

Емпатія - це не фізичне і не кінцеве дію. Воно може бути спонтанним (в тому числі небажаним) або навмисним.

Можливо, ви не зможете зрозуміти всю ситуацію до кінця, але це і не обов'язкова умова.

Співпереживання вимагає активної участі і турботливою натури. Емпатія може бути досягнута не у всіх випадках.

Якщо вам складно уявити, що і чому відчуває людина, згадайте схожі ситуації зі свого минулого.

Не думайте, що всі сприймають одну і ту ж ситуацію

однаково. Уявлення людей будуть відрізнятися.

Якщо людина відчуває дуже сильні емоції, ви можете перебувати під враженням від розповіді ще якийсь час. Нерідко це небезпечно, особливо якщо мова йде про якусь складну ситуацію, що викликає безліч негативних почуттів. Не переживайте, якщо це трапиться з вами. Постарайтеся згадати приємні моменти з минулого чи спробуйте замістити важкі почуття радісними.

Логіка і співпереживання

Один розумний співрозмовник написав, що людина завжди здатна логічно бездоганно обгрунтувати свою позицію, біда лише в тому, що крім нього самого, ця позиція нікого більше не цікавить. Оскільки у всіх навколо є своя, логічно бездоганно обґрунтована позиція.

Це відбувається тому, що від логіки в більшості життєвих ситуацій зазвичай користі - як від штангенциркуля в балеті: вимірює-то він з точністю до мікрона, та тільки немає в балеті нічого, що мало б сенс з такою точністю вимірювати. Так і з логікою: вона віртуозно вибудовує пасьянси з ярликів, що наклеюються на реальність, але що користі, якщо довіри до цих ярликам - ніякої? Які ярлики наклеїв, до таких висновків і прийдемо.

Одна з головних якостей, що сприяють досягненню компромісу - є співпереживання. Співпереживання викликає прагнення подивитися на світ очима іншої людини, відчути реальність так, як відчуває її вона. Коли співпереживання присутнє в обох людей, погляди обох на реальність розширюються, об'єднуючи їх індивідуальні погляди в єдине нове ціле.

А оскільки наша психіка володіє дивовижною здатністю примиряти на перший погляд абсолютно непримиренне, коли мова йде про нас самих, - то і стосовно людей, яким ми співпереживаємо, вона здатна проробляти ту ж магічну процедуру. І замість продавлювання власної позиції співчутливі один одному люди починають будувати нову реальність, в якій добре їм обом. Так само, як ми самі вибудовуємо для себе реальність, в якій добре нашим часом вельми суперечливим смакам і потребам.

Здавалося б, що процес поглинання та об'єднання протилежностей має врешті перетворити і нашу психіку, і

вибудована нами реальність перетворитись в щось логічно неможливе, суперечливе, нестійке, що розвалюється на ходу на складові частини. Однак все йде в точності навпаки. Світогляд, вибудуваний навколо внутрішньо несуперечливої концепції, виявляється нежиттєздатним перед обличчям складного і мінливого світу, - а що ввібрало в себе суперечливі одне одному погляди ставлення до життя чудесним чином долає життєві труднощі, поставляючи їм то одну, то іншу, то третю сторону свого дивного єства. І те, що, здавалося б, повинно було руйнувати особистість і її світовідчуття зсередини, навпаки, стає запорукою їх життєздатності.

Співпереживання - це головне, що дозволяє нам виживати і розвиватися. А егоїзм і протиставлення себе всьому, що відрізняється від нас, перетворює нас на гарматне м'ясо нашого его.

Вчені знайшли "гормон співпереживання"

Під впливом гормону окситоцину рівень співпереживання у чоловіків досягав рівня, що зустрічається тільки у жінок. Виявляється, чоловіки теж вміють співпереживати Вчені довели, що гормон окситоцин підсилює здатність чоловіків до співпереживання та розуміння чужих емоцій, що допомагає навчатися соціальним взаєминам і може використовуватися для лікування деяких розумових розладів. Вивченням функціональних властивостей окситоцину, який вважається потенційним компонентом препаратів для лікування розумових і психічних розладів, вчені займаються вже не перший рік. Але можливості застосування цієї біологічної молекули досі вивчені не повністю.

У своїй експериментальній роботі вчені під керівництвом Рене Харлманна з Університету Бонна задіяли 48 здорових чоловіків, половина з яких одержувала окситоцин у формі назального спрею, тоді як друга половина добровольців отримувала "препарат-пустушку". На першому етапі експериментальної роботи чоловікам пропонувалися емоційно забарвлені зображення - фотографії дитини, що плаче, засмученого чоловіка, дівчинки, яка обіймає кішку тощо. Після цього чоловіки мали словами висловити глибину почуттів, які викликав у них перегляд цих зображень. Під час подальшого аналізу вчені з'ясували, що добровольці, які перебували під впливом окситоцину, виявилися здатними співпереживати

зображеним на фотографіях людям набагато сильніше за тих, хто отримував "пустушку". При цьому члени другої групи були здатні цілком повно і коректно сприйняти емоції, які передаються зображеннями. Згідно з даними дослідників, в результаті впливу окситоцину рівень співпереживання у чоловіків досягав рівня, що зустрічається тільки у жінок. Під час другого експерименту вчені спробували оцінити вплив окситоцину на здатність чоловіків до соціальної взаємодії, що значною мірою залежить від уміння розуміти емоції навколишніх і співпереживати ім. Для цього тій же групи чоловіків пропонувалося пройти тест на увагу, під час якого кожна невірна відповідь в одному випадку супроводжувалася червоним сигналом на екрані монітора, а вірна - зеленим. У другому випадку замість колірних сигналів використовувалися зображення людських облич, які схвалювали чи, навпаки, засуджували. "В цілому добровольці краще справлялися з тестом, якщо отримували зворотний зв'язок у вигляді людських гримас, причому група чоловіків, які отримали окситоцин, помітно перевершила своїх колег, які отримали "пустушку" - сказала Кейт Кендрік, співавтор публікації з Бабрахамского інституту в Кембриджі. "Наше дослідження дозволило вперше показати, що ступінь емоційного співпереживання може бути змінений за допомогою окситоцину, що також впливає на здатність людей навчатися чого-небудь через соціальну взаємодію. Цей гормон може виявитися корисним при лікуванні шизофренії та інших розумових розладів, що супроводжуються соціальним відчуженням людей", - підсумував Харлманн.

У собак виявили здатність до співпереживання

Біологи з Музею природної історії Пізанського університету виявили у домашніх собак прояви емпатії (співпереживання). Результати своїх досліджень автори опублікували в журналі Royal Society Open Science.

У приматів (у тому числі і людини) спостерігається здатність співпереживання своєму родичеві. Проявляється вона у вигляді емоційної реакції під час візуального контакту з представниками свого виду і триває протягом короткого проміжку часу (менше однієї секунди).

У своєму дослідженні вчені спробували знайти прояви емпатії у собак. Біологів цікавила поведінка тварин у відповідь, пов'язана з мимовільною реакцією їхнього тіла і морди на

спеціально створені ситуації, що з'являються під час внутрішньовидової гри.

"Ми показали, що швидка мімічна реакція присутня у собак, а її причиною є мимовільне і автоматичне, протягом частки секунди, відображення інших собак", - сказала співавтор дослідження доктор Елізабет Палагеї.

За її словами, спостережувана під час експериментів реакція може інтерпретуватися як форма співпереживання.

Спостереження вчених за іграми собак проводилися понад 50 годин в парку італійського міста Палермо. У майбутніх дослідженнях біологи планують уточнити отримані дані.

Тома Аквінський про співчуття

Співчуття - сердечне ототожнення з бідою (стражданням) іншого, що спонукає нас робити те, що можемо, щоби допомогти. Біда є будь-чим, що людина страждає проти своєї волі: що нас рухає до співчуття це - певне зло руйнування і болі протилежне до природного бажання. Зло, що має характер невдачі, нещасного випадку, що не піддається нашій свободній волі - більш ймовірне розбудити наше співчуття, а особливо якщо воно трапляється тим, вся воля котрих слідувала добру. Ми засмучуємося нещастями інших настільки наскільки ми вважаємо їхню біду нашою власною. Так, нестача, котра може трапитися нам в дійсності або нестача, котру ми відчуваємо переймаючою нас з-за любові - є тим що рухає нас до співчуття. Боже співчуття є повністю цього другого розряду, бо Він любить нас, як щось, що належить Йому. Радість та мир не добавляють жодної додаткової чесноти до милосердя, оскільки вони втішаються в тому ж аспекті доброти, що любить і милосердя; але співчуття новий аспект, страждання того кому ми співчуваємо. Що стосується зовнішньої активності, співчуття - ціле правило життя християнина; але внутрішнє уподобання доброзичливості (доброчинності, благодійності), яка прив'язує нас до Бога, є більш ніж просто любов та співчуття до наших ближніх.

Афоризми

Будь-яка відверто виказана думка, якою би вона не була помилковою, всіляка ясно передана фантазія, якою би вона не була безглуздою, не можуть не знайти співчуття у якій-небудь душі. Лев Толстой.

Найчастіше співчуття - це здатність побачити в чужих нещастях свої власні, це - передчуття лиха, яке може спіткати і нас. Ларошфуко.

Співчуття зцілить більше гріхів, ніж осуд. Генрі Уорд Бігер.

Співчуття залучено до всіх чеснот, якими тільки може мати людина. Бернардіно Сиенський.

Співчуття - це не почуття; це скоріше благородне налаштування душі, готове до того, щоб сприйняти любов, милість і інші добродійні почуття. Данте.

Співстраждання тваринам так тісно пов'язане з добротою характеру, що можно впевнено твердити, що не може бути добрим той, хто жорстокий з тваринами. А.Шопенгаузер.

Є два роду співчуття. Одне - малодушне і сентиментальне, воно, по суті, не що інше, як нетерпіння серця, поспішаючого скоріше позбутися від обтяжливого відчуття при вигляді чужого нещастя; це не співчуття, а лише інстинктивне бажання захистити свій спокій від страждань ближнього. Але є й інше співчуття - істинне, яке потребує дій, а не сентиментів, воно знає, чого хоче, і сповнене рішучості, страждаючи і співчуваючи, зробити все, що в людських силах і навіть більше їх. Стефан Цвейг.

Що для вогню дощ, то для гніву співчуття. А. Шопенгауер.

Що достойніша людина, то більшій кількості істот вона співчуває. Ф.Бекон.

Українське прислів'я

Горобець маленький, а серденько має.

Лагідність

Лагідність (рос. Кротость, Мягкость, анг. Meekness, Gentleness) - позитивна якість характеру людини спокійної, тихої та доброзичливої.

Лагідність - моральна якість та чеснота, чутливість у стосунках і доброта в поведінці, основана на любові, терпінні і милосерді.

Лагідність більше, ніж просто стриманість, ввічливість і уміння володіти своїми емоціями. Лагідність виходить із глибини люблячого серця та протистоїть гніву.

Лагідність - особливість поведінкових реакцій людини (суб'єкта). У повсякденному сенсі під лагідністю розуміється

незлобивий і відходчивий характер людини, готової усвідомлено прощати помилки і образи від інших.

Лагідність - це м'якість характеру. Вона допомагає людині терпляче переносити образи, при цьому не дратуватися, не обурюватися і не бажати помститися. Лагідність - якість, яке поєднує в собі м'якість характеру з твердістю духу.

Лагідна людина поступлива і розсудлива. У більшості мов важко знайти точний еквівалент даного слова, тому що воно описує не зовнішню м'якість, а внутрішню лагідність і доброту, не манеру поведінки, а стан розуму і серця.

У суспільстві людей під лагідністю розуміється незлобивий і відходчивий характер людини, яка охоче прощає іншим образи. Лагідність також є одним з дев'яти плодів Святого духа.

Що таке природна лагідність?

Це успадкована властивість характеру людини. Зовні це виглядає так: людина м'яка у спілкуванні, не зла, легко прощає своїм кривдникам, чемна і привітна по відношенню до людей, ніколи не підвищує голосу. Це, як кліше, відображене на зовнішньому образі людини, своєрідна форма, в яку укладена особистість. При сприятливих умовах ця риса характеру розвивається і стверджується в людині. Для сторонніх людей це дуже приємна людина, з якою легко спілкуватися. Внутрішня ж суть такої людини, що не має в собі Бога, знаходить самозадоволення в створеному образі, милується ним, навіть пишається.

Така самоправедна людина говорить сама собі: "ось який я хороший, добрий, нікого не ображаю, всім прощаю, всі мене люблять і тягнуться до мене". Людина служить своєму образу, плекає його, іншими словами, поклоняється самому собі. Це не є християнська чеснота лагідності, а просто язичництво. Нехай вас не бентежить настільки безапеляційне висновок з приводу такої лагідної людини. За великим рахунком така самоправедна лагідність зовсім марна в очах Бога і спасіння не приносить.

Язичництво - це все, що відтісняє Бога на другий план, будь це самозамилування самим собою, різні захоплення, пристрасть до багатства, влади, почестей і так далі. Таку людину легко перевірити: запропонуйте їй відмовитися від свого ідола на догоду Бога. Ну, наприклад, замість перегляду чергового захоплюючого серіалу витратити свій час на спілкування з Богом, читання Біблії, відвідування церкви, вчинення справ

служіння. За її реакцію на вашу пропозицію можна відразу визначити, кому така людина служить, і що є пріоритетом її життя.

Що таке Божественна лагідність?

Це повна відмова від свого "я" на догоду Богу. Лагідність (простота, смиренність) - Божественна якість і християнська чеснота. Під Божественної лагідністю розуміється всепрощаюча м'якість Бога, що виражається в благості і поблажливості до занепалого і страждаючого людства, в бажанні порятунку всіх людей, в зіслання Божественної любові на всіх.

Лагідність є тихий настрій, коли людина до всього ставиться спокійно, нічим не рветься до гніву, не обурюється, не гнівається, не платить злом за зло, образою за образу, терпляче переносить всякі образи і несправності, охоче прощає їх людям і поблажливо ставиться до недоліків інших, любовно виправляючи їх (Мф. 5: 39-45).

Афоризми

Блаженні лагідні, бо вони успадкують землю. Мт. 5: 5.

Все має свої плоди. Плід лагідності - велич. Аль-Газалі.

Коли нас лихословлять, ми благословляємо, женуть нас, ми терпимо, як лають, ми молимось. 1Кор. 4: 12-13.

Лагідність - терплячість до зла в ім'я душевної гармонії. Аристотель.

Лагідна відповідь гнів відвертає, а образливе слово збуджує лють. З писань Іудаїзму.

Лагідність - смиренна відданість Богові, поєднана з вірою і осінена Божественною благодаттю. І.Брянчанінов.

Навчіться від Мене, бо Я лагідний є і смиренний серцем. Мт. 11:29.

Справжня краса жінки - у лагідності її характеру, а її принадність - у лагідності її промов. Ахікар.

Українські прислів'я та приказки

Ласкаве теля двух мамок сосе.

Лагідне слово перемагає гнів.

Принциповість

Принциповість (рос. Принципиальность, анг. Integrity) -

безумовне служіння своєму світогляду.

Принцип (рос. Принцип, анг. Principle) - першооснова, керівна ідея, основне правило поведінки.

У міру дорослішання в особистому архіві (підсвідомості) людини відкладаються переконання, вірування, психологічні установки. Якісь забобони, омани і стереотипи їй вселили скоріше не батьки і вчителі, а якісь однолітки, книги, Інтернет і телебачення. Паралельно з вхідною в розум інформації, в людині формувалися певні якості особистості. На основі цих складових виробився світогляд, який узагальнив в формі принципів норми і правила її поведінки.

Принципи знадобилися людині, щоб спростити болісний вибір в кожному конкретному епізоді життя. Навіщо кожен раз витрачати масу часу на обдумування лінії своєї поведінки, якщо підсвідомість за допомогою принципів миттєво підказує найприйнятніший шлях, відповідний її моральних цінностей?

Іншими словами, *принципи* - це, перш за все, похідні наших переконань. Вони вторинні до переконань, вірувань, словом, до всієї сукупності наших уявлень про життя.

Точно також принципи вторинні до наших виявлених якостей особистості. Наприклад, перед нами дві людини: один сама скромність, інший - нахабство. Якщо обидва принципові, то у першої людини принципи будуть виправдовувати, обслуговувати скромність, а у другого - нахабство. Перший буде говорити: "Скромність прикрашає людину" - це мій принцип. А нахаба скаже: "Нахабство - друге щастя". І той і інший за допомогою принципів будуть обслуговувати свою різко виявлену якість. У злої людини і принципи будуть під стать злоби, у користолюбного - за мірками користі. Словом, принципи є не тільки узагальнення переконань в точному і короткому формулюванні, але і сильно проявлені якості особистості.

Принципи - оборонний заслін світогляду особистості. У Стародавньому Римі принципом називали важко озброєного воїна, який зазвичай розташовувався в перших, рідко - у других рядах римських легіонів (звідси і назва). Він мав обладунки, щит, був озброєний списом або мечем. Принципи - оборонний пояс римського легіону, прорвати який було складно і небезпечно. Мабуть звідси і відбулася приказка "піти на принцип" - затія свідомо дурна і навіть небезпечна.

Принциповості самої по собі не буває, вона завжди є слугою виявлених якостей особистості. Принциповість йде в спайці з

яскраво вираженими рисами характеру особистості. Наприклад, принциповість чесності, принциповість наполегливості чи принциповість жорстокості або мстивості. Вона завжди проявляється по відношенню до чогось або комусь з позиції свого господаря - проявленої якості особистості.

Разом з тим, людина може бути злою, підступною, злопам'ятною і, в той же час безпринципною. Коли в людині відсутня тверда впевненість у чомусь, тобто переконаність, коли у неї немає усвідомлених моральних цінностей, безглуздо говорити про якісь тверді принципи. Обов'язкова, необхідна умова принциповості - наявність в особи "стрижня", "внутрішньої арматури", на якій і кріпляться принципи з метою забезпечення цілісності та стійкості всієї конструкції. Якщо у людини немає міцного життєвого орієнтира, твердого духовного підстави, вона не зможе бути повністю принциповою.

Життєвим кредо, переконаністю може володіти не тільки Добро, але і Зло. Медузно-аморфна легковажна істота, що не має твердих переконань, усвідомленого життєвого кредо, може бути тільки безпринципною. Тому свідомість відмовляється сприймати безвольну, легкодуху, примхливу принциповість.

Наприклад, у жінки проявлена якість ощадливості. Вона не скупа, не жадібна, а саме ощадлива. За життєвої тематиці "дати в борг" у неї сформувалися переконання, неодноразово перевірені практикою: "Хочеш втратити друга, дай йому в борг", "Даєш руками - береш ногами", "У борг гроші давати, що вовка нагодувати". "Борги збирати, що по світу йти: бери, що дають, так кланяйся!" На основі цих переконань сформувався принцип: "Нікому не позичати і не брати самому". Тепер її ощадливість озброєна принциповістю.

У той же час, вона не сформувала твердих переконань щодо зарозумілих, хто пишається, непокірних і пихатих людей. Пощастило їй в житті, не стикалася з представниками гордині, а сама скромна і сором'язлива. Немає твердих переконань - немає і принципів. Може вона бути принциповою щодо зарозумілості, пихатості і ханжества, якщо навіть не знає, що означає ханжество? Ні. Принциповість обслуговує проявлені якості особистості, а то, що проявлено, досконально відомо людині.

Наприклад, людина, яка вчинила у військових умовах сміливий вчинок, не обов'язково повинна бути принциповою. Щоб бути принциповим, потрібно мати сформований світогляд

хоча б в області проявленою якості, а якщо йому вісімнадцять років, витоки сміливості можуть мати іншу природу - любов до Батьківщини, почуття військового обов'язку і багато інших причин. У сфері цієї якості можуть бути приблизно такі переконання: "Сміливого куля боїться", "Сміливість - це дресироване боягузтво", "Сміливість міста бере", "Останнього і собаки рвуть", "Не будь вівцею, так і вовк не з'їсть", "Сміливість - холодний розум, гаряче серце, залізна воля ".

Переконаному не важко бути принциповим. "Готових переконань не можна ні випросити у добрих знайомих, ні купити в книжковій крамниці, писав Д. І. Писарєв, - Їх треба виробити процесом власного мислення, яке неодмінно повинно відбуватися самостійно в нашій власній голові". На основі своїх переконань людина формує принципи сміливості: "Бийся до кінця", "Справжня поразка - це поразка, з якою ти погодився", "Все вийде - ти спочатку народився переможцем". Тепер вона власник принципової сміливості.

Принциповість - це адвокат виявлених якостей особистості. Моральне забарвлення принциповості залежить від того, чиї інтереси вона обслуговує. Наявність принциповості ще нічого не говорить про моральну характеристику людини, бо стосується лише форми прояву її переконаності і способу поведінки (послідовності). Ми не знаємо конкретний зміст моральних принципів, прийнятих людиною. Абстрактна принциповість нічого не скаже про суспільну спрямованість світогляду людини. Перед нами може виявитися принциповий фанатик, терорист або маніяк. Маніяків якраз і ловлять на принциповість. Іншими словами, принциповість може бути в руках, як Добра, так і Зла. Принципове зло жахливо. Принципово відстоюючи свої бузувірські переконання, мстивий і злопам'ятний Гітлер, зарозумілий і лицемірний Муссоліні стали винуватцями загибелі мільйонів людей.

Принциповість в руках Зла може бути інструментом маніпуляцій, брехні і злочинів. Принциповість брехні побудує так взаємини з оточуючими, що вони наївно вважатимуть, що вона з "принципу" відмовляється зробити якусь дію або надати допомогу. Брехню ніхто не засудить - адже у неї принципи !!! Принциповість грабіжника так майстерно опише мотивацію її дій в шляхетних принципах, що вона загордиться своєю роллю Робін Гуда.

Принциповість на службі Добра повинна усвідомлювати, що

з життєвими змінами можуть зазнати зміна і приватні принципи. Для віруючих людей біблійні заповіді служать моральними принципами. Одним з принципів моралі вважається максима "поступай так, як ти хотів би, щоб вчинили з тобою". Біблійні заповіді для всіх однакові, але всі люди різні, у кожної людини є свій перелік виявлених якостей особистості, є серед них і добрі і злі люди. У власників принциповості, тобто людей зі "стрижнем", можуть бути і приватні, не моральні принципи, згідно з якими, індивід коригує свою приватну поведінку, обслуговуючи найбільш проявлені якості особистості.

Принципова людина не повинна перетворювати свої принципи в догму, перешкоду для свого особистісного зростання і обмежувача розвитку. Якщо переконання змінилися, значить, необхідно змінити і принципи. Принципи покликані допомагати, а не гальмувати, особистість на шляху до мети. Це усвідомлений і вдумливий підхід діалектика до своєї принциповості. Не потрібно боятися звинувачень оточуючих в безпринципності, вони це роблять з нерозуміння або невігластва. Безпринципність - відстоювати і слідувати принципам, в які давно не віриш.

Хто ніколи не змінює принципів, більше піклується про свою репутацію принципової людини, ніж про істину. Виявити гнучкість щодо своїх принципів - це життєва мудрість.

Принциповість - це своєрідний стрижень характеру, набір правил і переконань, від яких людина намагається не відступати. Логічно припустити, що безпринципність - це якість абсолютно протилежна принциповості, а відповідно описується як відсутність як таких і зневага будь-яких переконань.

Йде безліч дискусій на рахунок того, яким краще бути принциповим або безпринципним. Як в одному, так і у іншій якості є свої плюси і мінуси і дуже важливо знайти золоту середину, на якій вдасться балансувати, одночасно показуючи свою моральну стійкість і можливість бути гнучкими в певних ситуаціях.

Позитивні сторони принциповості

Принципи людини не вимагають пояснень, вони просто є. Ось людина хоче в певній ситуації робити саме так, а не інакше і все - це її принцип, яким вона керується в житті.

Принциповість показує, що людина чогось варта, сильна морально, стійка. Обставини можуть часто змінюватися, а ось

принципи - майже ніколи.

Люди, які мають власні переконання не так часто сумніваються в собі. Вони знають, що вчинили відповідно до своїх принципів - значить, вони вчинили правильно.

З точки зору суспільства принципові люди надійні. Якщо наш друг дуже принциповий, то ми можемо бути впевнені, що він вчинить саме так, як сказав, а не змінить свою думку в останній момент (прогнеться).

Принциповість у багатьох людей асоціюється з порядністю, тому в очах людей ви будете мати хорошу репутацію і користуватися повагою.

Негативні сторони принциповості

Найчастіше люди стають рабами своїх принципів. Іноді складаються ситуації, коли потрібно бути гнучким, тобто йти всупереч своїм моральним правилам. У таких випадках ви зв'язані по руках і ногах, тому що якщо відступите від своїх принципів - стаєте безпринципним, а не відступите - втратите важелі управління ситуацією.

Принципові люди часто люблять нав'язувати свої переконання іншим. Часом принциповість настільки заповнює людину, що вона стає просто нестерпною.

Надійність принципових людей іноді перетворюється в передбачуваність, що в свою чергу не дуже добре. Люди з близького оточення можуть скористатися цією якістю в своїх корисливих цілях.

Хтось вважає принциповість небажанням думати. Мовляв, навіщо нам напружувати мізки, коли є принципи, від них і будемо керуватися. І в деякій мірі з цим твердженням можна погодитися.

Принципові люди вважаються також безкомпромісними, тому часто з ними важко мати справу, навіть просто спілкуватися буває непросто.

Щодо безпринципних людей, то відразу варто розмежувати поняття непринциповості і безпринципності. Перше - це саме відсутність переконань як таких, друге - презирство до чужих і громадських переконань, заради власної вигоди.

До суспільних принципів можна віднести, наприклад, милосердне ставлення до хворих. А чиновника, який ініціює знищення лікарні, потрібної для міста, в своїх інтересах цілком можна назвати безпринципним.

Чи зручно бути безпринципним? Ще як зручно! Нічого крім своєї шкури не цікавить, живеш, як у фортеці і нічого тебе не стосується. Але, як не дивно, і в цієї якості є свої позитивні сторони.

Позитивні та негативні сторони безпринципності

Людина без принципів вільніша у своїх вчинках, більш гнучка, вміє краще пристосовуватися в різних ситуаціях.

Безпринципні люди досить прості як в спілкуванні, так і у вчинках. З ними легко і невимушено, але так само невимушено вони можуть вами знехтувати, коли їм це треба.

Часто цю особливість характеру асоціюють з непорядністю, тому що такі люди можуть заради власної вигоди доставити купу неприємностей і страждань оточуючим і близьким.

Безпринципна людина не має власної думки. Сьогодні вона може говорити одне, завтра - інше. Діяти сьогодні по одному, завтра - по-іншому.

Безпринципність небезпечна своєю непередбачуваністю і ненадійністю. Ніколи не знаєш чого очікувати від такої людини, і як вона поведе себе в різних ситуаціях.

Мабуть, найкращим варіантом для людини буде поєднання принципів з можливістю від них відмовлятися в тій чи іншій ситуації (йти на компроміси). Принципи - це добре, але почуття важливіше.

Страус і принципова людина

Під час дощу сторож в зоологічному саду побачив принципову людину, яка ховалася під черевом у страуса, який дрімав, як йому належить, стоячи. "Дорогий сер! - Сказав сторож. - Якщо ви побоюєтеся промокнути, забралися б краще в сумку он до тієї кенгуру, бо коли страус прокинеться, то вб'є вас одним стусаном. - "Це вже не моя турбота", - відповіла принципова людина. - Він може штовхнути мене і вбити, якщо хоче, але, поки я живий, він зобов'язаний вкривати мене від дощу, бо він проковтнув мою парасольку.

Загублений гаманець з грошима

Майстер запитав одного учня: "Якщо ти знайдеш на дорозі гаманець з грошима, як поступиш? "Буду шукати власника і поверну". - "Ти добрий, але дурний", - відповів майстер. Задав другому те саме запитання. Той відповів: "Собі заберу". - "Ти

щирий, але не хороша людина". Запитав третього. Той сказав: "Звідки мені знати, яким я буду, коли знайду гаманець? Може, буду сильно мати потребу в грошах і візьму собі. Або пошкодую того, хто втратив і буду його шукати, щоб повернути гроші. Та хіба мало що може бути..." - " Ти мудрий", - сказав майстер і вклонився.

Афоризми

Дурний той чоловік, який ніколи не змінює своєї думки. Уїнстон Черчілль

Людина без принципів і без волі схожа на корабель, у котрого відсутні кермо і компас; свій напрямок він змінює з кожною зміною вітру. С.Смайлс.

Людина народжується без будь-яких принципів, але зі здатністю їх сприймати. Вольтер.

Помилкові принципи - це неякісні дріжжі, які навіть у малій кількості псують усе тісто. П.Бейль.

Цікавість, Інтерес, Допитливість

Цікавість, Інтерес (рос. Любопытство, анг. Curiosity) - бажання, намагання дізнатися про щось в усіх подробицях. Емоційний вияв пізнавальних потреб людини, дуже важливий для формування різноманітних навиків і інтелекту; мотивація, що робить роботу приємним зайняттям протягом певного проміжку часу; сприяє творчості.

Допитливість (рос. Пытливость, анг. Inquisitiveness) - цесхильність стійко прагнути до глибокого осмислення, усвідомлення і розуміння всього, що викликало інтерес; спрага все знати.

Інтерес, цікавість - емоційний вияв пізнавальних потреб людини, дуже важливий для формування різноманітних навичок та інтелекту. Інтерес - єдина мотивація, що здатна зробити роботу приємним зайняттям протягом певного проміжку часу. Цікавість як процес є необхідним елементом для розвитку творчості.

Психологія розглядає інтерес як природне споживацьке ставлення людини до світу, яке реалізується в пізнавальній діяльності щодо освоєння навколишнього середовища й розгортається переважно у внутрішньому плані.

Людина почуває інтерес до того, що нове чи відмінне від

раніш побаченого чи почутого, але вона активізується також при усвідомленні нових можливостей. Зміна середовища чи відкриті нові можливості можуть бути пов'язані з чимось, що знаходиться всередині людини, або виникає в уяві, у пам'яті та думках.

Інтерес активується і підтримується змінами і новизною. Він грає важливу роль в довгому збереженні стосунків між людьми. Подружні пари, які продовжують цікавити один одного як особистості, довгі роки живуть разом і отримують задоволення від постійного спілкування між собою.

Цікавість як рушійна сила НТП

Що не кажіть, а її величність, пані цікавість займає величезне місце у нашому житті. Зрештою завдячуючи саме їй ви зокрема й маєте змогу читати цей текст, адже якби не було цікавості, то й не було б і жодного науково-технічного прогрессу (НТП), а ми б і досі сиділи з вами в якійсь печері, збираючи на обід ягоди та полюючи на якогось ведмедя чи мамонта. Але в нас, людей, Богом було закладено цей надзвичайно важливий механізм, що зветься цікавістю, який все перевернув догори шкереберть, і ось ми вже освоюємо космос.

Загалом цікавість буває зовнішньою та внутрішньою. Зовнішня цікавість направлена на оточуючий наш світ і саме їй ми завдячуємо науці, адже ще нашим далеким-далеким предкам, якимсь печерним неандертальцям було страшенно цікаво дізнатись, чому гримить грім, чому міняється пора року, чому людина хворіє, чому йде дощ, чому відбувається те і те, яким чином все пов'язане між собою. Звісно спершу всьому цьому придумувались різноманітні фантастичні пояснення, які знайшли своє втілення у різноманітних поетичних міфологіях людства, а вже пізніше з'явились і справжні дослідники - перші вчені, ці поки що безіменні першопрохідці науки. Одному з ним ми, наприклад, можемо подякувати за вперше добутий вогонь, який так файно обігрів всіх мешканців племені, іншому за надзвичайно корисний винахід - колесо, яке стало справжньою науково-технічного революцією первісних часів, третьому, за те, що вперше обробив землю...

Цікавість внутрішня, направлена всередину самої людини, у її внутрішній світ. Завдяки їй ми здобули всі наші культурні та духовні цінності, завдячуючи внутрішній цікавості ми отримали релігію, психологію, мистецтво. Дослідники внутрішнього світу,

які бажали пізнати самих себе, своє місце у всесвіті ставали першими духовними лідерами людства, у чисельних язичницьких культах їх звали шаманами, друїдами, жерцями, а один з них, принц Сідхарта Гаутама (Будда) і зовсім заснував першу світову релігію - буддизм.

Зрештою цікавість внутрішня та зовнішня дуже пов'язані між собою, адже як говорить один з езотеричних принципів - "Що вверху, те й внизу, що й на небі, те й на землі". Він підтверджується і науково бо і в світі природи будова найменшого атома дуже схожа на будову найбільшої галактики. Тож пізнаючи себе, ми пізнаємо і зовнішній світ, а пізнаючи зовнішній світ, ми пізнаємо себе. Всі великі вчені, які досягли успіхів у пізнанні зовнішнього світу, були водночас містиками, знавцями світу внутрішнього. Яскравий приклад - Альберт Ейнштейн - справжній містик від науки, або Леонардо да Вінчі - видатний вчений і водночас геніальний художник, бо так як він передавав внутрішній світ людини на своїх картинах, це зробити не міг більше ніхто.

І рушійною силою цього пізнання є саме цікавість, всі ці великі люди, науковці і духовні лідери, були надзвичайно цікавими людьми, які бажали дізнатися, пізнати як все влаштоване, як все працює, чому сонце світить, а людина сміється, чому птахи літають, чому дме вітер, чому я сьогодні сумний (чи веселий), чому, чому, чому???

Все це корисна цікавість, яку ще в давнину мудрі старці називали таким словом - "любомудрие", себто мудрість, заснована на цікавості, мудрість вічного дослідника, який наче дитина, не перестає пізнавати, вчитись чомусь новому. Але поза цим буває й цікавість шкідлива - це цікавість, направлена на низинні речі, або кажучи по простому - пліткування, ось цей прообраз інтернету, інформаційна мережа ББС - баба, бабі сказала.

Коли ми замість того аби цікавитись чимось корисним (для нашої душі, наприклад) ми цікавимось якимись зовсім не потрібним для нас речами, там куди їздив цього літа двоюрідний брат кума племінника нашого сусіда. От для чого воно нам потрібно? Для чого цей дорогоцінний дар (цікавість) даний нам Богом задля нашого духовного вдосконалення ми використовуємо на такі дріб'язкові речі. Нажаль чимало людей цікавляться не тим чим треба - чужими життями, замість того, щоб цікавитись своїм. Ще й Ісус Христос свого часу зауважив,

пригадуєте - "чого в оці брата свого бачиш і пилинку, а в своєму колоди не помічаєш?" Така цікавість, цікавість дріб'язковими речами, цікавість чужими життями, чужими стосунками, чужими справами, звісно є шкідливою, знову таки, передусім, для нашої душі, бо поки вишукуємо пилинки де-небудь, наші власні колоди поростають мохом. Чи не краще використовувати цей надзвичайно важливий дар цікавості з користю для себе?

Цікавість та допитливість

На відміну від цікавості - холостої діяльності розуму, допитливість націлена на глибоку переробку вхідної інформації за допомогою аналізу, синтезу, порівняння, зіставлення, словом, ретельного осмислення, усвідомлення і застосування на практиці. Цікавість схильна проявляти дріб'язковий інтерес до чого-небудь без мети і користі. Вона бажає на рівні поверхневого розуму дізнатися в подробицях що-небудь нове побачене чи почуте. Глибокого осмислення від цікавості чекати не доводиться. Інформація в одне вухо влітає, робить променад по поверхні розуму і вилітає в інше вухо, часом так і не торкнувшись пам'яті, а тим більше розуму.

Допитливість - функція розуму. У мовному обороті набуло поширення словосполучення "допитливий розум". Це не більше, ніж метафора. Допитливий розум - синонім цікавості. Допитливість дружить з розумом. Розум намагається докопатися, як жити правильно, що таке добре і що таке погано, що робити можна, а як категорично не можна. Тільки розум дарує можливість системного аналізу явищ життя. Тільки розум є поборником істини. Тільки розум забезпечує процес "від живого споглядання до абстрактного мислення і від нього до практики".

Цікавість жадає нового. Але ця жага нового крутиться на рівні пліток, пустослів'я і чуток. Якщо допитливість - це включеність розуму, постійна зарядженість на пошук авторитетного знання, істини, то цікавість обмежується послугами хаотичного, неспокійного розуму. Якщо цікавість за своєю природою бездіяльна, то допитливість розуму - це повсякденне пізнання світу, вторгнення в уявну безсистемність розрізнених фактів.

Допитливість - потужна робота розуму. Нетренований розум здатний лише на пасивну обробку вхідної інформації. Розвинений, допитливий розум - генератор нового знання. Саме

допитливість стає вірним помічником розуму у створенні принципово нового знання. Саме допитливість розуму призводить до винаходів і відкриттів. Саме допитливість розуму робить перевороти в уявленнях людей про ті чи інші об'єкти матеріального світу.

Як викликати у дітей цікавість до читання?

1. Читайте малятам щодня (перед денним чи нічним сном, у транспорті, сквері тощо). Книжка має стати органічною частиною вашого з дитиною спів буття, її особистого часу.

2. Тривалість і "кількість" читання визначайте залежно від віку, індивідуальних особливостей, емоційного настрою дитини у певний момент, від складності змісту книжки й ваших здібностей до виразного читання.

3. Читайте завжди охоче. Ваш негативний настрій, примусовість читання швидко передаються малюкові, викликають подібні реакції з його боку, що закріплює супротив самій книжці. Читання має стати і для вас, і для дитини не випадковою розвагою, не звичною формою здобуття знань, а справжнім святом, великою радістю.

4. Розглядайте обкладинку перед початком читання, пояснюйте, про що йтиметься у цій книжці, оповідці.

5. Намагайтеся професійно підходити до справи виразного читання. Його складність полягає не стільки в умінні робити необхідні паузи, ділити текст на логічні змістові частини, скільки у здатності самому відчути й зрозуміти авторський стиль, ідею твору. А це вже підкаже вам доцільну інтонацію (спокійну чи тривожну, схвильовану; радісну чи сумну, лагідну чи героїчну, пафосну, але аж ніяк не байдужу), допоможе налагодити емоційний контакт між автором, вами - читачем і дитиною - слухачем.

6. Читаючи або розповідаючи прозовий, віршований твір, "оживляйте" виклад його змісту, імітуючи голоси персонажів зміною тембру, інтонацій, темпу вашого мовлення, використовуючи доречні жести, міміку, рухи, ігрові дії або ж подаючи твір як міні-виставу з іграшками, фігурками тіньового, пальчикового театру тощо.

7. Пояснюйте незрозумілі слова, висловлювання, події, явища. Краще робити це заздалегідь, щоб не уривати читання. А якщо не вдалося, пояснюйте дитині під час читання обережно, лаконічно, щоб не порушувалася цілісність

сприйняття нею твору.

8. Час від часу перечитуйте книжки. Іноді малюк сам просить почитати йому ще раз улюблену книжку, твір чи певний уривок із нього. Подеколи потреба в перечитуванні диктується важливістю книжки, її серйозним змістом. Проте тут варто дотримуватися міри, аби якась одна книжка не заступила собою інші, не менш цікаві й корисні.

9. Не уникайте читання великих за обсягом книжок, хоча таке читання й розтягується на тривалий час. Отже, намагайтеся читати невеличкими уривками - щоб одна певна пригода, подія закінчувалася і мало б розпочатися щось нове. Тоді сюжетна інтрига підтримуватиме в дитини зацікавленість у продовженні читання. Стабілізувати інтерес до довгих оповідок, "вживання" у події та образи допоможуть також добре знайомі, але, можливо, трохи забуті іграшки, які асоціюються з героями книжки. Їм підійдуть імена цих персонажів, із ними буде так цікаво розіграти прочитати сюжетні колізії, ще й змайструвавши експромтом (із підручних матеріалів та предметів, іграшок, старих малюнків) простенькі декорації (ліс, палац, хатинку, вулицю, корабель).

10. Розглядайте та обговорюйте вміщені у книжці ілюстрації. Не завжди обов'язково читати всю книжку - часом можна й переповісти її зміст за малюнками, детальніше спиняючись на деяких моментах, виразно проілюстрованих художником; або пригадати схожі ситуації з власного досвіду і розмовляти з дитиною про них; придумати продовження авторської розповіді чи просто уявити себе на місці дійових осіб; або ж вигадати власну оповідку чи казку.

11. Дозволяйте малюкові (особливо до 3-х років) самому перегортати сторінки. Це ніби долучає його до таємниці перетворення німих знаків у живі слова, посилює інтерес до самої книжки й до оволодіння читанням.

12. Показуйте дитині, навіть наймолодшій, надруковані слова під час читання. Співвідносьте їх із зображенням на малюнках до тексту, з реальними предметами, періодично повторно вказуйте на них і пропонуйте шукати коротенькі знайомі слова у прочитаному тексті. Так мимохіть, ніби граючись, дитина засвоює літери і весь образ слова загалом, що надалі полегшить їй набуття навичок читання.

13. Ставте запитання під час і наприкінці читання (Що це? Що відбудеться далі?...)

14. Дайте дитині змогу й самій запитувати щодо прослуханого нею. Не варто відкладати всі її запитання до кінця читання, краще одразу задовольнити природну цікавість лаконічною, чіткою відповіддю. Проте якщо відгадка вже, так би мовити, близько, попросіть "чомусика" послухати далі й віднайти у змісті відповідь на своє запитання (обов'язково дайте йому змогу озвучити це для уточнення її правильності). Корисно також дозволити дитині ще під час читання висловити свої емоції, міркування щодо конкретної події, вчинку, враження від щойно почутого, скористатися спогадом.

15. Продовжуйте життя твору після завершення читання. Наприклад: інсценуйте його в домашньому театрі, розподіливши ролі між усіма членами родини; коли ж виконавців не вистачатиме, розіграйте сюжет у настільному, пальчиковому чи тіньовому театрі. Кожен із рідних та близьких може долучитися до домашніх імпровізованих вистав: скажімо, тато чи старший брат будуть режисерами; мама із сестрою і самим малюком - художниками та костюмерами; бабуся - музичним оформлювачем; дідусь - декоратором, а всі разом - ще й акторською трупою. Будьте впевнені, старші дошкільнята охоче й досить успішно виконуватимуть обов'язки режисера - постановника, художника абощо (звісно, за вашого вмілого прямого й опосередкованого керівництва). А ще дуже цікавим заняттям, яке допоможе продовжити спілкування дитини з прочитаною книжкою, стане виліплювання з пластиліну персонажів, майстрування їх із картоплин, шишок, жолудів, каштанів, листя, паличок, ниток, паперу - тут усе знадобиться вмілим рукам.

Чи тотожні слова інтерес і цікавість?

Тотожні, але не в усіх випадках. Спільним значенням обох іменників є "бажання, намагання про щось дізнатися". Інтерес, як і цікавість, викликає те, що ми бачимо вперше, що привертає увагу. Наприклад, "з інтересом (цікавістю) аспірант ознайомлювався з новинками літератури".

Значення "увага до чогось", "захоплення чимось" передають синонімічні вислови: інтерес до наукової праці - цікавість до наукової праці. У розумінні "те, що найбільше цікавить когось, що становить зміст чиїхось думок і турбот" уживаються відповідно слова зацікавлення та інтереси, переважно у формі множини. Наприклад, "коло зацікавлень молоді", "духовні

інтереси нації". Іменник інтерес також передає зміст "те, що йде на користь комусь, чомусь, відповідає чиїмось прагненням, потребам", скажімо, пильнувати свого інтересу, дбати про спільні інтереси. Звідси й звороти в інтересах чиїх (кого), в інтересах чого, інтереси кого.

Інтерес - це ще й "вага, значення": "дослідження має теоретичний інтерес"; "праця втратила для нього інтерес". Іменник інтерес зрідка вживається і в розумінні "діло, справа". "Сусід прийшов до нього з інтересом" (тобто з якоюсь справою).

Афоризми

Допитливий хлоп'ячий розум починає працювати, ледь хлопчисько прокинеться, і працює до тих пір, поки не починається перший урок. Закон Фроста.

Пізнай себе. Сократ.

Великодушність

Великодушність (рос. Великодушие, анг. Generosity) - моральна якість людини, сповненої прекрасними та благородними почуттями. Великодушність - це властивість характеру, що виражається у безкорисливій поступливості, поблажливості, відсутності злопам'ятства, здатності жертвувати своїми інтересами заради інших людей; одна з християнських чеснот.

Великодушність - це форма прояву людяності в повсякденних взаєминах людей, при якій гуманність перевершує міру загальноприйнятих норм або проявляється по відношенню до того, хто її не цілком заслуговує. Наприклад, випадки прояву гуманності як: самопожертва заради інтересів іншого; відмова від вимоги покарання людини, вчинившої проступок або заподіявшої шкоду; гуманне ставлення до переможеного. У християнській моралі великодушність розуміється як всепрощення. Людям рекомендується: "не пам'ятати зла" їм заподіяного; прощати "ближнім" всі їхні гріхи; "любити ворогів своїх".

Що таке великодушність?

Великодушний чоловік - безумовно, людина хороша. Але чи завжди нам точно відомо, що саме означає це слово?

Великодушність - це просто доброта по відношенню до інших або ж щось більше, сукупність якостей, якими не кожен здатний володіти? І що потрібно робити, щоб навчитися проявляти великодушність в повсякденному житті?

Спочатку риса великодушності приписувалася людям вельможним і наділеним грошима і владою, оскільки саме вони були здатні проявити цю рису по відношенню до бідних і знедолених.

Сьогодні, зрозуміло, значення великодушності набагато ширше. Великодушним може бути не тільки правитель або начальник, проявляючи цю якість по відношенню до своїх підлеглих або людям, так чи інакше від нього залжним. Великодушність, без сумніву, здатна проявити будь-яка людина, незалежно від її віку, статі та рівня доходу. Чим же відрізнити великодушний вчинок від простої доброти? Доброта властива людині щодо всіх людей. Якщо хтось робить добро, меж для його вчинків не існує. Що ж до великодушності, вона проявляється як добрий вчинок щодо тих, хто такої поведінки не цілком заслуговує. Це аж ніяк не означає, що добра людина не може бути великодушною, просто якість ця набагато складніша віпростої доброти і вимагає набагато більшої мужності та сили волі.

Великодушний правитель милує своїх ворогів, даруючи їм життя, ща та дає йому ще більшу владу, ніж проста сила і хоробрість. Адже пощадив свого ворога, простивши кривдника і помилувавши винного, великодушна людина показує свою силу духу, свою можливість долати образи й умовності і відмовлятися від помсти заради блага інших і любові до ближнього. Далеко не кожен здатний усвідомлено зробити подібний вчинок, а тому саме великодушність здавна вважається одною з найвищих якостей, притаманних Людині з великої літери.

Проявляти великодушність по відношенню до того, хто цього не заслуговує важко, але якщо ви бажаєте йти по шляху доброчесності, то вчитися великодушності просто необхідно. Почніть робити добрі справи, вчіться прощати і не тримати зла або образи. Будьте великодушні насамперед до самих себе і це навчить вас виявляти цю якість по відношенню до інших.

Великодушність - це гарна якість

Позитивні якості характеру завжди цінувалися в людині. Але

останнім часом все частіше в людях проявляється прагнення думати тільки про себе. У сучасних підлітків рідко присутня така риса характеру, як великодушність. Це призводить до того, що вони стають жорстокими, цинічними і егоїстичними. Молодь вважає, що тільки так можна домогтися успіхів у житті, а такі якості, як милосердя, щедрість, поблажливість і великодушність - це свідчення слабкості. Але чи так це насправді?

Якщо прочитати визначення цього слова в будь-якому словнику, ми побачимо, що це якість трактується як позитивне, притаманне сильним і мудрим людям. Великодушність - це здатність думати не тільки про себе і ставити чужі інтереси вище своїх. Ця якість характеру, яка виражається в поступливості, поблажливості і уважному ставленні до людей. Здавна всі цінували і поважали великодушних людей як тих, у кого є велике любляче серце. Навіть саме це слово складне, воно складається з двох частин: "велика душа". Великодушність - це гуманність, здатність до самопожертви заради інтересів інших, щедрість душі і благородство.

Велика душа у того, кого чіпають проблеми інших людей, хто співчуває їх переживанням і уважно ставиться до їх проблем. Такі люди проявляють гуманність до тих, хто часто її не заслуговує, вони не вимагатимуть покарати когось, хто заподіяв їм шкоди, вони благородні і щедрі. Великодушна людина не злопам'ятна, вона уміє прощати і приймати недосконалість людей, вміє жертвувати своїми інтересами і гуманно ставитися до людини, яка вчинила помилку.

Якості людини близькі до великодушності

1. Часто цю якість плутають з добротою. Але добрим бути легко, тому що любити хороших людей легко, а ось гуманно ставиться до всіх - важко. Великодушна людина прощає людям їх помилки і недосконалості.

2. Часто також плутають поняття "щедрість" і "великодушність". Вони дуже близькі, але щедра людина може бути таким просто завдяки вихованню. А справжню великодушність виховати неможливо. Вона залежить від кількості любові в душі, і вчені вважають, що це якість закладено в генах.

3. Найближче великодушність до милосердя. Ці якості припускають прояв гуманізму до всіх людей, прощення і співчуття. Що таке великодушність і милосердя, відомо зараз не всім. Сучасних дітей цьому не вчать, і вони не знають про те,

що ці якості роблять людину щасливою.

Як же навчитися бути великодушним?

Тільки та дитина, яка відчуває любов батьків, бачить їх великодушні вчинки, може стати таким у майбутньому. А як же бути іншим людям, які розуміють, що так чинити правильно, що це викличе повагу інших людей? Але бути великодушним дуже складно, і здатні до цього не всі.

Потрібно намагатися зрозуміти інших людей, стати на їх точку зору. Радійте чужому щастю і вчіться співпереживати. У будь-якій ситуації намагайтеся думати не тільки про свої інтереси і ніколи не перекладайте свої проблеми на інших. Причому робити це треба завжди, а не тільки тоді, коли вас можуть похвалити!

Великодушність - це така якість, яка приносить щастя не тільки оточуючим людям. Людина, яка навчиться думати не тільки про себе, а й про інших, отримає любов і повагу всіх навколо.

Великодушність та любов. Фундаментальне виховання

Необхідно любити і бути коханим, але, на жаль, люди цього світу - нелюбимі і не люблять самі. Те, що називається Любов'ю, саме по собі - щось невідоме для людей, що часто плутають з пристрастю і зі страхом. Якби люди вміли кохати і бути коханими, війни на поверхні Землі, були б неможливими.

Багато подружжів, які могли б бути по-справжньому щасливими, на жаль, не є такими, у зв'язку зі старими образами, накопиченими в пам'яті. Якби у подружжя було б достатньо великодушності, то вони забули б "хворобливе минуле" і жили б в гармонії цінного справжнього щастя. Розум вбиває любов, руйнуючи її. Життєвий досвід, старі засмучення, давні ревнощі, все це, накопичене в пам'яті, руйнує любов. Багато скривджених дружин могли б бути щасливими, якби у них було б достатньо великодушності, щоб забути минуле і жити сьогоденням, обожнюючи чоловіка. Багато чоловіків могли б бути по-справжньому щасливі зі своїми дружинами, якби достатньо володіли великодушністю, щоб забути старі помилки, і залишити в минулому сварки і засмучення накопичені в пам'яті.

Подружжю необхідно розуміти глибоке значення миті. Чоловіки і дружини повинні себе почувати, немов молодята,

забуваючи минуле і радісно живучи в сьогоденні. Любов і образи, це несумісні атомні субстанції. У любові не можуть існувати образи ніякого роду. Любов - це вічне прощення. Існує любов у тих, хто відчуває сьогодення, за страждання своїх друзів і ворогів. Справжня любов існує в тих, хто від усього серця, працює на благо нужденних. Існує любов в тому, хто в спонтанній і природній формі відчуває симпатію до селянина, який обробляє землю поливаючи пітом свою борозну, до жебрака, який постійно просить монету, і до бездомної відчайдушної і хворої собаці, яка вмирає від голоду на краю дороги. Коли від усього серця ми допомагаємо комусь, абсолютно самостійно і без всяких вимог з іншого боку - бережемо дерево, доглядаючи за ним, поливаючи в саду квіти, - це і є справжня любов.

На жаль, в цьому світі у людей немає справжньої великодушності. Люди стурбовані тільки лише своїми особистими і егоїстичними досягненнями, бажаннями, успіхами, життєвим досвідом, стражданнями та задоволеннями. У світі існує багато людей, які мають тільки лише помилкову великодушність. Існує помилкова великодушність в хитрому політику, який розтрачує гроші, з егоїстичної метою, щоб досягти влади, багатства і престижу і т. ін. Ми не повинні "плутати кота із зайцем". Справжня великодушність, абсолютно не зацікавлена, але вона легко може бути поплутана з тою помилковою і егоїстичною великодушністю.

Ми повинні бути великодушними від серця. Справжня великодушність не відноситься до розуму. Справжня великодушність - це пахощі серця. Якби у людей було б справжня великодушність, то вони забули б усі, накопичені в пам'яті образи, увесь болючий життєвий досвід вчорашніх днів, і навчилися б жити від миті до миті, завжди щасливими, завжди великодушними, завжди повними справжньої щирості.

На жаль, Я - це пам'ять, яка живе в минулому, завжди бажаючи управляти людьми. Минуле руйнує щастя, вбиває любов. Закупорений в минулому розум, ніколи не зможе зрозуміти в цілісній формі глибоке значення миті, в якому ми живемо. Люди не хочуть розуміти, що за кожним наслідком існує причина, і що тільки змінюючи причину ми можемо змінити наслідок. Я, наше улюблене Я - це енергія, яка жила в наших предках. Енергія, яка, породила деякі минулі причини, актуальні ефекти яких, ставлять умови на наше існування.

Нам необхідна великодушність щоб змінити причини і трансформувати наслідки. Необхідна великодушність, щоб мудро направити корабель нашого існування. Справжня і ефективна великодушність не йде від розуму. Справжня симпатія і щира відданість ніколи не можуть бути результатом страху. Необхідно зрозуміти, що страх руйнує симпатію, знищуючи в нас великодушність серця і чудові пахощі любові. Страх, це корінь всякої корупції. Це таємне джерело всякої війни. Це смертельна отрута, яка деградує і вбиває. Вчителі у коледжах і університетах повинні зрозуміти необхідність направити своїх учнів по шляху Справжньої Хоробрості і Щирості в серце.

Люди минулого "застійного" покоління, замість того, щоб розуміти, те, що є отрутою страху, вони вирощують її немов фатальну "парникову квітку". Результатом подібної поведінки, завжди була корупція, хаос і анархія. Вчителі шкіл повинні розуміти час, в якому ми живемо, і критичний стан, в якому ми знаходимося, щоб зрозуміти необхідність підняти нове покоління на засадах етичної революції, яка буде в "тонусі" з атомною ерою. Фундаментальне виховання грунтується: на революційній психології та етики, які узгоджені з новим вібраційним ритмом нової ери. Почуття кооперації повинне буде повністю замінити жахливу боротьбу егоїстичної конкуренції. Стає неможливим вміти кооперувати, коли ми виключаємо принцип ефективної та революційної великодушності. Необхідно розуміти в цілісній формі не тільки на інтелектуальному рівні, але також в різних куточках несвідомого і підсвідомого розуму, те, що є нестача великодушності і жах егоїзму. Тільки усвідомлення того, що є в нас, - це поява в нашому серці чудових пахощів справжнього кохання та ефективної великодушності, яка не йде від розуму.

Хваліть за кожне благо. Це буде явищем великодушності.

Серце вигнавше жорстокість, зрозуміє всі зерна добра і завершить великодушністю і любов'ю.

Зовуть в страждданні, і великодушне серце не може відмовити зову.

Знайти в собі великодушність і зробити поступку.

Являти великодушність і прощати малі помилки.

Великодушність підкорює собі всі серця, є ключ від усіх затворів.

Великодушне серце знає, що немає більш гідної справи, як творити прекрасні відносини між друзями.

Великодушність може слідувати тоді, коли зжита безсердечність.

Замініть байдужість великодушністю.

Великодушність і мужність наш кращий обладунок.

Самому терплячому і великодушному і буде принесена найгарячіша вдячність.

Вірно судити про висоту духу по його терпимості, вміщення і великодушності, а також дієвого спротиву злу.

Великодушність і любов живлять серце.

Афоризми

Великодушність - золото душі. Володимир Черняк.

Великодушність - це вміння спокійно реагувати на чужі похибки. Демокріт.

Великодушність - це не що інше, як співчуття благородного серця. Н.Шамфор.

Великодушність досить точно визначена своєю назвою, крім того, можна сказати, що вона - здоровий глузд гордості і найдостойніший шлях до доброї слави. Франсуа Ларошфуко

Великодушність легко приходить до багатих і сильних. Робертсон Девіс.

Найбільш винні - найменш великодушні, це загальне правило. П'єр Бомарше

Переможцю пристойна великодушність. Олександр Суворов

Справжня великодушність - це коли прощають невдячність. Коко Шанель.

Терпимість, великодушність і устремління в майбутнє. Н.К.Реріх.

Тільки людина великодушна, з сильним характером не змінює свого настрою під впливом усіляких негараздів. Р.Декарт.

Якщо геніальність - це велич розуму, то великодушність - геніальність душі. Едуард Севрус.

Цнотливість та Доброчесність

Цнотливість (рос. Целомудрие, анг. Chastity) - позитивна якість людини чистої, доброчесної та моральної.

Доброчесність (рос. Добропорядочность, анг. Virtue) -

моральна якість та чеснота, проявляється у тілесній чистоті у всіх її проявах (це розуміння характерне, як правило, більш світським середовищам).

Що таке цнотливість?

Цнотливість - моральна чеснота, що означає контроль сексуальних бажань. Історично вимоги цнотливості засновані на релігійних етичних уявленнях і моральних заповідях.

Цнотливість - християнська чеснота, духовна і тілесна чистота, непорочність. Це внутрішня чистота, цілісність помислів і вчинків, що не обумовлюється зовнішніми факторами. Ототожнення цнотливості з невинністю - звуження поняття.

Цнотливість і благородство - складові поняття честі.

Цнотливість - позитивна моральна характеристика людини, яка розкривається в дотриманні свідомої самозаборони на пізнання, переживання і вчинення всього того, що може послабити або зруйнувати здатність протистояти і чинити опір злу. У повсякденній свідомості поняття цнотливість асоціюється з утриманням від сексуальних дослідів. У такому трактуванні під цнотливістю розуміють: а) відмова людини від сексуальних відносин взагалі, б) утримання від сексуальних відносин до і поза шлюбом.

Цнотливість - невинність; строгість в моральному відношенні; чеснота.

Цнотливість - це моральна цілісність; духовна і тілесна чистота людини.

Цнотливість - це помірність і піднесеність не тільки у вчинках, а й в думках.

Цнотливість - це розсудливість в справах, помірність в бажаннях і щирість у словах.

Цнотливість - це спрямованість бажання людини не тільки на тіло, але і на особистість партнера, єдність сексуальної і духовної складової відносин.

Переваги цнотливості

Цнотливість вберігає - від необдуманих вчинків і непередбачуваних наслідків.

Цнотливість дає сили - для того, щоб управляти своїми бажаннями.

Цнотливість дає звільнення - від гріховних відносин і низинних думок.

Цнотливість дає впевненість - в правильності шляху.

Цнотливість дає відкритість - без доступності і самоповагу - без гордині.

Прояви цнотливості в повсякденному житті

Релігійність. Християнство проповідує цнотливість, освячуючи фізичні відносини лише після укладення шлюбу.

Монашество. Обітниця цнотливості (або целібат) - неодмінна умова для кожного, незалежно від віку і статі, що бажає йти чернечим шляхом.

Міжособистісні відносини. Люди, які вміють обмежувати свої плотські бажання, утримуються від випадкових зв'язків - демонструють цнотливість.

Сімейні стосунки. Цнотливість у шлюбі - це вірність подружжя одне одному і відсутність надмірностей в їх сексуальному житті.

Як розвинути в собі цнотливість?

Сімейне виховання. Розумна строгість батьків по відношенню до дітей, приклад вірності в шлюбі - допомагають сформувати в дітях цнотливість.

Релігійне виховання. Воістину релігійна людина поміркована за визначенням - переймаючись релігійністю, люди встають на шлях здорового розуму.

Самовдосконалення. Уміння узгоджувати емоції з розумом, вміння відрізняти необхідне від надмірного, боротьба з внутрішніми проявами брехливості, розбещеності - вірний шлях до виховання в собі цнотливості.

Доброчесність

Доброчесність - це позитивна протилежність статевої нестриманості, блуду, розпусти, а особливо в самотньому житті. Доброчесності протистоїть хтивість (похіть, латинською: luxuria). *Доброчесність* - це тілесна чистота та чистота духа.

В контексті боротьби з корупцією доброчесність - це необхідна морально-етична складова діяльності державного службовця, яка визначає межу і спосіб його поведінки, що базується на принципах доброго відношення до громадян та чесності у способі власного життя, виконанні своїх обов'язків та розпорядженні державними ресурсами.

Також, можна почути і більш глибоке трактування

доброчесності, а саме - перебувати у чистоті духа, вже не акцентуючи уваги тільки на тілесній нечистоті, а в сенсі: бути у стані освячуючої ласки, бути без важкого гріха, який позбавляє нас спілкування з Богом. Але й у такому розумінні правдиве, цілісне значення цього слова не є вичерпаним. У словнику можемо зустріти переклад слова "ціломудріє" як невинність, розсудливість. А переклад кореня "ціл", від якого походить це слово, означає - здоровий, непошкоджений, чистий.

Сенс слова "ціломудріє" передбачає повернення до первісної цілісності нашої природи, яку людина посідала перед гріхопадінням. Аналізуючи зміст слова "ціломудріє", починаємо усвідомлювати чому саме у пості Церква нас запроваджує до прохань у Бога духа ціломудрія, адже головна ознака посту - глибинне навернення від нашого гріховного життя до життя у Бозі, від зовнішнього життя у пристрастях до внутрішнього життя у подвизі. Час посту - час перебування у дусі покаяння, час, в якому ми змагаємо до віднови первісної цілісності нашого життя.

Доброчесність породжує смиренномудрість, бо тільки смиренні можуть жити по правді, бачити велич Божу, мати доброту до всіх. Доброчесність досягається завдяки освіті й вихованню.

Згідно з традицією Святих Отців доброчесність досягається боротьбою із закоренілими в нас наслідками гріхопадіння, з нашими духовними вадами, яких святі нараховують вісім: чревоугодіє (непоміркованість, обжорство); блуд (нечистота); скупість (пожадливість); печаль (смуток); гнів; унинє (смуток); тщеславіє (марнославство); пиха (гординя).

Сократ пов'язував щастя та доброчесність, вбачав чесноту - як внутрішнє благо.

Доброчесність необхідна і для побудови нормальної сім'ї. Краса тілесна, не з'єднана з душевною доброчесністю, може захоплювати подружжя недовго, а далі не буде мати сили. З часом погані якості, виявлені у подружжя, знищують любов. Якщо треба щось робити для задоволення одне одного, то це прикрашати душу, а не вбирати і губити тіло.

Афоризми

Кому цнотливість в тягар, тому не слід радити її, щоб бува вона не стала шляхом до пекла, перетворившись в бруд і хтивість душі. Фрідріх Ніцше.

Найвірніший засіб постійно помилятися - це вважати себе цнотливим. П.Буаст.

Небо завжди захищає невинність. Бомарше.

Репутація схоже цнотливості: і те, і інше більше страждає від підозри, ніж від спокуси. Джош Біллінгс.

Розгнуздана чуттєвість призводить до переконання, що світ безглуздий. Цнотливість, навпаки, повертає світу сенс. Альбер Камю.

Безкорисливість

Безкорисливість (рос. Бескорыстность, анг. Unselfishness) - якість характеру людини, яка не бажає мати будь-якої користі для себе.

Безкорисливість - відсутність корисливих інтересів. Безкорисливий - чужий користі, не прагне до особистої вигоди, наживи.

Доброта, милосердя, безкорисливість - всі ці людські якості здавна цінувалися і шанувалися в нашій країні. При цьому потрібно відрізняти справжню безкорисливість від показної. У першому випадку людина віддає своє майно іншій маючей потребу людині, тільки тому, що щиро хоче їй допомогти. У другому випадку людина робить зовні аналогічний вчинок для того, щоб про неї добре говорили, або для того, щоб потішити власне марнославство - ось, мовляв, який я хороший.

Безкорисливість - здатність приносити добро й користь людям, не очікуючи замість особистих вигід. Б. займає особливе місце в ряді моральних якостей, оскільки характеризує всі моральні відносини і є їхньою універсальною властивістю.

Дії людини можуть зовні виглядати моральними, але насправді можуть бути спрямованими на одержання за це нагороди або мати на меті уникнути покарання у випадку невиконання цієї норми.

А. С. Макаренко називав безкорисливі дії "учинком по секрету", коли людина знає, що про його благодіяння ніхто не довідається. Особистість, що розраховує на винагороду від суспільства, не бачить змісту в безкорисливій поведінці й прагне, щоб суспільству стало відомо про її вчинок. Тому важливо виховувати в дитини здатність робити добро по переконанню, а не з розрахунку. Безкорислива поведінка

послідовна й стійка в будь-яких життєвих ситуаціях. Відсутність безкорисливості у моральних відносинах між людьми перетворює їх у чисто утилітарні й меркантильні. Протилежність безкорисливості. - користолюбство, що характеризує поведінку людини, яка розглядає свої вчинки й взаємини з навколишніми з погляду особистої вигоди. При цьому свій власний інтерес набуває першорядного значення, а суспільний інтерес є лише засобом задоволення особистих потреб або взагалі ігнорується.

Що таке безкорисливість?

Коли ні від кого нічого ні за що не чекаєш.

Неупереджена, без будь-якої вигоди для себе, у всіх сенсах, дія.

Коли щось хороше робиш для інших і навіть спасибі за це не чекаєш.

Коли ти робиш добро, і радієш цьому, не чекаючи в замін тогож.

Безкорисливість - це допомога або послуга, що надається кому-небудь без будь - якої користі, тобто без всякої вигоди для людини, яка цю допомогу надає.

Це те що робиться на благо інших і позбавлене власної вигоди.

Несучи добро, не оглядайся і не чекай нічого натомість.

Прагнеш допомогти ближньому таким чином, щоб він навіть і не здогадався про це.

Віддаєш і не вимагаєш нічого натомість.

Це коли ти по справжньому любиш цей світ і людей, даруєш їм свою любов і від цього щасливий, не вимагаючи нічого натомість.

Найпарадоксальніше поняття. Кожен вчинок має мотив. Навіть якщо ви безкорисливо допомогли ближньому, ви несвідомо чекаєте схвалення з боку оточуючих або божого благословення, якщо хочете. Що це, як не користь?

Коли віддаєш останнє, нічого не вимагаючи натомість, це стосується не тільки матеріального, але більшою мірою духовного.

Східна мудрість говорить: "*роблячи добро, не чекай подяки...*"

Це вчинок - який Ви робите без користі, тобто без вигоди для себе, тобто не заради вигоди, а просто так. Робите, бо Вам подобається це робити! Тому що Ви завжди так чините,

незалежно - знайомий ця людина Вам чи ні! І Вас не цікавить як відреагує чоловік на цей вчинок - похвалить Вас чи ні, тобто Ви не очікуєте відповіді на Ваш вчинок у вигляді подяки....

В. І. Даль: "*Милосердя* - щиросердечність, співчуття, готовність робити добро всякому, любов на ділі, здатність відгукнутися на чужий біль. Людям милосердним притаманне співчуття до сироти, інваліда, тяжкохворої людини, людини похилого віку, людини, що потрапила в біду".

Святий та ангел

У давні часи жив один святий. Пахощі від його святості дійшли до Небес. Ангели злі талися, щоб на нього подивитися. І одного разу ангели попросили Всевишнього зробити подарунок для цієї людини. Погодився Господь, але попросив ангелів дізнатися у святого - що він хочет. Спустилися з Небес ангели і спитали:"Господь пошле тобі любий Дар, проси чого хочеш!" Святий відповів: "Мені нема чого бажати. Все, що я хотів - вже відбулося. Господь милостивий до мене, я дізнався Його, більше мені нічого не треба. "Його слова ще більше вразили ангелів. - Чи хочеш ти одним дотиком своїм дарувати здоров'я калікам і хворим? - Ні, нехай Господь творить це.

- Може тобі подарувати таке красномовство, завдяки якого грішники почнуть каятися?

- Я молюся за навернення грішників, але звернути їх - справа Бога, а не слабкої людини.

- Ти будеш своїм сяйвом чесноти залучати інших людей до себе і славити Господа, таким чином.

- Але, я буду тоді відволікати цих людей від Господа...

- Ти повинен попросити що-небудь, ми не підемо, не обдарувавши тебе.

Святий опинився в скрутному становищі.

- Мені нема про що просити. Але якщо це так необхідно і ви не можете піти ні з чим, зробіть, щоб я творив добро, але сам не знав про ці чудеса.

- Домовилися, - зраділи ангели, - куди б не впала твоя тінь, вона буде зцілювати і воскрешати!

- Будьте співчутливі, надайте мені ще милість. Нехай моя шия буде нерухома, щоб я не міг озиратися на плід учинків моєї тіні.

Ангели розгубилися, але потім погодилися.

І милість була надана. Шия стала нерухомою, він ходив по світу і там, де тінь торкалася зів'ялих квітів, вони розпускалися,

трави розцвітали, висохлі струмки наповнювалися найчистішої водою, зелень покривала пустелю, сльози висихали, лунав щасливий сміх і радість переповнювала серця...

А святий ходив по землі, поширюючи добро, як квітка, яка поширює аромат, сама того не відаючи...

Афоризми

Співчувати горю - людяно; безкорисливо полегшувати його - по-божому. Т.Манн.

Щоб повірити в добро, треба спочатку зробити його. Лев Толстой

Українські прислів'я та приказки

За добро Бог платник.
Милостивій людині й Бог подає.
Милостиня - перед Богом виправдовує.
Просить убогий, а подаєш Богу.
Роби добро - не кайся, робиш зло - зла й сподівайся.
Хто, зробивши добро, дорікає, той ціну йому применшує.
Хто добро творить, тому Бог відплатить.

Миролюбство

Миролюбство, миролюбність (рос. Миролюбие, анг. Peacefulness) - прагнення до збереження мирних відносин з будь-ким.

Миролюбність - прагнення до збереження мирних відносин, до миру, злагоди.

Миролюбність - життєва властивість миролюбного, що сприяє миру, спокою, згоди, ладу.

Миролюбність - це готовність у будь-якій ситуації, і життєві, і політичні, вирішувати без застосування насильства.

Миролюбність - це здатність спокійно приймати існування інших точок зору.

Миролюбність - це якість характеру людини, яка допомагає вибудовувати добрі стосунки з людьми різного віку, поглядів, соціальних верств і національностей.

Миролюбність - готовність поступитися особистими інтересами заради збереження миру в усьому світі.

Переваги миролюбності

Миролюбність дає силу - протистояти злу, не вдаючись до насильства.

Миролюбність дає можливості - вирішувати нерозв'язне і знаходити вихід з безвихідних ситуацій.

Миролюбність дає повагу - миролюбна людина сильна і з його думкою рахуються; що вірно і по відношенню до держав.

Миролюбність дає свободу - від неправедних і неправильних рішень і дій, так як миролюбність є якість мудрого.

Миролюбність дарує радість - від будь-яких проявів життя і розуміння їх цінності.

Миролюбність дає впевненість - в кращому майбутньому.

Прояви миролюбності в повсякденному житті

Політичний устрій. Політика держав досить чітко розділяє їх на миролюбні і войовничі.

Побутові сварки. Поступаючись в суперечці для того, щоб спір не став сваркою, людина проявляє миролюбність.

Компроміси. Пошук компромісу - це завжди бажання людини (або людей) вирішити складну ситуацію миролюбно.

Комунікабельність. Людина легко зав'язує і розвиває контакти з іншими людьми - демонструє миролюбність.

Як досягти миролюбності?

Миролюбність - це життєва позиція людини, що включає свідому відмову від насильства. Миролюбності можна досягти, контролюючи свої слова і вчинки і виганяючи з них всі прояви агресивності.

Уважність до оточуючих. Бажання і готовність зрозуміти точку зору іншої людини, стати на її позиції - привчає до миролюбства.

Фізичні заняття. Людина фізично сильна, упевнена в собі, швидше проявить миролюбність, ніж квола і обтяжена комплексами.

Робота над собою. Помічаючи будь-які прояви власної агресії в побуті і цілеспрямовано повертаючи себе в мирне русло - людина привчається до миролюбства.

Спілкування з людьми. Спілкуючись з різними людьми, розвиваючи вміння переконувати їх у чомусь і готовність самому бути переконаним - це виховання миролюбності.

Християнська миролюбність

1) Просіть Бога, щоб Святий Дух жив у вас і наповнював серце миром (див. Гал.5: 22).

2) Прагніть мати мир з усіма. Біблія радить: "Якщо можливо з вашого боку, будьте у мирі з усіма людьми" (Рим.12: 18). "Пильнуйте про мир зо всіма" (Євр.12: 14). Нехай миролюбність Ісуса буде для вас прикладом. "Відступися від злого і добре чини, миру шукай і йди за ним" (Пс.33: 15). "Світ майте між собою" (Мк.9: 50). "В який дім увійдете, то найперше кажіть: Мир дому цьому! і якщо буде там син миру, то спочине на ньому ваш мир, а якщо немає, то нехай до вас вернеться "(Лк.10: 5-6).

3) Візьміть для себе хороші девізи: "Не варто того, щоб псувати наші відносини!" "Якщо ти хочеш зі мною посваритися, то у тебе нічого не вийде!" Біблія вчить: "Не сварися з людиною без причини, коли вона не вчинила тобі зла" (Прітч.3: 30).

4) Робіть добро навіть тим, хто вас ображає (див. Мф.5: 44). Біблія вчить: "Не будь переможений злом, але перемагай зло добром" (Рим.12: 21). Подивіться на приклад Давида, як він позбувся переслідувань свого ворога, коли робив йому добро (див. 1Цар.24).

5) Моліться за тих, хто вас ображає, бажайте їм добра (див. Мф.5: 44).

6) Прагніть повністю звільнитися від якостей, протилежних миролюбства: злості, уразливості, агресивності, мстивості, конфліктності, сварливості.

7) Розвивайте позитивні якості: доброзичливість, дружелюбність, привітність, відкритість, прощення, відхідливість, лагідність, поблажливість, терпіння, миротворчість.

8) Намагайтеся вирішити конфлікт до його розростання. "Почин сварки - як прорив води; залиш сварку раніше, ніж розгорілася вона "(Прітч.17: 14).

9) Вчіться миритися. Не допускайте затяжних конфліктів. Примиряйтесь якомога швидше (див. Мф.5: 23-27).

Афоризми

Будь миролюбний; не мститися може бути одним із способів помсти. Дені Кей.

Перекуємо мечі на орала. Біблія, Ісая.

Поганий мир кращий за добру лайки. Російське прислів'я.

Світ прекрасний, і поза ним немає порятунку. Альберт Камю.

Треба жити у мирі - такий перший природний закон людини. Монтеск'є

У миролюбства є свої перемоги, не менш славетні, ніж на війні. Д.Мільтон.

Українські прислів'я та приказки

З ким мир та лад, так той і брат.

Він і курку не образить.

Цілеспрямованість, Наполегливість, Мета

Цілеспрямованість (рос. Целеустремленность, анг. Purposefulness) - позитивна якість характеру людини, яка усі свої зусилля спрямовує на досягнення певної мети.

Цілеспрямованість - це здатність людини підпорядковувати свої дії цілям, які необхідно досягти, це мобілізація сил на те, щоб правильно визначити шляхи, засоби, способи і прийоми своєї діяльності, це цільова спрямованість прийнятих рішень та їх виконання. Цілеспрямованість - здатність пам'ятати про намічені плани і не втрачати з виду сформульовані завдання, вміння долати перешкоди і не опускати руки, зустрічаючись з труднощами.

Наполегливість (рос. Настойчивость, анг. Persistence) - завзятість, яка проявляється при досягненні бажаної мети.

Мета (рос. Цель, анг. Goal) - передбачення у свідомості результату, на досягнення якого спрямовані дії. В якості безпосереднього мотиву мета спрямовує і регулює дії, пронизує практику як внутрішній закон, якому людина підпорядковує свою волю.

Цілеспрямованість та споріднені з нею якості людини

Цілеспрямованість - одна з найважливіших вольових якостей особистості. Вона визначається принциповістю та переконанням людини і виявляється в глибокому усвідомленні нею своїх завдань і необхідності їх здійснювати. Цілеспрямованість виявляється в умінні людини керуватись у своїх діях не випадковими прагненнями, а постійними переконаннями, принципами.

Цілеспрямованість і принциповість особистості - підґрунтя її сильної волі. Люди без чіткої цілеспрямованості, котрі не мають міцних переконань, сталих принципів, якими б вони керувалися

в своїй діяльності, часто-густо залежать від випадкових бажань, підпадають під вплив інших людей. Поведінка нецілеспрямованих і непринципових людей характеризується слабкою волею. Без стійкого переконання та принципової спрямованості поведінки у людини не може бути й сильної волі.

Важлива вольова якість людини - її ініціативність, тобто здатність самостійно ставити перед собою завдання і без нагадувань і спонукань інших здійснювати їх. Ініціативність людини характеризується дійовою активністю. Замало виявити ініціативу, беручись за виконання завдання; треба його розв'язати, закінчити. Це можливо лише за належної активності дій.

Істотними рисами волі людини є також рішучість, витриманість і наполегливість. Ці якості виявляються в умінні своєчасно та свідомо приймати рішення, особливо в складних обставинах, у гальмуванні негативних прагнень і дій, у здатності людини перемагати труднощі, що виникають на шляху до досягнення мети. Ці риси людини допомагають їй доводити до кінця кожну розпочату справу, долаючи всі перешкоди, які трапляються впродовж її виконання. Великі справи, визначні наукові винаходи можливі лише за умови наявності цих рис.

Наполегливість, впертість і самостійність

Наполегливість людини слід відрізняти від такої її риси, яка називається впертістю.

Впертість - це необгрунтований, нічим не виправданий вияв волі, коли людина наполягає на своєму недоцільному бажанні, незважаючи на обставини. Упертість є виявом не сили, а певніше слабкості волі. Приймаючи рішення, вперта людина заперечує розумні докази, не зважає на інтереси інших, суспільні інтереси і своїми діями часто-густо завдає їм шкоди.

Упертість - негативна риса людини, тому треба вживати заходів щодо її усунення.

Важливою вольовою якістю людини є й самостійність. Самостійність волі виявляється в здатності людини критично ставитися до вчинків і дій, як своїх власних, так і сторонніх, не підпадати під негативний вплив інших.

Самостійність - це результат високої принциповості людини, її ідейності та моральної витримки. Навіюваність - це якість людини, протилежна самостійності. Навіюваність виявляється в тому, що людина легко підпадає під вплив інших

людей. Навіюваність притаманна тим людям, які не мають власної думки, непорушних принципів, їх переконання постійно змінюються. Вони некритично наслідують інших, вагаються між суперечливими твердженнями, легко сприймають чужі погляди, але згодом і ці погляди змінюють на інші.

Мета

Людина без мети, як корабель, що втратив вітрила. Вона дрейфує у відкритому морі випадковостей, і її рухом керують обставини і інші люди, але не вона сама. Людина, яка знає свої цілі, йде по життю більш впевнено і більш результативно. Багато що стає краще видно...

Маючи перед собою чітко прописану мета, легше уявити собі способи досягнення бажаного результату. Велику і важку мету можна розбити на декілька більш дрібних цілей і, по черзі досягаючи їх, крок за кроком наближатися до результату.

Правильно поставлена мета не обмежує людину в її русі, а відкриває перед ним нові горизонти. Досягаючи поставленої мети, людина стає на сходинку вище у своєму розвитку, і тоді їй відкриваються нові горизонти. З цих нових горизонтів - можна побачити більше і далі, можна поставити таку мету!

Як виробити цілеспрямованість?

Цілеспрямованість - це прагнення людини до досягнення наміченої мети. Як правило, такі люди не зупиняються на досягнутому, вони завжди йдуть вперед, стаючи успішними. Вони займають керівні пости, будучи при цьому лідерами, мають ясний розум і завжди знають чого хочуть. На жаль, ця риса властива не всім людям, але виробити цілеспрямованість можна і навіть потрібно:

1. Чітко уявіть те, чого ви хочете досягти. Для цього сформулюйте мету. Потім поставте перед собою питання "Для чого мені необхідно досягти це? Що це мені дасть?".

2. Зберіться з думками. Уважно продумайте весь план досягнення мети, уявіть всі можливі шляхи і труднощі. Ви навіть можете розпланувати час, який будете щодня відводити для вирішення поставленого завдання. Для цього заведіть органайзер, щоб не збитися з наміченого плану. Чітко розподіліть весь час.

3. Повірте в себе, інакше ваша мета залишиться назавжди недосягнутою. Якщо навіть на шляху зустрічаються труднощі, не

вішайте ніс і не робіть крок назад, йдіть вперед і тільки вперед! Уникайте зайвої самокритики. Пам'ятайте, що всі люди можуть допускати помилки і ви не виняток. Не опускайте руки, "спіткнувшись" один раз.

4. Якщо ви ліниві, боріться з лінню усіма силами, саме це почуття здатне збити вас з наміченого плану. Зберіть усі свої сили та енергію, направте їх в одне русло. Постійно думайте про результат. Уникайте негативних сутичок, словесних перепалок, тобто всього того, що може вибити вас з колії.

5. Якщо ви на межі провалу - згадайте мету, уявіть результат роботи. Будьте наполегливі, терплячі і старанні.

6. Для того щоб стати цілеспрямованою людиною, тренуйте силу волі. Для цього зробіть те, що вам не хочеться, проти чого протестує ваше внутрішнє "Я". Провокуйте себе на випробування, змагайтеся з самим собою.

7. Налаштуйтеся на роботу. Для цього ви можете розбити одну велику мету на кілька невеликих. Після досягнення кожної з них - візьміть звичку хвалити себе, заохочувати, наприклад, з'їдайте улюблене тістечко або подивіться любимий (або новий гучний) фільм.

8. Ні в якому разі не йдіть "на поводу" у інших. Пам'ятайте, що ви намагаєтеся заради себе, а не заради оточуючих. Це ваша мета, а не їх. Нехай вони мають свої. Не слухайте тих, хто сумнівається у вашому успіху.

Окрім того, свою цілеспрямованість можна розвивати наступним чином:

- Відкидайте звичні відмовки, відучуйте себе від самовиправдань.
- Починайте ставити цілі і працювати за планом.
- Привчайте себе жити головою, а не почуттями.
- Коли ви в впевнені, що голова у вас працює добре та ваші думки ясні - розвивайте енергію бажання. Цілеспрямована людина має енергійні, розвинені бажання. Вона багато хоче, їй є заради чого прокидатися рано кожен день і вона не просто відпрацьовує те, що чекають від нього інші, воне робить те, що хоче сама. Вона - хоче, сміє бажати.

Методи ефективної самоорганізації

Для початку, допоможіть собі зрозуміти, що в цьому житті ви чогось щиро бажаєте. Які у вас мрії? Як ви хочете жити років так через 10-15? Напишіть свої бажання на папері. Не треба їх

палити під бій курантів у Новорічну ніч, без праці нічого ви нічого не вивудити. Після того, як ви розпишете свої мрії, позначте завдання. Те, що вам необхідно зробити для досягнення результату. Вкажіть приблизні терміни. Тільки з таким підходом ваші мрії перетворяться на конкретні цілі і ви вже будете знати, в якому напрямку діяти.

Тепер найважливіше, це не сидіти "склавши руки". Домагайтеся хоча б малих результатів. Невеликі досягнення будуть мотивувати вас на можливість подальшого успіху. Хваліть себе за виконану роботу.

Намагайтеся дотримуватися поставлених термінів і не давайте собі послаблень.

Розвиток цілеспрямованості полягає в роботі над своєю силою волі. Не здавайтеся перед невдачами, не бійтеся складнощів і не шукайте легких шляхів. Тренуйте себе і своє мислення.

Цілеспрямованість передбачає відповідальність. Саме так ви повинні ставитися до себе і свого життя.

В організації справи є два етапи. Перший - етап пошуку. Етап мрій, а також сумнівів і роздумів. На цьому етапі треба ще раз приміряти, обговорити свої плани і намітки з розумними людьми, з їх радами переспати, Думати, думати... А коли вирішили, прийняли рішення - все, настав другий етап: час робити. Сумніви в сторону, сумніви просто заборонені, йдемо вперед і робимо.

Природно, багато що буде не виходити. Рідко буває, що все виходить легко і відразу. Що робити? Продовжувати працювати, шукати нові варіанти. Зроби ще раз, але по-іншому. Включи голову, посміхнися.

Потрібно орієнтуватися при русі до мети на зміну власних настроїв? А якщо - вчора хотілося, а сьогодні бажання немає?

Тут справа в термінах. Привести себе в порядок при одномоментних перепадах настрою від недосипу, розчарування, образи, страху або скороминущого роздратування, втоми, нарешті -- це просто повсякденний догляд за собою, як гімнастика, умивання і чищення одягу. Це питання взагалі за межами "рішень" - це просте щоденне підтримання життєвого тонусу

Потерпіти біль від змащеної йодом подряпини - звична справа. А терпіти біль від пилки, яка пиляє твою руку - це ідіотизм. Зрозуміло, коли руку можна звільнити.

Якщо вас щось гнітить тижнями, місяцями, роками (!), тут вже не своїми настроями треба займатися, а "щось в консерваторії підправити". Безглуздо робити перед собою і оточуючими вигляд, що "все ОК, все відмінно", коли життя пішло шкереберть. І вже зовсім по-дурному впиратися в дусі "я так вирішив, тепер повинен іти до кінця".

Якщо ти їдеш по незнайомій дорозі і прийнявши невірне рішення, не туди заїхав, ти у каращому випадку посміхнешся і поїдеш шукати інший шлях, який веде куди треба.

Треба розуміти що рішення іноді бувають неправильними. І тут впиратися теж глупо.

Настрій - важлива річ. Приблизно така ж, як погода. З одного боку, на роботу ви підете, швидше за все, при будь-якій погоді, просто коли потрібно одягнутися потепліше і взяти парасольку. З іншого боку, якщо прогноз погоди передають часто - значить, це комусь потрібно. Тому що якщо завтра ви планували на пікнік, а пішов дощ зі снігом, то навіщо вам така розвага на вітрі під мокрими краплями?

Звичайно, на настрій потрібно орієнтуватися. Тому не дарма є правило: список справ на завтра складається зазвичай з вечора. А вранці зазвичай він переписується заново. Бо то було вчора, а сьогодні - новий день. Нові ввідні дані. І можуть бути нові настрої. Тому дивимося на завдання тижня і пишемо завдання дня. Включаючи ті моменти, щоб сьогодні день приніс вам радість. Тому що - навіщо ж жити без радості?

У психології під цілеспрямованістю розуміється здатність людини пам'ятати про свої плани, чітко формулювати цілі, вміти долати труднощі, не здаватися і в що б те не стало досягати бажаних результатів.

Як кажуть, мріяти не шкідливо. Однак кожна людина повинна розуміти, що ні гроші, ні інші матеріальні блага з неба не падають. Доводиться розраховувати тільки на свої сили і, звичайно, діяти, бо цілеспрямованость прямим чином впливає на успішність вашої роботи.

Тест на цілеспрямованість

Дізнатися, наскільки ви цілеспрямована особистість допоможе метод п'яти питань. Нічого складного в проходженні цього тесту немає. Із запропонованих трьох варіантів відповіді виберіть один. Дайте відповідь на всі питання і дізнайтеся свій результат.

1. Для досягнення своєї мети, ви:
- вказуєте точні терміни її виконання;
- плануєте свої дії;
- розглядаєте різні варіанти її досягнення, вибираючи найпростіший.

2. Уявіть, що в останній день перед відпусткою начальник доручає вам дуже відповідальну роботу. Як ви поступите:
- відповісте відмовою;
- чи не будете спати всю ніч і постараєтеся виконати завдання;
- відкладіть свою поїздку.

3. Ви запланували відпустку з друзями, але в останній момент у когось з них не виходить поїхати. Як ви поступите:
- допоможете вирішити другу проблему;
- вирішите відкласти поїздку;
- ви засмутитеся і нікуди не поїдете.

4. Чи згодні ви з твердженням: "Краще залежати від іншої людини, ніж робити залежними інших"?
- вважаю це безглуздим;
- в деяких випадках;
- згоден.

5. Якщо у вас не вистачає грошей, щоб купити дуже дорогу і потрібну вам річ, ви:
- візьмете її в кредит;
- займете гроші у знайомих;
- чекатимете, коли вони з'являться.

Ключ до тесту

Якщо у вас вийшло більше відповідей "а", то вас можна назвати дуже сильним і вольовим людиною. Ви йдете до мети і будь-якими методами досягаєте її. Твердість характеру і самостійність забезпечують ваш успіх.

Якщо більше відповідей "б". Дуже часто ви жертвуєте своїми бажаннями в ім'я інших. Ви можете досягти того, чого хочете, якщо не будете швидко здаватися і потрапляти під чужий вплив. Не змінюйте своїм цілям і не відмовляйтеся від них.

Якщо більше відповідей "в". Ви Людина, яка "пливе за течією". Не любите планувати і ніколи не тримали в руках щоденника. Найімовірніше вас все влаштовує. Ви не ставите метою - вам це не властиво.

Афоризми

Будь-яка перешкода долається наполегливістю. Леонардо да Вінчі.

Висока мета, хоча би і нездійсненна, дорожча нам за просту, ординарну мету, хоча б і досягнуту. Й.-Ф. Гете.

Воля без Мети - дитина без майбутнього. Лев Силенко.

Воля - це цілеспрямованість, поєднана з правильним міркуванням. Платон.

Засоби гублять мету. Володимир Черняк.

Мета життя - в тому, щоб щось значити для людей, щоб творчо працювати, щоб хоч трохи змінити світ на краще. Л.Ростен.

Мета не в тому, щоб процвітати або домогтися яких-небудь нетлінних речей, а в тому, щоб мати право, заглянувши у власну душу при світлі совісті, переконатися, що зробленим можна пишатися. А.Моруа.

Сама повільна людина, якщо вона тільки не втрачає з виду цілі, йде швидше, ніж той, хто блукає безцільно. Г.Лессінг.

Тільки сильні особистості ставлять перед собою велику мету, інші ж люди підкоряються тільки сьогоденним бажанням. В.Ірвінг.

У світі немає таких вершин, що їх не змогла б підкорити наполегливість. Ч.Дікенс.

Хто не має мети, той не знаходить радості ні в чому. Д.Леопарді.

Шляхетна мета облагороджує діяльність в ім'я цієї мети. М.Монтень.

Щоб привести в рух всі свої сили, людині потрібно помістити попереду себе яку-небудь благородну мету, здатну її надихнути. Е.Ренана.

Українські прислів'я та приказки

Без мети нічого не роблять.

За що не візьметься, вже кінця доб'ється.

Курка по зернятку бере та силу має.

Прудка ріка береги ломить.

Совість та Сумління

Совість, Сумління (рос. Совесть, анг. Conscience) - здатність особистості самостійно формулювати моральні обов'язки і

реалізовувати моральний самоконтроль, вимагати від себе їх виконання і виробляти оцінку здійснюваних нею вчинків; один з виразів моральної самосвідомості особистості. Виявляється і в формі раціонального усвідомлення етичного значення здійснюваних дій, і у формі емоційних переживань - почуття провини або "докорів сумління", тобто пов'язує воєдино розум і емоції.

Совість - очі людської душі. Поняттям "совість" визначається почуття й усвідомлення людиною (людністю) відповідальності за свою поведінку, свої вчинки перед самим собою, людьми, суспільством. Ця риса допомагає людині контролювати виконання своїх обов'язків перед суспільством і самою собою, що суспільством визначається як показник досконалості та самодостатності. Самооцінний характер совісті виявляється у почуттях морального задоволення своїми вчинками або у почутті сорому за них.

Наявність феномену совісті засвідчує певний рівень інтелектуальної досконалості особи, бо здатність перейматися думками та почуттями інших людей - це те, що існує лише як духовне, а не матеріальне.

Суспільний простір прояву честі, совісті та гідності надзвичайно широкий: сфера політики, науки (експериментальнодослідницька діяльність), виробництво тощо. Кожна історична епоха створила своїх героїв - носіїв честі, совісті та гідності, образи яких відбились в народній (фольклорній) культурі.

Виникнення поняття “совість”

Дуже по різному розуміли виникнення совісті. Ця різниця може бути зведена до двох протилежних теорій: еволюціонізму та інтуїтивізм.

Еволюціонізм пояснює розвиток совісті з психологічних і соціологічних умов життя людини; інтуїтивізм пов'язує совість з природою людини або з об'єктивним добром.

Перша теорія, що з'явилася в історії пізніше інтуїтивізму і як критика його, знайшла собі головним чином захисників серед етологів і психологів. Міркування їх зводяться до наступного. Егоїстичні дії, що приносять шкоду ближнім, викликають осуд; альтруїстичні дії, що приносять користь ближнім, викликають схвалення; з плином часу, коли зв'язок між альтруїзмом і схваленням твердо встановлений і закріплений спадковою передачею, ставлення до користі і шкоди забувається і егоїзм

працює сам по собі, безвідносно, точно так само, як альтруїзм безвідносно схвалюється. Ця відмінність егоїзму і альтруїзму і різну оцінку їх почуттям намагаються впровадити дітям, у яких, завдяки повторення і покаранню, встановлюється нерозривна асоціація між егоїзмом, злом і осудженням їх - і альтруїзмом, добром і схваленням їх. Завдяки міцності усталеною асоціації людям здається, що зв'язок встановлено не ними, а існував від віку й інший бути не може.

Насправді ці два явища, тобто альтруїстична дія і схвалення її, потрібно розрізняти, бо вони мають різні джерела. Альтруїзм успадкований людиною від його тваринних предків, схвалюється ж властиво лише на певному ступені культурного розвитку, якийі увійшов, завдяки спадковості, в звичку.

Егоїзм є також щось вроджене; осуд його виник одночасно з схваленням альтруїстичної дії і точно так само увійшов в звичку. Той, хто звик схвалювати в інших альтруїзм і засуджувати егоїзм, мимоволі перенесе цю оцінку і на свої дії і разом з тим буде відчувати почуття самозадоволення, каяття і докори, причому самозадоволеність безпосередньо буде пов'язана з дією, а каяття і муки совісті будуть слідувати за вчиненими, вже егоїстичними вчинками. Таким чином виникають і розвиваються явища, які ми називаємо Совістю.

Зараз відомо, що альтруїзм властивий практично всім стадним тваринам, і не тільки їм. Ясно, що, якщо існують соціальні (громадські) інстинкти, які забезпечують виживання популяції, то зобов'язаний бути механізм позитивного і негативного зворотного зв'язку, що регулює роботу цих інстинктів. Розвиток цих зв'язків в умовах суспільства і призводить до тих психологічним та соціальних феноменів, які в донаукову епоху приписувалися волі богів або сприймалися такими, що не мають коренів.

Інтуїтивізм спочиває на такому умоглядному твердженні, що совість є природна властивість людини, яка не похідна з інших елементів. Він не заперечує розвиток совісті і залежність її проявів від історичних умов у просторі та часі, але вважає зародок совісті основною властивістю людського духу: Ламартин в цьому сенсі називає совість la loi des lois (закон законів).

Совість є голос Божий - ось, врешті-решт, найкоротша формула інтуїтивізму. "У совісті людини полягає сила, що стоїть вище людини, яка вказує на надлюдський принцип"

Еволюціонізм розглядає совість як чисто людський принцип; за межі індивідуума він виходить лише для того, щоб в предках його шукати джерела моральності. Інтуїтивізм бере людину в її зв'язку з об'єктивним світом і з вищого принципу буття виводить основи моральності. Для першого моральність, а, отже, і совість є мінливою і відносною, а для другого принципи моральності і показник їх совісті є абсолютними і об'єктивними.

Оскільки будь-яка теорія, що допускає надприродне, перестає бути теорією науковою (див. Критерій Поппера), інтуїтивізм називається теорією лише номінально, за традицією.

Незалежно від пояснень природи виникнення совісті існує і чисто психологічна проблема, яка полягає в описі різних видів совісті і різних її проявів і у вказівці тих психічних елементів, з яких виростає совість.

Даремно ми стали б шукати в тваринному світі явищ, аналогічних явищ совісті (натуралісти стверджують противне і призводять цікаві факти).

Психологія дитячого віку може дати вказівки про те, як складається в душі дитини совість і поняття про неї. Головною основою совісті слід визнати почуття сорому. Совість є тільки розвиток сорому, стверджує Вл. Соловйов (див. "Виправдання добра"), і з ним цілком згоден Сікорський. Діти, різною мірою обдаровані соромливістю; точно так само по різному діють.

Психологічний матеріал, що доставляється спостереженнями над дітьми, поповнюється етнографічним матеріалом. Етнографія показала, що погляд на дикунів, як на людей, позбавлених всяких моральних понять, неправильний. Цього погляду тримається Мюнстерберг; але варто тільки з деякою увагою прочитати твори знаменитих мандрівників, щоб переконатися, що не тільки у різних племен різне розуміння моральних понять, але в деяких племен, що стоять на вельми низькій культурній ступені, відносно високо розуміння моральності, і навпаки.

Так, наприклад, Томсон у своєму творі про плем'я Масаї каже, що народ Вакавіріндо хоча і ходить абсолютно голим, але має вельми високу моральність і дуже соромливий. Массаї також високо цінують сором і сором'язливість. В Азії зустрічаються племена, що стоять на низькому ступені культури, але з чудовими моральними якостями, правдивістю, добротою і т. ін. Таким чином, поставити в безпосередній зв'язок висоту морального розуміння з висотою культури взагалі і сказати

разом з Гельвецієм, що доброчесність і щастя народів залежать від хороших законів, немає ніякої можливості.

Вельми багатий матеріал для психології доставляє кримінологія. Деспіна перший докладно дослідив явища совісті у злочинців. Процес розкладання совісті кидає ще більш яскраве світло на її природу, ніж процес виникнення її. У Лебона і Тарда можна знайти вказівки про совість натовпу. Нарешті, здичавілі люди і звироднілі народи представляють також великий інтерес для аналізу совісті. Деякі явища совісті, наприклад, докори сумління, були завжди улюбленою темою для поетичного зображення (напр Макбет Шекспіра).

Уявити історію філософських вчень про совість нелегко, тому що важко виділити совість через зв'язки з іншими етико-релігійними поняттями. Найближчим чином поняття совісті пов'язане з поняттями свободи і гріховності; тільки там, де є свідомість свободи і гріховності, і можна шукати аналіз совісті.

У стародавній грецькій філософії немає слова для позначення понять совісті та гріховності. Цей термін, як іменник, вперше з'являється у стоїків. Само собою зрозуміло, що саме явище совісті і раніше служило предметом аналізу і зображення, наприклад, у трагіків.

Демон Сократа також має відношення до поняття совісті, хоча вказівки демона стосувалися не стільки моральної оцінки вчинків, скільки їх зовнішнього успіху, і тому більш нагадують передбачення оракула, ніж голос совісті. З стоїків особливо Сенека вказав на чистоту совісті, як на джерело самозадоволення, і на докори сумління, як на покарання за проступки. Сенека і Епіктет вказують на важливість показань совісті і на відносно мале значення думки ближніх.

Греки підмітили і те, що совість - не завжди незаперечний покажчик правильного шляху, що існують і помилки совісті; але тільки в християнстві дан грунт для вчення про совісті.

У посланнях апостола Павла ми зустрічаємося з аналізом совісті; так, наприклад, в посланні до Римлян, XIII, 5, апостол Павло рекомендує послух владі не тільки зі страху покарання, але "і заради совісті". Він визнає зростання совісті і розрізняє ступені совісті, причому не тільки розуміє під совістю явище релігійного життя, але прямо ставить її в зв'язок з практичними цілями моральності.

Пізніше догматичні питання затуляють етичні, і про совість ми зустрічаємо у перших отців церкви лише зрідку згадку,

причому совість розглядається головним чином як елемент релігійного життя.

Іоанн Златоуст перший говорив про свободу совісті; він неодноразово зображував непідкупного суддю і вказував, що совість - достатній путівник для досягнення чесноти.

Епоха просвітництва відсунула догматичні питання на другий план і висунула питання морального характеру. Не релігія і не віра суть основи моральності, а, навпаки, моральність є шлях, що веде до релігії. Доброчесність і щастя - основи моральності; але в той же час і совісті відводиться чільне місце і їй приписується непорушність. Головне надбання цієї епохи полягає не у філософському аналізі совісті, а в понятті свободи совісті. Ця свобода проголошується як принцип, з якого випливає вимога віротерпимості.

Подвійна мораль, звичайно, веде до заперечення моралі взагалі; цей висновок ми знаходимо в "Новому вченні про моральність" Менгера, де говориться, що сила і моральність по суті збігаються: моральність є пристосування до співвідношень соціальних сил, а Совість є страх перед поганими наслідками протидії в пристосуванні до співвідношень соціальних сил. Совість - вроджене почуття, як саме і почуття сорому. Совість не еволюціонує з віком і не змінюється після входження людини в суспільство. Але суспільні відносини впливають на розум і дозволяють йому маніпулювати Совістю, "ховати" її.

Але Совість постійно нагадує про себе своїми докорами. Совість є єдиним мірилом вірності прийняття рішень. І надалі, суспільство змушене буде виховувати підростаючі покоління таким чином, що б Совість була чільним Законом для Розуму. В іншому випадку, суспільству, де нормою є ігнорування почуття совісті - загрожує загибель...

Совість - благородна якість людини

У наш бурхливий час, коли кожен день несе трагічні повідомлення, коли в багатьох з нас немає упевненості в завтрашньому дні, чи актуально говорити про совість? На сьогоднішній день актуальне питання духовного відродження нації, і саме людська совість має стати основою для цього.

Совість - це благородна якість особи, разом з честю, гідністю, добротою, справедливістю, порядністю. Ця якість, вихована в юності, стає надійним і міцним її етичним фундаментом. Недаремно говорять, що в молоді роки людина

знаходить - або не знаходить - свої головні якості. У зрілі роки вона ці якості розвиває або не розвиває, губить. У старості вона на них спирається або страждає, не маючи етичної опори. З'явившись одного разу, нібито непомітно, совість існує в людині все життя. Саме совість робить людину людиною. Звичайно під словом "совість" розуміють здатність здійснювати моральний самоконтроль, самостійно формулювати для себе етичні обов'язки, вимагати від себе їх виконання. Совістю вимірюються зроблені вчинки. Вона - вірний сторож, що охороняє від поганого.

Люди з чистою совістю - це люди обов'язку. Вони оцінюють свої дії і помисли через обов'язки до оточуючих, до суспільства. Інтереси особисті й громадські не завжди можуть збігатись. Значить, не завжди виконання обов'язку відповідатиме нашим бажанням. Але в етичної людини перемагає почуття обов'язку, і це приносить їй найвище задоволення: вона зробила те, що була зобов'язана зробити, чого чекали від неї люди.

Уявлення про людську совість у нас в країні покоїться на непорушному фундаменті - на рівності в моральному відношенні всіх людей. Від самої людини - і лише від неї - залежить, як високо вона несе свою гідність і здійснює її призначення.

Хочемо ми того чи ні, але щогодини, щодня ми узгоджуємо свою поведінку із законами совісті. Наприклад, встали вранці - прагнете не шуміти; на уроці - дотримуєтесь шкільної дисципліни; в транспорті - поступаєтеся місцем старшим. Вчинок по совісті - завжди перемога добра у виборі між добром і злом.

Основна сфера формування совісті людини - суспільство, життя, оскільки моральні якості виковуються в повсякденній діяльності людей. І в повсякденному житті перевіряються.

У житті зустрічаються різні, найнесподіваніші, ситуації, коли людині трапляється перевірити глибину і стійкість переконань. І неможливо в складній і багатобарвній дійсності звести свою поведінку до якихось неписаних законів, оскільки не можна забезпечити себе правилами на всі випадки життя.

Вибір правильного виходу із склавшихся обставин визначає етичний фундамент людини, оскільки він застава правильної життєвої лінії. Високі душевні якості підкажуть вірне і творче рішення.

Проте за своєю совістю людина повинна стежити сама. Ніхто не прийде і не скасує в комусь недоброзичливість, заздрість, лицемірство, жадність, страх перед відповідальністю. Тобто

сама людина повинна в першу чергу ввести свою внутрішню заборону на те, що є безсовісним, аморальним, і слухатися цієї заборони неухильно.

Поведінка по совісті неможлива без вміння керувати своїми діями та вчинками, бажаннями, без вміння керувати своєю поведінкою. Без витрати людиною сил на етичний розвиток вона не буде етичною особою. У процесі виховання в собі совісті кожен особисто повинен бути активним, свідомим вихователем самого себе.

Вибір, як повести себе у тій або іншій ситуації, не завжди простий. Часто доводиться боротися з самим собою, пригнічувати бажання повестися так, як простіше, легше. Кожен знає про це на власному досвіді. Тоді людина сама із собою вступає в конфлікт.

Як необхідно кожному уважно вдивлятися в себе й у життя! Як важливо виховати в собі єдність слова і справи, не забуваючи, що будь-який випадок в житті - своєрідна школа поведінки, унаслідок чого накопичується життєвий досвід.

Хай кожний з нас з дитинства знає, що треба поважати дорослих, старших. Але знання залишиться тільки знанням, якщо людина не виховає в собі усвідомлену необхідність вислухати думку іншого, посильно допомогти старшому.

Людина починається з бажання допомогти людям. З турбот про інших починається її етична активність. А раз так, то у кожного повинна бути потреба в порядних вчинках. Тоді почуття відповідальності перед собою зростає у відповідальність перед усіма людьми, у пошану до кожної людини.

Якщо людина всім цим оволодіє, то вона зуміє правильно вибрати життєву позицію, відрізнятиме головне від другорядного, виховає в собі дуже важливу якість - совість. Такій людині ані друзі, ані родина, ані суспільство не стануть нагадувати про її обов'язки перед оточуючими.

Совість - як категорія етики у школі

Совість характеризує здатність людини здійснювати контроль за власною поведінкою, давати об'єктивну оцінку своїм діям. Досить цікава етимологія слова "совість": у давньоруській мові воно походить від совъдть, в якому корінь въд (ведать); пізніше "дт" трансформувалося в "ст" і перейшло у совъсть; совъдать - відати, знати про себе. С. У. Гончаренко визначає поняття "совість" як моральне почуття, в якому

виявляється самооцінка особою відповідності її дій діям прийнятим у суспільстві і перетвореним на внутрішні переконання нормам моральності; найважливіший особистісний моральний регулятор суспільної поведінки людини. Совість - продукт суспільного виховання, що формується разом з моральними почуттями (обов'язку, честі, добра, справедливості) та людськими соціальними прив'язаностями (сімейними, патріотичними, дружбою, любов'ю). У структурі світогляду совість - вищий морально-психологічний регулятор поведінки і дій особистості.

Справжнє виховання має ґрунтуватися на совісті. На жаль в добу науково-технічного, інформаційно-технологічного буму поняття "совість" частиною суспільства сприймається скептично, як щось зайве, як пережиток минулого. Можна лише шкодувати, що під впливом необмеженого матеріального прагматизму люди знищують у собі моральний закон як величезну цінність, про яку німецький філософ І. Кант писав: "Дві речі наповнюють душу завжди новим і сильнішим здивуванням і шанобливістю, що частіше і триваліше ми розмірковуємо про них, - це зоряне небо наді мною і моральний закон у мені".

Педагог у роботі з вихованцями має на кожному кроці пробуджувати в них совість - внутрішнього суддю, контролера. Формування почуття совісті в роботі зі старшими підлітками і молоддю юнацького віку, які набувають соціальний досвід і здатність до об'єктивної самооцінки, є однією з найголовніших ділянок уваги вихователів.

У системі використання методу переконування виділяється ще один прийом - застереження. Діти ще не володіють достатнім соціальним досвідом, але беруть активну участь у різних видах діяльності і можуть припускатися мимовільних помилок, тому важливо своєчасно і кваліфіковано їх попередити, відвернути небажані дії,

В.О. Сухомлинський у книзі "Як виховати справжню людину" надавав великого значення формуванню у молоді свідомих поглядів на гідне і негідне. Він писав: "Я вважаю дуже важливим виховним завданням виробити в кожної людини (підкреслюю, гідність є сферою глибоко особистою) своєрідний світогляд, в якому виявлявся б погляд на гідне і негідне. Оскільки людська гідність є уміння тримати себе в руках, з малих літ у свідомості маленького громадянина треба утверджувати переконання про мерзотність негідного. Це переконання - найдорожчий

моральний імунітет, що не дає людині принижуватися, втрачати благородство, совість, честь, моральну мужність. Тільки на основі розуміння та переконання міцніє почуття презирства до негідного. Злиття думки й почуття утверджує цінну моральну рису особистості - бридливість до негідного в своїй власній поведінці, активне прагнення до гідних вчинків, що підносять людину; готовність, незважаючи ні на що, діяти так, як підказують власні переконання про гідне і негідне".

Вдаючись до прийому застереження, важливо, по-перше, розкривати сутність негідних вчинків на рівні попередження, задовго до того, як людина може зіткнутися з ними в житті, а по-друге, час від часу наполегливо навіювати вихованцям небажаність і негативність негідних вчинків, можливі наслідки їх для них самих чи інших людей.

Сухомлинський окремо виділяв такі негідні речі:

- негідно добувати своє благополуччя, радощі, втіхи, спокій за рахунок утисків, невлаштованості, горя, хвилювання іншої людини;

- негідно залишати товариша в біді, небезпеці, проходити байдуже повз чуже горе, страждання;

- негідно користуватися результатами праці інших, ховатися за чужу спину. Бути трудівником - честь, бути дармоїдом - безчестя;

- негідно бути боязким, пасивним; ганебно виявляти нерішучість, відступати перед небезпекою, хникати, бо боязкість і нерішучість породжують боягузтво, зрадництво;

- негідно давати волю потребам і пристрастям, що ніби вийшли з-під контролю людського духу;

- негідно мовчати, коли твоє слово - це чесність, благородство і мужність, а мовчання - легкодухість і підлість;

- негідно справжній людині не тільки обманювати, лицемірити, плазувати, підладжуватися під чиюсь волю, але й не мати власного погляду, втратити своє обличчя;

- негідно легковажно кидатися словами, давати нездійсненні обіцянки;

- негідна надмірна жалісливість до самого себе, як і безжальне ставлення, байдужість до іншої людини;

- негідно бути спокійним і байдужим, коли поряд з тобою важко жінці;

- негідне пияцтво, обжерливість, бо алкоголь затуманює свідомість і дає волю інстинкту, приводячи людину до

тваринного стану.

Таким чином, переконування - це найбільш складний, але і найцінніший інструмент виховного впливу педагога на особистість вихованця.

На сторожі морального обов'язку

Результатом інтеріоризації особистістю моральних вимог суспільства в її самовимоги є почуття морального обов'язку. На сторожі морального обов'язку особистості стоїть совість. Щодо цього досить влучне міркування висловив сучасний латвійський філософ Август Мілтс: "Чим складніший внутрішній світ особистості, чим багатоманітніші відносини людини з навколишнім світом, тим сильніша потреба врівноважити свій духовний світ і бути автономною особистістю. І людина починає сама вершити над собою суд, віддавати собі похвалу, оцінювати вчинки, давати поради, наводити порядок у внутрішньому "господарстві", виховувати себе. І вона переконується, що там, усередині, є якась могутня і таємнича сила, що є сама собі законом. Є совість".

Совість (сумління) - вияв моральної самосвідомості особистості, її здатність здійснювати моральний самоконтроль, самостійно формулювати для себе моральні обов'язки, вимагати від себе їх виконання і здійснювати оцінку своїх вчинків.

Джерелом саморозвитку людини як особистості є боротьба протилежностей у її внутрішньому, духовному світі. В її свідомості представлене минуле (власний життєвий досвід) і майбутнє (ідеал). Ці чинники впливають на кожну мить буття людини. Здійснюючи вибір, зокрема й моральний, вона орієнтується або на минуле, відповідні цінності і звички, або на майбутнє, на ідеал, уявлення про який ґрунтується на вічних, абсолютних вселюдських цінностях. Совість є представником ідеалу. За австрійським психоаналітиком Зігмундом Фройдом, вона становить собою "ідеальне Я", Super-Ego, яке протистоїть "реальному Я". Муки совісті свідчать про поразку ідеалу, переживання цієї поразки, що сталася в акті морального вибору чи відповідного вчинку, а спокійна совість і відповідне моральне вдоволення - про перемогу ідеалу. Кожна така перемога позитивно впливає на життєвий досвід людини, який виявляється в актах вибору та вчинках. Совість вважають і своєрідним суддею в людині, який часто знає те, що недоступне

громадській думці, насамперед суперечність між помислами, намірами, переконаннями людини і її безпосередньою реальною діяльністю.

Як категорія етики "совість" виражає нерозривний зв'язок моралі й людської особистості, характеризує здатність здійснювати моральний самоконтроль, самостійно формулювати для себе моральні обов'язки і вимагати від себе їх виконання, оцінювати свої вчинки. Будучи формою осягнення особистістю моральних вимог суспільства й людства, совість безпосередньо переживається як обов'язок і відповідальність людини перед собою. Керуючись совістю, людина бере на себе відповідальність за свої уявлення про добро і зло, за ті критерії, послуговуючись якими, вона здійснює моральний вибір і відповідні вчинки. Тому совість часто називають моральним компасом особистості.

Людину, яка має розвинуте почуття совісті, називають совісною. Совісна людина відповідальна, наділена глибоким почуттям морального обов'язку. Вона ставить перед собою високі моральні вимоги, уважна і чуйна, здатна долати ниці пристрасті. Наявність совісті свідчить про укорінення моралі в духовно-емоційному світі особистості. Тому совісна людина поводиться пристойно й за відсутності зовнішнього контролю, тобто діє не свавільно, а справді свобідно. Для неї неприйнятна вседозволеність.

Безсовісній людині потрібний зовнішній контролер, оскільки моральні вимоги не стали її самовимогами, залишившись зовнішньою, чужою силою. Така людина заслуговує осуду, адже безсовісність нічим не відрізняється від аморальності. Та, мабуть, і вона потребує співчуття, хоча б тому, що формування совісті є процесом. Очевидно, не всі люди однаково морально обдаровані, тобто наділені чутливою совістю. Тому піддавати беззастережному осуду людину за недосконалу совість все одно, що засуджувати її за відсутність здібностей чи таланту. А зрозуміти людину означає певною мірою простити їй. Такі міркування ґрунтуються на принципі толерантності (терпимості).

Поширена думка, що совість є абсолютом, який існує незалежно від світогляду, віри. Людство зазнало б непоправної біди, якби совість руйнувалася разом з вірою, а людина підміняла голос власної совісті чужим голосом.

Совість виконує запобіжну та ретроспективну (пов'язану з оглядом минулих подій) функції. Муки совісті спрямовані на

моральний вибір і відповідний вчинок, які вже відбулися. Найінтенсивніше й найвиразніше совість виявляє себе в негативних переживаннях особистості - душевному дискомфорті, неспокої, тривозі, докорах сумління. Подібно до ериній (богинь помсти грецької міфології) чи фурій (аналогічних богинь римської міфології), які переслідували злочинця, позбавляючи його розуму, совість нещадно переслідує людину, яка ігнорує моральний обов'язок. З огляду на це англійський економіст Адам Сміт називав докори совісті найжахливішим почуттям у серці людини.

Якщо людина здійснює високоморальний вибір та відповідний вчинок, то совість залишається вдоволеною, що є неодмінною умовою душевного комфорту особистості й стимулом майбутнього високоморального буття. Правда, акт перемоги совісті виявляється не в могутньому переможному та оптимістичному її голосі, а в її заспокоєності, мовчанні. Морально перемагають інші душевні сили особистості, які за моральної поразки залишають совість терзатися на самоті.

Виконуючи запобіжну функцію, совість наполягає на дотриманні моральних заборон, змушує людину уникати певних дій, якими б принадними і навіть раціональними вони не здавалися. Вона сигналізує про загрозу зла, що часто чатує на людину під час морального вибору і вчинків, які заплановано здійснити чи відмовитися від них. Голос совісті спонукає людину утриматись від кроку, який би призвів до сорому, жалкування, каяття.

При виконанні запобіжної функції совість виявляється не так виразно. Її голос зливається з іншими позитивними душевними силами особистості. Про спокуси, які загрожують людині, попереджує не тільки совість, а й почуття добра, морального обов'язку, відповідальності, часто й розум. При виконанні ж ретроспективної функції в ситуації моральної поразки особистості голос совісті глушить усі інші (добрі й лихі) голоси.

Совість перебуває у зв'язку зі страхом, соромом, виною, каяттям та ін. Страх є етапом тривоги, неспокою, спричиненим загрозою втрати честі; сором - переживанням невідповідності своєї поведінки моральним вимогам перед людьми; вина - переживанням цієї невідповідності перед внутрішнім "Я" або перед Богом; каяття є одним із найефективніших механізмів морального самовдосконалення особистості, що виявляється як почуття жалю з приводу скоєних проступків. Супроводжується

воно твердим рішенням не повторювати негідних учинків і виправити їх наслідки або покарати себе, відновивши у такий спосіб порушений цими проступками баланс справедливостей.

Що таке совість?

Совість - це внутрішній голос людини, яка застерігає його від вчинення поганих вчинків. Якщо людина все ж діє погано, її мучать докори сумління. Совість - здатність людини до розрізнення добра і зла, основа загальнолюдської моральності.

Ще в давнину філософи і мудреці роздумували про цей голос: звідки він виходить і яка його природа? Висувалися різні припущення і теорії. Особливі проблеми наявності цього голосу створювало філософам і вченим "нового часу", які бачать в людині істоту тільки матеріальну і заперечують існування душі.

Були дарвіністи, які стверджували, що совість - зайве почуття, від якого слід позбутися. Цікаво навести слова Гітлера, який, як відомо, був одним з мислителів соціального дарвінізму (вчення, згідно з яким закономірності природного добору і боротьби за існування, діючі, за твердженням Чарлза Дарвіна, в природі, поширюються і на людське суспільство): "Я звільняю людину з принижуючої химери, яка називається совістю".

Зрозуміло, що неможливо досягти ясного розуміння явищ духовних за допомогою одних лише припущень. Тільки Бог, що знає в точності сутність духовних явищ, може відкрити її людям.

Кожна людина знайома зі своїм внутрішнім голосом, званим совістю. Так звідки ж він береться?

Джерело голосу совісті - добра природа (душа) людини. Бог уже при самому створенні людини накреслив в глибині її душі Свій образ і подобу (Бут. 1:26).

Тому совість прийнято називати голосом Божим в людині. Будучи моральним законом, написаним прямо на серці людини, вона діє у всіх людях, незалежно від їх віку, раси, виховання і рівня розвитку. При цьому совість властива тільки "людському рівню", тварини схильні тільки своєму інстинкту.

Наш особистий досвід переконує нас також у тому, що цей внутрішній голос, званий совістю, знаходиться поза нашим контролем.

Подібно до того, як ми не можемо себе переконати, що ми ситі, коли ми голодні, або що ми - відпочилі, коли ми втомлені, так ми не можемо себе переконати в тому, що ми вчинили добре, коли совість говорить нам, що ми вчинили погано.

Людська совість спочатку існувала не одна. У людині до гріхопадіння вона діяла спільно з Самим Богом, що перебувають в людській душі Своєю благодаттю. Через совість людська душа приймала звістку від Бога, тому совість і називають гласом Божим або гласом духу людського, просвіщати Святим Духом Божим. Правильна дія совісті можлива тільки в тісній взаємодії її з Божественною благодаттю Святого Духа. Такою була людська совість до гріхопадіння. Однак після падіння совість піддалася впливу пристрастей, і її голос став затихати. Поступово це призвело до лицемірства, до виправдання людських гріхів.

Якби людина не була пошкоджена гріхом, їй не потрібен був би і письмовий закон. Совість могла б вірно керувати всіма його вчинками. Необхідність у писаному законі виникла після гріхопадіння, коли людина, затьмарена пристрастями, перестала чітко чути голос свого сумління.

Коли людина прислухається до голосу своєї совісті - вона бачить, що ця совість у ній говорить насамперед, як суддя, строгий і непідкупний, що оцінює всі вчинки і переживання людини. І часто буває так, що який-небудь вчинок вигідний людині, або ж викликав схвалення у інших людей, а в глибині душі ця людина чує голос совісті: "це - не добре, це - гріх ...". Тобто людина в глибині душі відчуває це і страждає, шкодує про те, що зробила це. Це відчуття страждання і називається "докорами сумління".

Коли ми чинимо добре, то відчуваємо мир і спокій в душі, і навпаки, після здійснення гріха відчуваємо докори сумління. Ці закиди совість інколи переходять у страшні терзання і муки, і можуть довести людину до відчаю або до втрати душевної рівноваги, якщо вона не відновить мир і спокій у совісті через глибоке і щире покаяння ...

Але *совість не ущемляє вільної волі людини. Вона лише вказує, що добро, і що зло*, а справа людини схилити свою волю до першого або другого, отримавши від совісті необхідну до того інформацію. За цей моральний вибір людина несе відповідальність. Якщо людина не стежить за своєю совістю і не слухає її, то поступово "її совість покривається шаром накипу, і вона стає бездушною". Вона грішить, і при цьому у неї ніби не відбувається нічого особливого. Людину, яка приспала свою совість, заглушила її голос брехнею і мороком наполегливого гріха, часто називають безсовісною. Слово Боже таких наполег-

ливих грішників називає людьми зі спаленею совістю; їх душевний стан вкрай небезпечний, і може виявитися згубним для душі.

Свобода совісті

Свобода совісті - це свобода морально-етичних поглядів людини (тобто що вважати добром і злом, чеснотою або підлістю, добрим чи поганим вчинком, чесним чи безчесним поведінкою і т.д.).

Свобода совісті в числі інших свобод людини була проголошена у Загальній декларації прав людини, прийнятої Генеральною Асамблеєю ООН в 1948 р, і в Міжнародному пакті про громадянські і політичні права 1966 р. У 1981 р Генеральна Асамблея ООН прийняла Декларацію про ліквідацію всіх форм нетерпимості та дискримінації на основі релігії або переконань.

Розуміння (і вимога) свободи в аспекті релігійних відносин в різних історичних ситуаціях наповнювалося різним змістом. Свобода совісті починається з визнання права на "внутрішні переконання". Тут існує підміна понять - свобода совісті підміняється свободою переконань. Юридично, під свободою совісті розуміють право громадян сповідувати будь-яку релігію або не сповідувати ніякої релігії.

Совість є внутрішнім моральним законом кожної людини. Безсумнівно те, що моральний закон вкладений в саму природу людини. За це говорить безсумнівна загальність в людстві понять про моральності. Через цей закон Бог керує всім життям і діяльністю людини.

Вчені (антропологи), що вивчають звичаї та звичаї відсталих племен і народів, свідчать, що досі не було знайдено жодного навіть самого дикого племені, яке було б чуже тих чи інших понять про морально-добром і злом.

Так, кожна людина, хто б вона не була, іудей, християнин, мусульманин або язичник, відчуває мир, радість і задоволення, коли робить добро, і, навпаки, відчуває занепокоєння, скорботу і тісноту, коли робить зло.

Коротко кажучи, совість - голос Божий в людині. Воля людини слухати цей голос або відвертатися від Нього.

На майбутньому страшному суді Бог буде судити людей не тільки по їх вірі, але і за свідченням їх совісті.

Тому, як вчить апостол Павло, і язичники можуть врятуватися, якщо їх совість засвідчить перед Богом їх

добродійне життя. Взагалі, грішники, як віруючі, так і невіруючі, підсвідомо відчувають відповідальність за свої вчинки. Так, за пророчими словами Христа, грішники перед кінцем світу, бачачи наближення праведного суду Божого, проситимуть землю поглинути їх, і гори - покрити їх (Лк. 23:30, Об'явл. 6:16). Злочинець може уникнути іншого суду людського, але він ніколи не уникне суду своєї совісті. Тому-то і лякає нас Страшний суд, що наша совість, яка всі наші справи знає, виступить нашим викривачем і обвинувачем.

Чи потрібна совість?

Совість - внутрішня інстанція, що здійснює моральний самоконтроль власних поглядів, почуттів і вчинків людини. Совість - це потреба людини нести відповідальність за свої дії. Як правило, совість усвідомлюється через почуття внутрішнього дискомфорту при порушенні власних моральних правил.

Совість потрібна і треба не вбивати її і доводити, що вона не потрібна, а вчитися нею користуватися. Совість - потужний моральний орієнтир. Компас, наприклад, теж орієнтир і по ньому легко зрозуміти, чи туди йдеш чи ні.

Совість - це орієнтир, тільки моральний. Як метафора: для коней створюють спеціальні поля, обгороджені електричним парканом. Якщо кінь торкнеться - він отримає несильний, але відчутний удар струмом. Неприємно і кінь через паркан не ломиться. Якщо ж такого паркану не буде, дуже ймовірно, що коні виявляться наприклад на дорозі, де їх зіб'є машина або станеться аварія.

Виходить, огорожа з напругою зберігає коням життя і робить його безпечнішим. Такою же огорожею для людини стає совість. Тільки як і де її ставити - вирішувати їй самій.

А до речі, чи завжди совість справляється зі своєю функцією? Ні не завжди. Буває, що совість спочатку була "налаштована" на реагування на зовсім вже з низки вон виходячі речі (не можна вбивати, красти та інше). І ось, людина живе, не вбиває, не краде - але висить на шиї у батьків паразит-паразитом і не планує вставати на свої ноги. І совість її зовсім не мучить. І тоді або совість потрібно перенастроювати, або, не дивлячись на те, що вона мовчить - проте займатися справою і вчитися жити за свій рахунок.

Як резюме - совість у поєднанні з розумом - це хороший моральний компас. Проте ж совість без розуму, або розум без

совісті - це компас без стрілки або без сторін світу.

Як користуватися совістю?

Основний принцип - не чекайте, поки совість вдарить, думайте заздалегідь. Совість повинна працювати не в минулому, а в майбутньому. Що толку мучити себе за минуле? Майбутнього минуле вже не змінить. Хороша не та совість, яка гризтиме вас за скоєні помилки, а хороша та, що охоронить вас від помилок у майбутньому.

Як це здійснювати?

- Не сперечатися з совістю. Визнати свої помилки, спокійно, з гідністю, як мінімум про себе. Краще - написати на папері.

- Подумати, що ви вирішите, щоб в майбутньому таких помилок не було. Сформулювати чіткий, зрозумілий алгоритм дії. Щоб було простіше, уявіть, що ви збираєтеся розповісти дитині. Вона напевно задасть вам багато самих різних питань - знайдіть відповідь і на них. Якщо дитина, ви думаєте, вас зрозуміє - значить ви сформулювали гарне правило. Кращий спосіб дружити з совістю - це приймати чіткі, усвідомлені рішення на майбутнє і їм слідувати. От якщо ви від них будете відхилятися, то, мабуть, і совість може стати хорошим помічником (а хто ще так дохідливо вам про це повідомить?).

Людина розвивається, і совість розвивається разом з нею. Герої Достоєвського, наприклад, мучаться питаннями про вбивства, відвертих розбоях і сумніваються: правильно али ні? У порядних людей високої культури на ці питання відповідь однозначна: звичайно, ні! Це - аморально. Але ми задаємося іншими питаннями: питаннями порядності, самостійності, непаразитизму, ефективності, сенсу життя. І в нашому сучасному світі просто жити, не приносячи шкоди - то само аморально, бо ти не приносиш користі. Жити за чужий рахунок, нехай і не порушуючи Кримінальний кодекс - теж аморально.

Совість - внутрішній вроджений компас

Совість є спогад про те, що таке людина, до якого світу вона належить за своєю ідеєю, Ким вона створена, як вона створена і для чого створена. Совість є духовне, надприродний початок в людині, і вона зовсім не соціального походження. Соціальне походження швидше має її засмічення і спотворення.

З самого існування совісті витікає, що совість вільна. Здійснюючи оцінку і вимовляючи судження, совість повинна

бути вільна від усього поза неї.

Чиста совість і є не що інше, як свобода від світу. Бо справжня свобода людського духу є свобода від світу перш, ніж свобода у світі. Совість, поневолена світом і спокушена світом, не є вже орган сприйняття правди, і вона не судить, а судиться совістю глибшою і чистішою. "Докори сумління сумірні в нас не з нашими провинами, але тільки з залишившимися в нас чеснотами".

Совість - внутрішній вроджений компас, це почуття, не відхиляється чи я по дорозі від стрижневих цілей, тем і мотивів свого життя. Дресируванням можна виробити тільки сурогат совісті. Совість - набір вказівок і поведінкових програм морального характеру, закладених в людину в дитинстві. Совість - це те, що б'є і гризе, коли людина порушує свій внутрішній заборону. Самозасудження і самопокарання за те, що зробив "погано", "зло".

Загроза втрати любові

У ряді досліджень було встановлено, що загроза втрати любові дуже дієво і безпосередньо пов'язана з формуванням совісті. Ситуація, коли один з батьків висловлює розчарування або засмучення поведінкою дитини є покаранням. Коли дитину залишають одного в кімнаті, це теж часто сприймається як загроза втрати любові.

Існує відмінність між фізичним покаранням і покаранням, орієнтованим на любов. Фізичне покарання викликає обурення, аж ніяк не сприяє формуванню совісті, і найтіснішим чином пов'язане з дитячою агресивністю. Фізичним покаранням частіше піддаються хлопчики, і агресивність їм більш властива, ніж дівчаткам. Покарання, орієнтоване на любов, більш поширене при вихованні дівчат, і у них моральна сфера розвивається швидше, а агресивність менше, ніж у хлопчиків.

Де мешкає совість?

Муки совісті мешкають в ділянці мозку, яка також відповідає за уникнення неправильних рішень.

Совість у людини формується завдяки певної ділянки у фронтальній корі головного мозку, який за розмірами не перевищує мандарин.

Совість у людини мешкає у фронтальній корі. Прийти до такого висновку допомогло дослідження, проведене в

Оксфорді. Було зроблено сканування фронтальної кори головного мозку 25 чоловіків і жінок, а також макак. Порівняння знімків показало, що у людини ця область складається з 12 секцій, а у приматів - тільки 11.

"Ми визначили ту область мозку, яку можна знайти тільки у людей", - цитує Daily Mail одного з авторів дослідження Метью Рашуота. За його словами, невеликий кулястий згусток нервової тканини, названий "бічним лобовим полюсом", знаходиться прямо над бровами. В одних ця область не перевищує розмірів брюссельської капусти, в інших - досягає величини мандарина. Саме ця ділянка мозку допомагає відокремлювати хороше від поганого, спостерігати за чужими помилками і засвоювати новопридбані навички.

Афоризми

Бережи совість. Все інше збереже вона. Леонід Сухоруков.

Буває кат із совістю, буває суддя без совісті. Вірменське прислів'я.

Докори нашої совісті прямо пропорційні чеснотам, які в нас ще живі, а не нашим порокам. Даніель Стерн (Графиня д'Агу).

Докори сумління можуть спонукати людину виправитися. Але якщо вона ігнорує свою совість, то вона черствіє і стає подібною засохлому рубцю після опіку. 1 Тимофія 4: 2).

Закон, що живе в нас, називається совістю. Совість є, власне, застосування наших вчинків за цим законом. І.Кант.

Наша совість - суддя непогрішний, поки ми не вбили її. Оноре де Бальзак

Роби так, як велить тобі обов'язок людини. Цицерон.

Совість є той вищий закон усього живого, який кожен усвідомлює в собі не лише визнанням прав цього живого, але і любов'ю до нього. Л.М. Толстой.

Совість - це глядач і суддя доброчинства. Античний афоризм.

Совість - це емоційний страж переконань. Василь Сухомлинський.

Совість - це наш внутрішній суддя, що безпомилково свідчить про те, наскільки наші вчинки заслуговують на пошану або осуд наших ближніх. П.Гольбах.

Совість - це праведний суд доброї людини. Аристотель.

Совість підкоряється свідомості, розумові - "цареві в голові", як говорить народна мудрість. Василь Сухомлинський.

Совістю торгують ті, хто її не має. Флоріан Боднар.

Страшнішого за власну совість - на білому світі нічого нема. Олександр Ільченко.

Суду власного сумління не відомі джерела Божої милості. Василь Лісовий.

Тільки сильна людина може бути господарем своєї волі та рабом власної совісті. М.Ебнер-Ешенбах.

Треба дбати про власне сумління, адже голос чистої совісті приємніший за сто голосів слави. П.Буаст.

У таємного проступку є свій суддя - совість. Е.Севрус.

Чисте небо не боїться блискавки та грому. Григорій Сковорода.

Українські прислів'я та приказки

Жити по совісті

Не їла душа часнику, не будеш й чути.

Серце і совість гризуть душу.

Совість гризе без зубів.

Індивідуальність

Індивідуальність (рос. Индивидуальность, анг. Individuality) - особливості характеру, які відрізняють одну людину від іншої.

Індивідуальність (від лат Індивід - неподільне, особа) - сукупність характерних особливостей і властивостей, що відрізняють одного індивіда від іншого. своєрідність психіки і особистості індивіда, неповторність, унікальність. Індивідуальність проявляється в рисах темпераменту, характеру, в одязі (зовнішній вигляд), в специфіці інтересів, якостей перцептивних процесів. Індивідуальність характеризується не тільки унікальними властивостями, але і своєрідністю взаємозв'язків між ними.

Передумовою формування людської індивідуальності є, в першу чергу, середовище, де вона росте, асоціації, накопичені нею у дитинстві, виховання, особливості будови сім'ї та поводження з дитиною. Існує думка, що "індивідом народжуються, особистістю стають, а індивідуальність відстоюють" (А. Г. Асмолов).

Під "*особистістю*" розуміють стійку систему соціально значущих рис, що характеризують особу як члена того чи іншого суспільства або спільноти. Поняття "особистість"

характеризує суспільну сутність людини, пов'язану із засвоєнням різноманітного виробничого і духовного досвіду суспільства. Деякі теорії особистості не включають в неї біологічні характеристики людини, інші, приміром, фрейдизм, надають біологічним чинникам визначального значення. Більш виваженим є трактування особистості як динамічної єдності біологічного та соціального.

Не слід змішувати поняття "особистість" та "особа". Під особою розуміють людського індивіда як суб'єкта відносин і свідомої діяльності. Ці два поняття - особа як цілісність людини (лат. persona) і особистість як її соціальний і психологічний образ (лат. personalitas) - термінологічно цілком різні.

Отже, особистістю можна назвати людину, яка досягла такого рівня соціального розвитку і самосвідомості, який дозволяє їй знаходити і обирати серед цінностей культури особистісні смисли, самостійно виконувати відповідну перетворювальну діяльність, свідомо і відповідально здійснювати саморегуляцію діяльності й поведінки.

Особистість є категорією і предметом вивчення психології особистості. Особистість з точки зору психології - це сукупність вироблених звичок і уподобань, психічний настрій і тонус, соціокультурний досвід та набуті знання, набір психофізичних рис та особливостей людини, її архетип, що визначають повсякденну поведінку і зв'язок з суспільством і природою. Також особистість спостерігається як прояв "поведінкових масок", вироблених для різних ситуацій та соціальних груп взаємодії.

Особистість характеризують такі ознаки:

- розумність (визначає рівень інтелектуального розвитку);
- відповідальність (рівень розвитку почуття відповідальності, уміння керувати своєю поведінкою, аналізувати свої вчинки і відповідати за них);
- свобода (здатність до автономної діяльності, прийняття самостійних рішень);
- особиста гідність (визначається рівнем вихованості, самооцінки);
- індивідуальність (несхожість на інших).

Особистість визначають: неповторні фізичні якості; психічні процеси; темперамент; характер; здібності; мотивація; потреби; інтереси.

Історія розвитку поглядів на особистість

У ранньохристиянський період великі каппадокійці (насамперед Григорій Ниський і Григорій Богослов) ототожнили поняття "іпостась" і "обличчя" (до них поняття "особа" в богослов'ї та філософії було описовим, ним могли називати маску актора або юридичну роль, яку виконував чоловік). Наслідком цього ототожнення стало виникнення нового поняття "особистість", невідомого раніше в античному світі.

У середньовічній філософії особистість розумілася як сутність Бога.

У новоєвропейської філософії особистість розумілася як громадянин.

У філософії романтизму особистість розумілася як герой.

Згідно з логікою сучасної концепції особистості - персоналізму, існування індивіда вплетене в складну мережу суспільних відносин, підпорядковане соціальним змінам, виключає для нього можливість затвердити своє власне, неповторне "Я". Тому необхідно розрізняти поняття індивіда і особистості. Людина як частина роду (Homo Sapiens), як частина суспільства, є індивід. Про таку людину - біологічного чи соціального "атома" - нічого не відомо. Він анонім (за висловом К'єркегора) - лише елемент, частина, що визначається співвідношенням з цілим. Людина як особистість може затвердити себе лише шляхом вільного волевиявлення, за допомогою волі, яка долає і обмеженість життя людини, і соціальні перегородки як би зсередини людини. У сфері ідей персоналізму розвивається тенденція, яка потім стане заповіддю екзистенціалізму - твердження про принципову ворожість суспільства і особистості.

У сучасній психології нараховують десятки теорій особистості. Допарадигмальний характер психології не дає достатніх підстав визначити, яка з них є правдивою. С. Л. Рубінштейн зазначав, що особистості характерний такий рівень психічного розвитку, який дозволяє їй свідомо керувати власною поведінкою і діяльністю. Суть особистості, за К. Роджерсом, виражає її самосвідомість, суб'єктивність, здатність діяти свідомо і відповідально.

Особистість, індивід та індивідуальність

Індивід утотожнює загальні властивості людини, як організму.

Індивідуальність утотожнює специфіку окремої людини, причому специфіка ця може носити спадковий чи випадковий характер.

Особистість - результат процесу виховання і самовиховання. Діти не мають особистості, оскільки відповідальність за їх вчинки ставиться їхнім батькам.

На думку Л. І. Божович, можна виділити два критерії особистості, що сформувалася. По-перше, людину можна вважати особистістю, якщо в її мотивах існує ієрархія в одному певному сенсі, а саме якщо вона здатна долати власні спонукання заради чогось іншого. У таких випадках кажуть, що суб'єкт здатний до опосередкованої поведінки. При цьому передбачається, що мотиви, по яких долаються безпосередні спонуки, соціально значущі.

Здатність до свідомого керівництва власною поведінкою. Це керівництво здійснюється на основі усвідомлених мотивів-цілей і принципів. По-друге, людина може не віддавати собі звіту в тому, що змусило її вчинити саме таким чином, і тим не менш вчинити морально.

Формування особистості

Формування особистості - процес соціального розвитку людини, становлення її як суб'єкта діяльності, члена суспільства, громадянина. Виявляється і формується вона в процесі свідомої діяльності й спілкування. Поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого ,індивідуального та неповторного.

Відбувається цей процес завдяки засвоєнню гуманітарних дисциплін, виховному впливу сім'ї, школи, суспільства, взаємодії з мистецькими явищами, здатності людини пристосовуватися до зовнішнього оточення, участі у громадському житті, свідомій її підготовці до самостійного дорослого життя.

Цілеспрямоване формування особистості здійснюється в соціальній системі шляхом виховання.

Індивідуальність - набір психологічних якостей

Індивідуальність - унікальний набір більш-менш стандартних психологічних якостей, властивих окремій людині. Індивідуальність проявляється в рисах темпераменту, характеру, у специфіці інтересів, якостей перцептивних процесів і інтелекту, потреб і здібностей індивіда. Передумовою формування

людської індивідуальності служать анатомо-фізіологічні задатки, які перетворюються в процесі виховання, що має суспільно обумовлений характер, породжуючи широку варіативність проявів індивідуальності....

Індивідуальність - неповторна своєрідність психіки кожної людини, що здійснює свою діяльність в якості суб'єкта розвитку суспільно-історичної культури. Людина багатогранна: в неї є і тваринний початок (організм), і соціальний (особистість), але в неї є і чисто людські якості (індивідуальність). Індивідуальність - це те, що відрізняє людину від тварини і соціального світу.

Індивідуальність дає можливість проявитися людині як вільній, незалежній істоті (І. Кант). У індивідуальності людини криється джерело її діянь.

Індивід, у якого розвинена індивідуальність, повністю спирається і сподівається на свої сили, він не тільки вільна, а й самостійна людина. Людська індивідуальність розглядається як високий рівень розвитку людини в онтогенезі.

Деформація індивідуальності може проходити за кількома напрямками: по-перше, це може бути розвиток усіх сфер в інтересах людини; по-друге, - розвиток цих сфер в інтересах суспільства і людини; по-третє, - зміна їх в інтересах всього суспільства (або держави), але не людини; нарешті, по-четверте, - їх зміна в інтересах певних груп.

У той же час індивідуальність людини багато в чому залежить від того, в якому суспільстві (колективі) знаходиться людина. Її досвід, інтелект, сформовані сфери в даний конкретний момент вже не залежать від обставин, тому індивідуальність багато в чому носить характер сталості, в якійсь мірі абсолютності. Тому коли говорять про підпорядкування особистих (а точніше, індивідуальних) інтересів громадським, то це не витримує випробування життям. Відбувається руйнування і індивідуальності, і особистості.

Особливістю людина не народжується, а стає нею в ході свого життя, в результаті виховання і самовиховання. Про індивідуальності можна говорити тоді, коли людина усвідомлює унікальність себе і свого життя і, відчуваючи свою неповторність, сама реалізує своє майбутнє, щоб якомога повніше розкрити свої можливості. А це вимагає як розуміння самого себе і активного ставлення до свого життя, так і надання суспільством можливостей для самостійного вибору цілей і засобів життєдіяльності.

Діти які тільки народилися на світ так само проявляють свою індивідуальність, це проявляється в тому, що кожна дитина по-різному сприймає навколишню дійсність. Реакція на ту чи іншу дію у різних дітей може бути різна. Згодом, коли дитина підростає і розвивається, його індивідуальність піддається різним змінам під впливом різних як внутрішніх, так і зовнішніх чинників і стає більш яскраво вираженою.

Поняття індивідуальність вживається в психології як синонім слова "індивід" і позначає сукупність різних ознак, які відносяться до конкретного організму і відрізняють його від інших організмів конкретного виду. Вона проявляється як в спілкуванні, так і в різних здібностях в повсякденній діяльності людини. Так само вона має на увазі в собі якусь оригінальну рису особистості, зазвичай вона буває одна і робить особистість виділеної, не схожою на інших, при чому може бути яскраво вираженою або прихованою.

До оригінальних рис можна віднести, наприклад, оригінальність інтелекту, що дозволяє особистості бачити в сприймаемій інформації, то чого не бачать інші, або сильну волю, що дає людині сильну витримку, самовладання.

Здібності людини

Дуже важливими у визначенні індивідуальності особистості є здібності людини.

Здатність є особливістю психіки людини, яка визначає можливість продуктивного отримання людиною різних умінь і навичок в тій чи іншій сфері діяльності, але наявність самої здатності ще не означає, що людина з певною здатністю вже має якісь навички та вміння в сфері до якої у нього є розташування, вони є лише передумовою до легкого освоєння необхідних знань.

Люди відрізняються між собою як раз своїми здібностями в тому чи іншому роді діяльності. Система здібностей включає в себе основні та додаткові якості, до основних можна віднести зорову пам'ять або музичний слух, до додаткових можна віднести ті якості які не належать до основних але допомагають справлятися з основним видом діяльності, наприклад хороший окомір у будівельника.

Індивідуальність як властивість особистості

Сутність індивідуальності пов'язана з самобутністю індивіда,

зі здатністю його бути самим собою, виступати самостійним істотою в рамках іншого цілого. Індивідуальність людини складається: в тому, що кожен індивід є неповторним, але, особливо в тому, що кожен індивід - це окремий самобутній суб'єкт, який, будучи включений в навколишній світ, в ту чи іншу соціальну структуру, зберігає свою відносну самостійність.

Індивідуальна самобутність проявляється у всіх ознаках індивідуальності. Але істинний сенс індивідуальної неповторності пов'язаний не стільки з зовнішнім виглядом індивіда, скільки зі способом буття в якості самостійного суб'єкта діяльності. Індивідуальність можна визначити як особливу форму буття людини в суспільстві.

Доцільно зіставити поняття індивідуальності з поняттям особистості, так як індивідуальність існує не поряд з особистістю, а як одне з її властивостей. Поняття особистості фіксує соціально значущі риси людини, властиві йому як окремого індивіда.

Але якщо сутність особистості є персоніфікація суспільних відносин, то конкретна особистість може висловити свою громадську сутність у формі індивідуальності. В якості індивідуальності особистість створює свій власний образ, є "автором" своїх вчинків. "Якщо особистість - "вершина" всієї структури людських властивостей, то індивідуальність - це "глибина" особистості та суб'єкта діяльності".

Особистість і індивідуальність

Особистість, взята поза зв'язком з індивідуальністю, поза її власного способу буття, є, звичайно, абстракція і реально не існує. Якщо людський індивід не може стати особистістю не засвоївши своєї соціальної сутності, то особистість не може знайти своє самостійне буття, не ставши індивідуальністю.

Таким чином, особистість соціальна за своєю сутністю, але індивідуальна за способом свого існування. Вона являє собою єдність соціального і індивідуального, сутності та існування.

Особистість і індивідуальність не тільки взаємопов'язані, а й взаємно обумовлюють один одного. Формування особистісних якостей людини знаходиться в тісному зв'язку з його індивідуальною самосвідомістю. Поведінка конкретної людини, її ставлення до своїх соціальних ролей і функцій залежать від його індивідуальної свідомості, рівня її розвитку, індивідуальні особливості. Таким чином, індивідуальність не тільки пов'язана

з особистістю, а й утворює її суттєву рису, а тому повинна органічно увійти в визначення самого поняття особистості.

Поняття індивідуальності не збігається цілком з поняттям особистості. Якщо поняття особистості характеризує людину з боку його соціальної обумовленості, його соціального змісту, вказуючи на його соціальні позиції і орієнтації, то поняття індивідуальність розкриває форму, спосіб його буття. Природні особливості індивіда самі по собі не формують індивідуальності. Людський індивід стає індивідуальністю в міру того, як перестає бути тільки "одиницею", "екземпляром" роду і набуває відносну самостійність свого буття. Індивідуальність - це особлива сформована якість конкретної людини, взятої в єдності її природних і соціальних властивостей, її свідомості і діяльності. Так "індивідуальність по-різному проявляється в матеріальному світі, органічної природі і людському суспільстві, відповідно можна виділити три її форми: предметна, біологічна і соціальна".

Сутнісне визначення індивідуальності полягає в тому, що вона відображає самобутність конкретного індивіда.

Поняття особистості характеризує людину з боку її соціального змісту, то поняття індивідуальність розкриває форму, спосіб її буття. Поняття індивідуальності нерозривно пов'язане з процесом індивідуалізації людини, з формуванням і розвитком своєї самобутності і унікальності.

В цілому індивідуальність особистості розуміється як сукупність смислових відносин і установок людини в світі, які присвоюються в ході життя в суспільстві, забезпечують орієнтування в ієрархії цінностей і оволодіння поведінкою в ситуації боротьби мотивів; втілюються через діяльність і спілкування в продуктах культури, в інших людях, в самому собі.

Індивідуальність - це своєрідність конкретно взятої людини, сукупність особистих особливостей і стилів. У психології проблема індивідуальності ставиться в зв'язку з цілісної характеристикою окремо взятої людини в різноманітті її думок, почуттів, проявів сили волі, здібностей і талантів, мотивів, потреб, інтересів, звичок, переживань, якості персептивних процесів, інтелектуального рівня, схильностей і інших різних особливостей

Проблема індивідуальності

Проблема індивідуальності розглядається з урахуванням аналізу темпераменту і характеру людини, пошуку підстав для виділення типів людей і ставиться як проблема співвідношення в людині типологічних рис та індивідуальних відмінностей, тому індивідуальність описується як набір ознак, властивих цій людині. Передумови людської індивідуальності закладені в анатомо-фізіологічних задатках, які перетворюються в процесі виховання, що має соціально обумовлений характер, породжуючи широку варіативність проявів індивідуальності. Індивідуальність реалізується як через поведінку людини в ситуації спілкування, так і через культивування нею різних здібностей в діяльності.

Неповторність людської психіки визначається органічною єдністю і цілісністю процесу розвитку її потреб і здібностей, які формуються в діяльнісному спілкуванні з носіями культури (в широкому сенсі цього слова).

Термін "індивідуальність" вживається як синонім слова "індивід" для позначення неповторності певних ознак, притаманних конкретній людині і що відрізняють дану людину від усіх інших, що належать до того ж виду. Як правило словом "індивідуальність" визначають будь-яку головну особливість особистості людини, що робить її не схожою на оточуючих. Індивідуальна кожна людина, індивідуальність одних проявляється дуже яскраво, опукло, інших - маловиразно, малопомітно.

Індивідуальність може проявлятися в інтелектуальній, емоційній, вольовій сфері або відразу в усіх сферах психічної діяльності. Оригінальність інтелекту, наприклад, полягає в здатності бачити те, чого не помічають інші, в особливостях переробки інформації, в умінні ставити проблеми (інтелектуального і морального характеру) та вирішувати їх. Особливості волі проявляються в її силі, дивовижній мужності, самовладанні.

Індивідуальність визначає особистість конкретніше, детальніше і тим самим більш повніше. Вона є постійним об'єктом дослідження як при детальному вивченні психології особистості, так і інших напрямках психології.

Афоризми

Майже кожна людина - особистість; важко зберегти свою

індивідуальність, не ставши при цьому ані банальним, ані легковажним. А.Моруа.

Особистістю не народжуються, а стають. А. Н. Леонтьєв.

Обов'язковість та Відповідальність

Обов'язковість (рос. Обязательность, анг. Obligation) - це звичка без зволікань і без нагадувань робити те, про що була домовленість з іншими, або те, що намітив сам собі.

Обов'язковість - це чеснота, яка підвищує вашу репутацію.Обов'язковість партнерів сприяє цивілізованому веденню справ і добрим взаєминам сторін. Обов'язковість розцінюється як прояв поваги, ознака хороших взаємин і показник вихованості та етичності.

Обов'язок (рос. Обязанность, анг. Duty) - особиста відповідальність людини перед суспільством у вирішенні будь-якого питання.

Одна з важливих складових у бізнес-партнерстві

Обов'язковість - це чеснота, яка підвищує вашу репутацію.Обов'язковість партнерів сприяє цивілізованому веденню справ і добрим взаєминам сторін. Завдяки такій якості, як обов'язковість, всі бізнес-процеси виконуються вчасно, що сприяє руху вперед. Час - гроші. Саме тому чітке виконання всіх зобов'язань вчасно зменшує фінансові витрати і збільшує дохід.

Довіра - одна з важливих складових у бізнес-партнерстві. Цивілізовані відносини у важливих ділових питаннях підтримуються, як правило, юридично, проте порядність, відповідальність і обов'язковість - це ті якості, завдяки яким ділові відносини досягають високого морального рівня.

Обов'язковість - це звичка без зволікань і без нагадувань робити те, про що була домовленість з іншими, або те, що намітив сам собі.

Обов'язкова людина - це особистість, яка вміє розраховувати свій час, відповідати за свої вчинки і стримувати дане їм слово.

Обов'язковість - це фундамент сильного характеру.

Обов'язковість - це вміння чітко планувати вже в той момент, коли обіцяєш.

Обов'язковість - це відповідальність і пунктуальність.

Обов'язковість - це неухильне виконання обіцяного навіть в

умовах форс-мажору.

Обов'язковість - це твердість і невтомність.

У тих сферах життя, де відносини не регулюються юридичними угодами, на перше місце виходять особистісні якості. Обов'язковість розцінюється як прояв поваги, ознака хороших взаємин і показник вихованості та етичності.

Розвиток обов'язковості у дітей

Для більшості людей розвиток у себе обов'язковості виявляється занадто важким завданням. Що робити їм - і що робити з ними?

Перше. Те, що не може зробити людина самотужки, поодинці, вона може зробити за допомогою оточуючих. Якщо вас оточують успішно розвинуті люди, в такій компанії рухатися вперед легше. Я в принципі з великим скепсисом ставлюся до спроб людей розвивати себе самим, людям потрібно стимулюючу і підтримуюче їх оточення.

Якщо дитина зростала в сім'ї, де обов'язковість була нормою життя і де бути обов'язковою вимагали з неї - в такому середовищі з дитини виросте дорослий, що вміє бути обов'язковим. Разом: шукайте або створюйте середу, яка буде допомагати вам привчати себе до обов'язковості. Те ж відноситься і до ваших дітей, яким ви хочете прищепити ці гідні якості: шукайте або створюйте їм оточення, де ці якості в честі.

Друге. Якщо ви хочете розвинути обов'язковість в дітях, починайте з розвитку слухняності. Що таке обов'язковість? Увага: формула обов'язковості проста. Це внутрішня дія, коли людина дала собі завдання - і виконала його. Це "сказано - зроблено", що походить з внутрішнього плану. Але щоб це "сказано - зроблено" було сформовано і працювало у внутрішньому плані, спочатку воно має бути сформовано у зовнішньому плані, у взаємодії "батько - дитина". Папа сказав - дитина зробила. Якщо це відбувається в сім'ї природним чином, швидко голос батька стає внутрішнім голосом дитини, і дитина починає чітко виконувати те, що собі говорить вона сама собі. Бо сказано - зроблено!

Обов'язковість не спілкується з відмовками

Обов'язковість мислима тільки в співдружності з відповідальністю, пунктуальністю, твердістю, вихованістю та вмінням чітко планувати на стадії обіцянок. Неухильне

виконання навіть в умовах форс-мажору - візитна картка обов'язкової людини. Перераховані проявлені якості обов'язкової особистості свідчать про вольовомий і сильний її характер. На відміну від більшості людей обов'язкова людина не включає при першій можливості свій виправдувальний механізм.

Не включає, бо його, як такого і немає. Обов'язковість не спілкується з відмовками, виправданнями, звинуваченнями, перекладанням провини на інших. У неї і в "пустослів'ї" розуму відсутні виправдувальні і обвинувальні думки.

Обов'язковість, насамперед, жорстка до самої себе. Цікавий феномен - взявши на себе певні зобов'язання, вона на якийсь час забуває про власні інтереси. На перший план виходять інтереси партнера. Поважаючи інших людей, враховуючи, в першу чергу, їхні інтереси, вона строго, суворо, а іноді і вкрай жорстко ставиться до самої себе.

Назвався грибом - лізь у кузов (кошик). Обов'язковість розуміє, що обіцянка виконанням цінується і чітко слідує своїм домовленостям. Слово дають для того, щоб тримати, а не для того, щоб потилицю чесати. Скрушно чесати "ріпу", звалюючи провину на злий рок, підступи конкурентів, нестаранність партнерів, здатен кожен, а прийняти особисту відповідальність за свої слова, здатна лише обов'язковість.

Істинний носій такого проявленої якості особистості як обов'язковість володіє цілеспрямованістю, самоорганізацією і самодисципліною. На нього можна покластися, він гідний кредиту довіри. Обов'язкова людина відчуває сильне занепокоєння при думці, що у нього щось не складеться, і він підведе людей, зруйнує ланцюжок виробничих зв'язків. При цьому він володіє підвищеним чуттям бачити, що в даний момент головне, а що другорядне, несуттєве.

Бабуся картає онука за необов'язковість: - Аджеж, ти обіцяв мені кинути палити, а продовжуєш диміти, як паровоз? Пристойна і порядна людина, якщо пообіцяла, кров з носа, а виконає обіцяне. Ось у діда твого обов'язковість була в крові.

Пам'ятаю, був він бригадиром в чоловічому таборі по сусідству з нашим - жіночим. Перевиконали вони план по валу лісу, і діда твого відпустили на три доби мене провідати. До нашого табору добу ходу. Так він примудрився і мене провідати і ще на дві години раніше повернутися в табір. - А, якби запізнився? Що було б? - Запитує онук. Бабуся, продовжуючи

в'язати, спокійно вимовляє - розстріляли...

Обов'язкова людина вміє розраховувати свій час, брати відповідальність за свої вчинки і тримати дане їм слово.

На Русі купці тиснули один одному руки і були впевнені у взаємній обов'язковості. Нотаріуси, письмові договори їм були не потрібні. Слово купця було дорожче золота. Усний договір для них був дорожчий грошей.

На жаль, зараз нікому і в голову не прийде просто повірити партнеру на слово.

Як розвинути обов'язковість?

Господар свого слова - людина, яка завжди робить те, що говорить, у якого слова не розходяться з ділом.

Кожна людина має різні здібності, темп і можливості. Якщо кожного разу ви не можете виконати обіцяне, може бути, справа не в тому, що ви ні на що не годитесь, а в тому, що ви неправильно оцінюєте свої можливості і ситуацію. Можливо, досить зупинитися і, об'єктивно зваживши свої здібності, переглянути ступінь даваємих вами обіцянок.

Не обіцяйте занадто багато. Необхідно проаналізувати і зрозуміти, чи зможете ви виконати повною мірою дану вами обіцянку. Подумайте, кого можна залучити (якщо знадобиться допомога) і скільки часу і сил забере у вас виконання.

Все можливе робимо відразу. Важливо оцінити часові витрати, які будуть потрібні на виконання обіцяного. Згадайте, яку кількість часу ви витрачаєте на ту чи іншу дію, і назвіть реальні терміни. Адже пунктуальність - один з головних критеріїв оцінки обов'язковості людини.

Терміново (не) означає якісно. Багато хто дійсно вимагають від нас все і відразу. "Терміново. Якісно. Дешево" - з таким девізом часто приходять клієнти та партнери. Проте лише ви зможете оцінити ситуацію, можливості, витрати і дати реальні обіцянки. Тільки в такому випадку можлива репутація обов'язкової людини.

Якщо все ж стоять суворі часові рамки і чіткі параметри виконання - що ж, варто напружитися і намагатися з усіх сил. Людські здібності воістину дуже широкі. Головне вірити в свої сили і прагнути до постійного вдосконалення.

Обов'язковість і розвиток обов'язковості

Обов'язковість - це звичка без зволікань і без нагадувань

робити те, про що була домовленість з іншими або те, що намітив сам собі.

Розвиток власної обов'язковості - це привчання себе фіксувати свої зобов'язання, виконувати свої зобов'язання і платити за наслідки своїх дій. Чим платити, грошима або часом - не важливо, важливо привчити себе платити завжди, навіть якщо зовсім не хочеться. Для розвитку своєї обов'язковості можна практикувати наступні завдання самому собі (перераховані за зростанням складності):

1. Взяти спеціальні завдання по роботі з звинуваченнями і виправданнями - привчити себе мислити і розмовляти без звинувачень і виправдань.

2. Записувати свої зобов'язання (від 3 до 10). Наприклад, записати кілька справ на день, які зробити необхідно, але не хочеться - і повісити на видному місці.

3. Записувати свої зобов'язання і призначати санкції за невиконання. Взяв зобов'язання не спізнюватися, за кожне запізнення - плати. І не важливо - хочеш платити, не хочеш платити - плати в будь-якому випадку. Простіше давати зобов'язання зовнішні - тобто комусь у зовнішньому світі: батькам, друзям, начальнику. Будьте впевненими - вас проконтролюють.

4. Навчити себе свої помилки визнавати відразу і в категоричній формі.

5. Записувати свої помилки (від 3 до 10), що призвели до невиконання або часткового виконання зобов'язань. Таким чином фіксувати свої помилки за кожен день, через деякий час - за кожну годину. Важливо - паралельно з цим неодмінно фіксувати свої удачі і чесноти

6. Свої помилки компенсувати додатковими завданнями самому собі. Зупинився під час пробіжки, хоча дав собі завдання пробігти без зупинок - збільшуєш дистанцію.

7. Привчити себе платити за свої помилки - грошима або виконанням покарання.

8. У неприємній або важкій ситуації, в якій неясно, хто винен, брати всю відповідальність на себе. Техніка безпеки: визначте верхню суму можливих фінансових або тимчасових втрат. Якщо в вас в'їхав мерседес, не очевидно, що вам завжди слід оплачувати його повний ремонт. Навчання - навчанням, а просто так, нізащо, на великі гроші або тим більше у в'язницю потрапляти не потрібно. Зберігайте здоровий глузд.

Відповідальність

Відповідальність - (рос. Ответственность, анг. Responsibility) це - етична категорія, яка означає усвідомлення індивідом (соц. групою, народом) свого обов'язку перед суспільством, людством.

Якщо категорія обов'язку позначає надання уявленню про належні форми конкретного практичного завдання певного людського суб'єкта, то категорія відповідальності характеризує згаданого суб'єкта з точки зору виконання ним цього завдання. Якою мірою людина виконує свій обов'язок або ж якою мірою вона винна в його невиконанні - це і є питання про її моральну відповідальність.

Категорія відповідальності тісно пов'язана з уявленням про свободу людини. Очевидно, що не маючи свободи, людська особистість не була б у змозі відповідати за свої вчинки.

(Коли шибку у вашому вікні розіб'є футбольний м'яч, пущений хлопчинами з подвір'я, вам не спаде на думку картати м'яч, бо він, як просте фізичне тіло, не могло довільно змінити траєкторію свого руху. Коли ваша собака стягне зі столу скатертину, ви можете нагримати на нього, але ж не будете всерйоз звинувачувати його в хуліганських діях, всерйоз ображатися на нього).

Щодо людини вважається, що їй притаманна свобода дії, свобода вибору, що вона здатна осмислено, з урахуванням можливих наслідків обирати той чи інший варіант поведінки - а тому має нести відповідальність за вчинене нею.

Іноді легко переконатися. Що і стосовно людини міра справжньої свободи завжди є величиною конкретною, тому моральні висновки про ступінь відповідальності будь-якого в кожному разі мають бути зваженими. (Хтось, почуваючи себе зле, розбив дорогу річ; хтось не висловив належного співчуття своєму приятелеві, оскільки й гадки не мав про нещастя, яке з ним сталося).

Отже, питання про відповідальність здебільшого не просте і вирішується неоднозначно. Серед чинників, які потрібно враховувати при розгляді проблем, пов'язаних з моральною відповідальністю, - повнота обізнаності з реальними обставинами, можливість їхнього адекватного усвідомлення, внутрішній стан суб'єкта, його здатність до відповідної дії і т. ін.

В се ж, коли йдеться про власну відповідальність. Людина із

сумлінням найчастіше схильна поширювати її далеко за межі своєї реальної свободи в конкретній ситуації. Її не влаштовують "заспокійливі" міркування відносно того, що, мовляв, усе передбачати неможливо, а вище голови не стрибнеш. З будь-яких можливих обставин людина є істотою принципово вільною, а отже - відповідальною. Якщо ми не хочемо зректися власної людяності, ми маємо розглядати себе крізь призму цього нашого ідеального родового стану.

Афоризми

З усіх обов'язків по відношенню до інших людей найпершим є правдивість у словах та діях. Г.Гегель.

Найсильнішу рису відмінності людини від тварин становить моральне почуття або совість. І панування його виражається в короткому, але могутньому і вкрай виразному слові "повинен". Чарлз Дарвін.

Намагайся завжди виконати свій обов'язок перед іншими, і людство виправдає тебе навіть там, де ти зазнаєш невдачі, а сам довідаєшся, чого вартий. Т.Джеферсон.

Не поет хто забуває про страшні народні рани. Леся Українка.

Ніколи не відхиляйтеся від прямого шляху обов'язку та честі - це єдине, в чому ми зможемо знайти справжнє щастя. Ж.Бюффон.

Зосередженість

Зосередженість (рос. Сосредоточенность, анг. Concentration) - властивість свідомості, співвідносна з такими його показниками, як єдність і цілісність. Цей вираз можливості інтелекту і волі до контролю над мінливими ситуаціями. Правомірно говорити про зосередженість уваги, сприйняття, пам'яті, уяви, а також зосередженості всієї особистості на певних видах діяльності і спілкування. Зосередженість має велике значення для оптимального протікання пізнавальної та практичної діяльності людини, особливо в процесі навчання і у творчих професіях.

Зосередженість (концентрація) - увага утримується на якомусь об'єкті або діяльності, при цьому відволікаючись від всього іншого.

Стійкість - це тривале утримання уваги, яка підвищується,

якщо людина активна при здійсненні дій з предметами або виконанні діяльності. Обсяг уваги визначається тим числом об'єктів, яку людина здатна одночасно досить ясно сприйняти. Для більшості дорослих людей обсяг уваги дорівнює 4 - 6 об'єкта, для школяра - 2 - 5 об'єктів.

Розподіл уваги - вміння людини виконувати одночасно дві або навіть більше діяльностей, коли людина одночасно зосереджений на кількох об'єктах.

Переключення уваги - здатність людини зосереджуватися попеременно то на одній, то на іншій діяльності (об'єкті) у зв'язку з виникненням нової задачі.

Увага також має і свої недоліки, найпоширенішим з яких є неуважність, що виражається в двох видах:

1) часта мимовільна відволікаємість в процесі виконання діяльності. Про таких людей кажуть, що у них "пурхаюча", "ковзаюча" увага. Може виникати як наслідок: а) недостатнього розвитку уваги; б) поганого самопочуття, стомлення; в) в учнів - занедбаності навчального матеріалу; г) відсутності інтересу;

2) надмірна зосередженість на якомусь одному об'єкті або діяльності, коли ні на що інше не звертається увага.

Деякі з педагогічних прийомів для підвищення уважності школярів

Увага дошкільника характеризується такими якостями як мимовільність, відсутність зосередженості, нестійкість.

Ось деякі з педагогічні прийоми, що підвищують уважність школярів:

1. Використання голосової та емоційної модуляції, жестикуляції привертає увагу учнів, тобто вчителю слід постійно змінювати інтонацію, висоту, гучність голосу (від звичайної мови до шепоту), використовуючи при цьому адекватну міміку і жести. Слід пам'ятати про жести відкритості та доброзичливості.

2. Зміна темпу: витримування паузи, різка зміна швидкості, перехід від нарочито повільної мови до скоромовки.

3. По ходу пояснення нового матеріалу учні повинні конспектувати опорні (ключові) слова, можна запропонувати комусь одному це робити на дошці. По закінченні пояснення школярі по черзі зачитують свій конспект.

4. По ходу пояснення переривати мову на цілком очевидних для слухачів словах, вимагаючи від них продовження. Активність школярів слід заохочувати доступними способами.

5. "Провали пам'яті", коли педагог нібито забуває щось цілком очевидне для аудиторії і просить йому допомогти "згадати" (дати, імена, терміни і т. ін.).

6. Використання по ходу пояснення нового матеріалу різних видів питань: навідних, контрольних, риторичних, уточнюючих, зустрічних, питань-пропозицій і т. ін.).

7. Зміна видів діяльності в ході уроку істотно підвищує уважність школярів (наприклад, на уроці математики це може бути усний рахунок, рішення у дошки, відповіді за картками і т. ін.).

Зосередженість також допомагає розвивати читання.

Зосередженість уваги - важлива особливість психіки

Важливою особливістю людської психіки є зосередженість уваги, що дозволяє подумки концентруватися на якомусь одному предметі, явищі.

Під терміном "зосередженість уваги" розуміється виділення свідомістю конкретного об'єкта і напрямок на нього всієї повноти уваги.

Роль концентрованої уваги в нашому житті може бути різна і, сприйматися може також по-різному. Вона, безумовно, необхідна для повного, глибокого дослідження якого-небудь об'єкта.

У той же час, надмірна концентрація уваги на одиничному фрагменті навколишнього світу призводить до різкого звуження загального діапазону уваги та створює труднощі у сприйнятті інших важливих об'єктів.

Тому тут має бути все в міру. Зосереджувати увагу потрібно тільки при необхідності, а не постійно.

Але сьогодні для досягнення успіху в багатьох видах діяльності зосередженість уваги і її стійкість життєво необхідні. Вони характеризують тривалість, глибину, інтенсивність нашої психічної діяльності.

Саме зосередженість уваги відрізняє людей, пристрасно захоплених якою-небудь справою, що вміють при необхідності заради основного відключитися від різноманітних побічних подразників.

Але навіть при надстійкій і зосередженій увазі завжди присутні мимовільні короткочасні зміни ступеня його напруженості, інтенсивності. Це коливання уваги.

Чи існують способи розвитку концентрації уваги?

Наприклад, чи можна змусити себе уважно прочитати дуже складний чи нудний текст? Це можна зробити, якщо читати його по кілька разів, ставлячи перед собою конкретні завдання.

Перший раз читаємо для загального ознайомлення. Другий раз - для засвоєння загальної логіки сюжету, матеріалу. Третій раз - для виділення тези (головної думки). Іншими словами, потрібно вчитися дивитися на звичні, знайомі явища з іншої точки зору.

Особливо важлива зосередженість уваги для сучасних бізнесменів. Вона дозволяє правильно усвідомити позицію партнерів по бізнесу, конкурентів, бажання споживачів, ринкові тенденції.

Підприємцю зосередженість уваги потрібна у всьому, починаючи від організації бізнесу, його управління, складання, оформлення щоденних документів і закінчуючи веденням ділових переговорів, укладенням контактів, угод.

Переконаність

Переконаність (рос. Убежденность, анг. Conviction) - це незворушна впевненість щодо правильності ідеалів, принципів, ідей, поглядів, які, немовби оволодівши людиною, підпорядковують собі її почуття, розум, волю, совість і вчинки. Тверда впевненість, певність у чому-небудь; віра у що-небудь.

Переконання - вірування без жодного відтінку сумніву, але часто з емоційним забарвленням; встановлена думка, прийняте вірування. Як об'єкт, переконання - доктрина чи твердження, в яке хтось твердо вірить.

Спонтанні переконання - звичайні переконання, які не не були піддані критичному розгляду.

Наука переконання - процес чи майстерність впливу, чи шукання впливу на думки та вчинки особи, шляхом міркування чи розумового звернення, хоча у більшості випадків ефективність залежить від нераціональних факторів.

Маніпуляція - це провадження переконання до крайності, де одна сторона має вигоду за рахунок другої. Пропаганда, один з методів переконання, є закликом до емоції.

Арістотель сказав, що "риторика є мистецтвом відкриття, у конкретному випадку, доступних методів переконання." та розрізняв три види переконання: 1) логічний спосіб

переконання; 2) емоційний спосіб переконання; 3) етичний спосіб переконання.

Принципи переконання

Роберт Чалдіні у своїй книзі про переконання, визначив шість "знарядь впливу":

- симпатія (уподобання): люди люблять тих хто їх любить або кого вони самі люблять;
- взаємність: люди відплачують по природі;
- суспільний доказ: люди слідують прикладу інших подібних;
- послідовність: люди діють згідно своїх чітких зобов'язань;
- авторитет: люди рахуються з експертами;
- недостача: люди хочуть більше того що вони мають.

Методи переконання: через заклик до міркування (логічний аргумент; логіка; риторика; науковий метод; доказ); через заклик до емоції (реклама; віра; представлення та уявлення; пропаганда; спокуса (зваблювання); традиція); допоміжні засоби до переконання (мова тіла - жестикуляція, вираз обличчя і т. ін.; спілкувальне вміння чи риторика; техніка продажу; тести особистості та шкала стилей конфлікту допомагають розробити стратегію, що базується на стилі ваємодії, котрому дана особа віддає перевагу); інші засоби, які можуть або не можуть спрацювати (обман; гіпноз; вуличне рекламування; влада (соціологія); техніки примусу, деякі з них є дуже суперечливими і/чи не є науково доведеними, як ефективні ("промивання мозгу"; примусове переконання; контроль над розумом; тортури).

Переконаність - якість особистості, виражена в суб'єктивному ставленні до своїх переконань і вчинків, пов'язаних з твердою впевненістю в істинності знань, принципів і ідеалів, якими вона керується.

Щастя людини залежить від її переконань та вибору

В основі наших думок, дій і поведінки лежать наші переконання і вірування. Якщо переконання ми здатні якось обґрунтувати, пояснити або довести, то вірування - це некритично засвоєні уявлення про життя. Які у нас переконання і вірування - таке й життя. Сьогоднішній рівень життя - це відображення наших переконань. Діапазон наших думок і поведінки обмежений якістю наших переконань і вірувань. Змінюючи переконання, ми змінюємо своє життя.

Щастя людини залежить від вибору, який вона зробила у той чи інший момент свого життя. У кожної людини є свобода вибору. Між будь-якою подією і нашою реакцією на неї завжди є прошарок - наше право вибору. Як відреагувати на будь-який подразник, стимул або ситуацію вибираємо ми самі. Нехай проміжок між подразником і реакцією на нього може становити частку секунди, але в цю мить ми все одно робимо вибір. Будь-який вибір в нашому житті визначається нашими переконаннями і віруваннями.

Наприклад, хлопець повертається ввечері додому і бачить, що в темному кутку двору хулігани грабують жінку. Він перед вибором: пройти повз або заступитися за жінку. Мозок за частки секунди прораховує всі можливі наслідки його дій. В цю мить, можливо, вирішується все його життя: яким він буде людиною, якщо злякається, чи зможе він відчувати себе надалі повноцінним чоловіком? У будь-якому випадку його вибір буде цілком залежати від якості його переконань і вірувань.

Переконання - це особиста конституція людини. У дусі свого основного закону ми сприймаємо навколишній світ. Пробитися через цензуру наших переконань надзвичайно складно. Ми свято віримо в істинність своїх переконань. Вони являють собою форму самонавіювання, самогіпнозу. Ми ототожнюємо себе з ними. Всі наші дії підпорядковані переконанням. Хоча в них немає логіки, їх важко довести, але, все одно, вони для нас є в купі з віруваннями єдиним керівництвом до дій.

Гумористи жартують, що переконання, не підкріплені доказами, свідчать про те, що у вас є своя позиція. Система наших переконань проживає в підсвідомості. Перед підсвідомістю стоїть завдання систематично підтверджувати нашу правоту. Для демонстрації своєї волі і голосу вона використовує емоції, поведінкові реакції і думки. Система переконань служить "приманкою" для залучення в наше життя певних людей і обставин. Вона базується не на особистому життєвому досвіді - все з точністю навпаки. Це наш досвід є плодом наших переконань. Словом, переконання тримають кермо влади нашим життям в своїх твердих руках.

Так, в цирку дорослих слонів прив'язують до дерев'яних жердин тільки тонкою мотузкою, а маленьких слоненят приковують ланцюгом до надійних металевих стовпів, глибоко заритих в землю так, що слоненя не зможе піти далі, ніж треба. Рано чи пізно настає день, коли воно перестає смикати ланцюг

і залишає спроби втекти. Металевий стовп замінюють дерев'яним, оскільки знають, що тварина звикла до думки про неможливість втечі. Те ж саме ми робимо з собою, обмежуючи себе власними переконаннями про свої можливості і здібності. Виходить, що ми обмежені не дійсністю, а своїми обмежуючими переконаннями.

Якщо виражатися метафорично, то в ранньому дитинстві ми були тільки що куплений комп'ютер. У нас ще не встановили жодних програм. Ми були досконалістю, своєю істинною сутністю. Пізніше в незайману свідомість стали надходити вступні від наших батьків, вихователів, вчителів і однолітків. Так, крок за кроком, сформувалася наша система переконань і вірувань. Багато програм грунтувалося на життєвому досвіді батьків.

Як вони розуміли світ, так і передали нам. Дитячі переконання займають чільне місце в системі наших переконань. Нас не цікавить, вірні вони чи ні, порядні або хибні. Ми просто віримо своїм переконанням. У цьому контексті не можна вважати порядною людину тільки за те, що у неї є свої переконання. Треба перевірити, порядні чи самі переконання. Словом, наші переконання в будь-якому випадку носять обмежувальний характер, але сприймаються нами як істина в останній інстанції.

Метафоричний, в цьому сенсі, спосіб роботи очей жаби. Жаба бачить більшість предметів в своєму безпосередньому оточенні, але вона інтерпретує лише ті предмети, які рухаються і мають певну форму. Це дуже важливо для лову мух. Однак, оскільки тільки рухомі чорні об'єкти сприймаються як їжа, жаба буде приречена на смерть в коробці, повної мертвих мух. Так, наші обмежуючі переконання ставлять нездоланну перешкоду перед нашими новими можливостями.

Естафету формування наших переконань підхоплює у батьків четверта влада. Через телевізор, інтернет нам вселяються на базі "інтелектуального Макдональдса" стереотипи поведінки і шаблонне мислення. Джерелом наших переконань також є особистий досвід і взаємини з авторитетними людьми.

Переконання і очікування

Встановивши в комп'ютер системне програмне забезпечення, ми очікуємо від нього відповідей на всі питання, що цікавлять нас і виконання функцій, відповідним даним програмам. Від

свого системного програмного забезпечення у вигляді переконань ми теж очікуємо, що воно дасть правильні відповіді на питання навколишнього світу. Ми чекаємо від людей поводження, що відповідає нашим переконанням. Коли вони поводяться всупереч нашим очікуванням, у нас виникають образи і з'являється роздратування. Чому б не образитись, адже наші уявлення - це переконання, а переконання інших - забобони?

Ми сповнені очікувань, що різні життєві ситуації повинні розгортатися згідно з нашим сценарієм. Однак, світ не передбачуваний. Ми стикаємося на кожному кроці з несподіванками, з незрозумілими ситуаціями. До слова, чим більше всяких несподіванок виникає на нашому життєвому шляху, тим більше наша система переконань не відповідає запитам реальної дійсності. Коли світ відвертається від нас, ми або коригуємо систему своїх переконань, або вперто намагаємося прогнути світ під себе.

Може виникнути питання: "А що якщо взагалі" видалити "свою систему переконань?" Створюється видимість повної свободи, життя можна "відпустити" плавно плисти за течією без пред'явлення до неї претензій. Знову ж, відсутня залежність від переконань. Отже, нас неможливо контролювати і маніпулювати за допомогою наших переконань. Однак, це ілюзія. Переконаність, що можна прожити без переконань, вже є переконанням. Немає людини без переконань. Нехай в самому примітивному і кволому вигляді якась система цінностей є у будь-якої людини.

Нам не підвладне досягти кінцевої станції по "дорозі додому", тобто знову повернутися до моменту нашого народження. Якщо гіпотетично видалити все сміття переконань, ми стаємо досконалістю. Нам уже не треба проходити уроки життя, немає необхідності прагнути бути ближче до своєї істинної сутності, не потрібно удосконалюватися. Ми і так досконалість. Це, звичайно, фантазії.

Людина - це суспільна тварина. Жити в суспільстві і бути вільним від суспільства не можна. Ми, хотіли б того чи ні, схильні до його впливу і навіювання. Нас змусять обставини засвоїти певні суспільні приписи, закони, умови і вимоги "гуртожитку". Інакше в суспільстві не вижити. Громадські вимоги і умови взаємовідносин з іншими людьми вимушено осядуть в підсвідомості людини як переконання.

Робота з переконаннями

Припустимо, ми поставили перед собою мету стати багатою, успішною людиною. Добротна мета. Щоб дорога до неї була накатаною, потрібно уважно покопатися в своїй підсвідомості на предмет пошуку обмежуючих переконань. Може бути, у нас в підсвідомості на тему "Багатство і гроші" стільки сміття, що і думати про це не варто? Якщо наші переконання будуть в протиріччі з метою, успіху не бачити. Мета досягається тільки в унісон з переконаннями. Головний аргумент на користь наших переконань - активна допомога на шляху до мети.

Правда відкриється вам

Сперечалися якось двоє біля дороги. Один каже, мовляв, немає Бога, тому і не вірю в нього. Інший гаряче заперечував, є Бог, і все тут, тому в нього вірю. Повз них йшов чернець. Сперечальники помітили його, зупинили і попросили про допомогу, дуже хотілося правоту свою довести. Чернець зупинився. Вислухав кожного з них, подумав і сказав: "Один з вас вірить, що Бога немає, інший, що Він є. Немає сенсу в такій вірі. І немає сенсу вірити, як ви. Треба знати. А коли ви дізнаєтеся, то не буде і сенсу сперечатися. Тому не витрачайте сили і часу даремно, йдіть і займіться справою". - "А як же нам дізнатися, чи є Він насправді?" - здивовано запитали сперечальники. - "Перестаньте вірити в свої переконання, і правда відкриється вам", - з посмішкою відповів монах і пішов.

Афоризми

Ми формуємо свої переконання в дитинстві, а потім рухаємося по життю, відтворюючи ситуації, які підійшли б нашим переконанням. Луїза Хей.

Ніщо так не схоже на щиру переконаність, як злісна впертість. Ж. Лабрюйєр.

Переконання - це совість розуму. Н.Шамфор.

Переконання є небезпечнішими ворогами істини, ніж неправда. Ф.Ніцше.

Хоч як не дивно, найтвердіші, не-порушні переконання є найповерховішими.

Часто переконання буває більш дійовим, ніж сила. Езоп.

Здоровий глузд

Здоровий глузд (рос. Здравый смысл, анг. Common sense) - сукупність поглядів, навичок, форм мислення, вироблених людиною в його повсякденній практичній діяльності.

Здоровий глузд - сукупність поглядів на навколишню дійсність, навичок, форм мислення, вироблених і використовуваних людиною в повсякденній практичній діяльності, які поділяють майже всі люди і які можна розумно очікувати від майже всіх людей без необхідності обговорення.

Здоровий глузд - один з провідних початків людського життя, який розгортається не під дією науки, філософії чи якихось загальних принципів, а під вирішальним впливом самого життя.

Здоровий глузд проявляється в судженнях про правильне та неправильне, придатних і непридатних. Ми спираємося на здоровий глузд насамперед у громадських, практичних справах. З його допомогою судять, спираючись не на загальні приписи розуму, а, швидше за все, на переконливі приклади. Тому вирішальне значення для нього мають історія та досвід життя. Здоровий глузд не можна вивчити, в ньому можна тільки вправлятися. Він має двоїстий, описово-оцінний характер: з одного боку, він спирається на минулі події, а з іншого боку є начерком, проектом майбутнього.

Здоровий глузд - критерій оцінки події на підставі бази знань, накопичених людством за час свого існування. Якщо подія не укладається в рамки даної бази, вважається що вона суперечить здоровому глузду і така оцінка буде доти, доки база знань не поповниться додатковою інформацією, що підтверджувала б істинність даної події. Таким чином здоровий глузд, як критерій оцінки, не дає однозначної відповіді про істинність-помилковість, реальність-нереальність, але визначає ймовірнісне значення даної події в цей час. Ступінь здорового глузду індивідуума в конкретній ситуації визначатиметься обсягом необхідних для даної ситуації знань, якими володіє індивідуум, умінням їх аналізувати та робити правильні висновки.

Часто цим терміном позначають припущення або вірування, для пояснення яких не треба користуватися спеціальними знаннями або термінологією (наприклад, науковою).

У філософії цей термін має дещо відмінний сенс -

раціональність в плані забезпечення життєвих (як матеріальних, так і духовних) потреб індивідуума.

Можна сказати також, що це інтуїтивна здатність ухвалювати розумні рішення, вільна від емоційної упередженості або інтелектуальної витонченості.

Висловлювання про здоровий глузд

У схоластиці, у Томи Аквінського - це загальна основа зовнішніх почуттів, а також заснована на них здатність судити про дане, властива всім людям.

Дж. Віко витлумачував його як загальне почуття істини та права. На цьому почутті Віко засновував значення красномовства та його право на самостійність. Виховання не може йти шляхом критичного дослідження та потребує образів для розвитку фантазії. Вивчення наук не здатне дати цього, тому має бути доповнене топікою - мистецтвом знаходити аргументи. Здоровий глузд за Віко - це почуття правильності та загального блага, яке живе в усіх людях, але ще більше це почуття одержуване завдяки спільності життя, його укладу та цілей. Здоровий глузд спрямований проти теоретичних спекуляцій філософів і визначає своєрідність дослідження в гуманітарних науках. Їх предмет - моральне та історичне існування людини, що виявляється в його працях і діяннях. Саме це існування вирішальним чином визначається здоровим глуздом.

А. Шефтсбері витлумачував здоровий глузд як розуміння загального блага й одночасно як прихильність громаді або суспільству, як природні почуття, гуманність, люб'язність. Здоровий глузд - це правда скоріше серця, ніж розуму, не просто є побутовою чеснотою, але припускає деяку моральну та навіть метафізичну основу. У філософії шотландської школи поняття здорового глузду знайшло центральну систематизуючу функцію.

Моральні мотиви в понятті здорового глузду підкреслював Анрі Бергсон. Він вказував, що хоча здоровий глузд пов'язаний із почуттями, але реалізується він на соціальному рівні. Почуття ставлять нас у певне відношення до речей; здоровий глузд керує нашими відносинами з людьми. Він не стільки дарування, скільки постійне коригування вічно нових ситуацій, робота по пристосуванню до дійсності загальних принципів.

Про роль здорового глузду в філософії Бертран Рассел

пише: "...Ясно, що правильний умовивід з істинних посилок не може привести до помилок; але посилки можуть бути настільки близькі до істини, наскільки це потрібно в теоретичному відношенні, проте вони можуть привести до практично абсурдних наслідків. Тому для здорового глузду в філософії є виправдання, але тільки в тому відношенні, що він показує, що наші теоретичні положення не можуть бути абсолютно правильними доти, доки їх висновки засуджуються здоровим глуздом, який виявляється непереборним".

У філософії термін "здоровий глузд" вживався Т. Рідом і взагалі Шотландської школою для позначення тих основоположних, самоочевидних принципів розуму, які хоча і дані емпірично, але притаманні всім людям як інстинктивне почуття істини.

Під здоровим глуздом також розуміють здатність приймати правильні рішення і робити правильні припущення, ґрунтуючись на логічному мисленні і накопичений досвід. У цьому значенні термін часто акцентує увагу на здатності людського розуму протистояти забобонам, помилкам, містифікацій.

Трактат Декарта "Міркування про метод" (1637) починається твердженням про те, що розсудливість або розум є здатність правильно міркувати і відрізняти істину від брехні.

Здоровий глузд не розуміє романтиків, романтики - здоровий глузд.

Є люди не дуже розумні і просто дурні - на жаль, від них здорового глузду чекати буває важко. Однак є люди розумні, які в якихось ситуаціях дивляться на начебто очевидну проблему якимись "замиленим" очима, бояться включити власну голову і кажуть те, що прийнято, замість того щоб поглянути неупереджено на те, що перед ними... Іноді це характерно для високих теоретиків, іноді для людей з піднесеним і романтичному складом розуму, а колись просто для тих, хто звик думати певним чином і не може звільнитися від стереотипів. У таких випадках говорять: їм відмовляє здоровий глузд.

Здоровий глузд - це інтуїтивна здатність приймати розумні рішення, вільні від емоційної упередженості, упереджень, від популярних в суспільстві соціальних або технічних стереотипів.

Часто замість "здоровий глузд" говорять про те ж самому - "У людини хороший інтелект" ...

Щоб відрізнити рішення, прийняті на основі здорового глузду, від інших, доцільно використовувати основний постулат здорового глузду: реальність не може бути складною. Відмітна ознака здорового глузду - очевидна простота. Для перевірки своєї готовності слідувати в якій-небудь справі здоровому глузду, дайте відповідь на кілька питань:

Чи зможете ви викласти своє питання (проблему, рішення, висновок, продукт, пропозицію) у письмовому вигляді?

Чи зможете ви описати це чітко і логічно, використовуючи не більше 25 слів?

Чи зможете ви розповісти те ж саме за час підйому в ліфті?

Чи зрозуміє ваше пояснення дитина?

Чи можете ви відповісти на питання: Хто? Що? Коли? Чому? Де? Як?

Чи готові ви діяти виходячи з принципу - роби це простіше?

На жаль, однією неупередженості та простоти для по-справжньому здорового "здорового глузду" - мало.

Іноді здоровий глузд буває занадто недалеким, на рівні того, що очевидно дитині і малоосвіченим людям. "Сонце обертається навколо землі". "Що потрібно зробити, якщо у бідних людей мало грошей і їм не вистачає на їжу?" - "Відібрати зайві гроші у багатих і роздати їх бідним". Це здоровий глузд або недалекість?

Схоже, що здоровий глузд - це талановитий союз першої, третьої та четвертої позиції сприйняття. Це так бачу Я (1 позиція), я це бачу без емоцій - відсторонено (3-я), я бачу взаємозв'язку і в своєму баченні враховую наслідки (4 позиція). А талановито - бо бачу все це цілісно і просто.

Чуйність та Тактовність

Чуйність (рос. Чуткость, анг. Sensitiveness) - уважність та сердечне ставлення до людей. Чуйність - це вміння торкнутися людської душі ледь помітним рухом доброго серця, спрямованого в сторону душі іншої людини. Це трепетне, ніжне і ласкаве ставлення до будь-якої істоти. Це потреба душі і серця, яка приводить людину до благих діянь. Чуйність - це те, наскільки тонко людина відчуває інших, їх переживання, емоції, почуття. Вона властива людям, що мають добре серце і великий життєвий досвід. Чуйність - це зворотний зв'язок зі світом, в основі якого лежать почуття. Чуйність проявляється в уважному

і дбайливому ставленні до істот і явищ світу, у повазі до всіх сил.

Тактовність, такт, почуття такту, почуття міри (рос. Тактичность, анг. Tact) - вміння вести себе відповідно до прийнятого етикетом і етичними нормами. Людей з почуттям такту називають тактовними.

Що таке тактовність?

Такт - від латинського tactus - дотик, відчуття, дотик. Почуття міри, що підказує правильне ставлення, підхід до будь-кого, чого-небудь; вміння тримати себе належним чином.

Тактовність - це почуття міри, яку необхідно дотримуватися в розмові, в особистих і службових стосунках, уміння відчувати межу, за якою в результаті наших слів чи дій починається образа у людини, з якою ми спілкуємося.

Тактовність - це вміння вказувати на помилки оточуючих таким чином, щоб не зачепити і не образити їх; або не вказувати зовсім.

Тактовність - це природна інтуїція людини разом з хорошим вихованням, великим обсягом знань і повагою до людей.

Тактовність - це лад душевної організації людини, яка не передбачає приниження оточуючих і випинання власних достоїнств.

Тактовність - це чуйна і дбайлива увага до душевного стану оточуючих людей.

Переваги тактовності

Тактовність дає можливості - не помічати помилок і не принижувати гідності людей.

Тактовність дає звільнення - від грубості і прямолінійності.

Тактовність дає платформу - для роботи над собою з метою зміни на краще всього навколишнього світу.

Тактовність розвиває уважність - по відношенню до світу і до людей.

Тактовність додає сили - для гідної поведінки в будь-якому оточенні і в будь-якій ситуації.

Прояви тактовності в повсякденному житті

Спілкування: шанобливе ставлення до співрозмовника, відсутність бажання піднятися над оточуючими, грамотна мова і

бездоганна ввічливість - видають тактовну людину.

Навчання: викладач, уважно і з повагою відноситься до студентів - проявляє тактовність.

Сімейні відносини: батьки, ніколи не "з'ясовують відносин" і не допускають неповажних висловлювань про людей в присутності дітей - проявляють тактовність.

Професійний колектив: людина, яка не поспішає прилюдно вказати колезі на допущену помилку, але робить це наодинці і в дружній формі - демонструє тактовність.

Як досягти тактовності

Сімейне виховання: тактовні батьки власним прикладом виховують в дітях ввічливість, чуйність і почуття такту.

Читання: чим ширше кругозір людини, чим краще вона знайома з класичною літературою - тим простіше і природніше для неї стає прояв тактовності.

Інтерес до культури: люди мистецтва часто відрізняються душевної тонкістю; долучаючись до культури, людина виховує в собі, в тому числі і тактовність.

Релігія: релігія по суті своїй просякнута доброзичливістю і тактовністю; воістину релігійні люди - неодмінно мають тактовністю.

Уважне ставлення до оточуючих: людина, яка щиро намагається відчути настрій співрозмовника, його душевний стан - виховує в собі тактовність.

Тактовність - чудова риса характеру

Тактична людина привертає до себе оточуючих, вона вміє зробити так, щоб людям було добре з нею. Тактовною ми називаємо людину, яка ніколи: не буде настирливою; не втомлює; не ображає; недоречно не пожартує.

Вона не стане безцеремонно розглядати стороннього або знайомого, відпускаючи зауваження з приводу його зовнішності. Вона не стане давати поради тоді, коли її про це не просять. Вона не буде привселюдно без підстави критикувати кого б то не було і що б там не було.

Тактовна людина завжди знає, як правильно вчинити в тій чи іншій ситуації. Звідки вона це знає? Їй допомагає внутрішнє чуття і виховання. Таких людей називають тонкими, делікатними, чуйними.

Кожна людина може навчитися бути тактовною! А для цього

досить ставитися до людей так, як вам хотілося б, щоб ставилися до вас. Якщо ви будете частіше "прикидати" на себе свої вчинки, жарти, поведінку, то навчитеся розуміти потреби інших людей. Адже в людях багато спільного! І те, що не сподобається вам, швидше за все, не сподобається і іншій людині. Те, на що заперечуватимете ви, образить іншого! Навчіться відчувати це, співпереживати іншим. А для цього потрібно поважати інших не менш, ніж себе!

Чуйна людина

Тонко відчувають ті люди, яким довелось пережити досить багато болю, страждань, пройти через будь-які труднощі і не зламатися. Адже людина влаштована так, що добре починає розуміти переживання інших тільки після того, як сама пройде через страждання, сльози, дізнається сповна смаку гіркоти від втрат і негараздів.

Чуйність - це всеосяжне прагнення бути корисним, важливим і потрібним тим, хто тебе потребує, а також тим, хто близький тобі і доріг, любимий тобою. Чуйній людині вельми легко дається щире прощення, тому, що підсвідомо вона і сама мучиться від недомовленості, якщо їй є, що сказати або вона в чомусь провинилася. Адже чуйна людина найчастіше є дуже совісною, добродушною і вразливою.

Саме тому, що вона сама є ранимою, чуйною, така людина і прагне захистити людей від болю, переживань, страждань і мук. Але якщо навіть їй цього і не вдається, то вона надасть страждальцю неоціненну підтримку, стане для нього опорою і надією, не покине і не продасть, буде намагатися бути поруч як можна частіше, тільки для того, щоб іншому стало, хоч трохи легше.

Чуйна людина, як правило, є вірним супутником по життю, відмінним другом, її можна назвати справжнім, незамінним другом, яких одиниці. Вони дуже люблять людей, люблять все, що їх оточує і дуже трепетно, дбайливо до всього ставляться. Не дають розгорітися рані ще більше, зціляють її своєю любов'ю і непохитною вірою в того, на кого направили промені своєї яскравою і доброї душі. Чуйні люди здатні відігріти серця багатьох, навіть тих, кому починає здаватися, що це просто неможливо. Але чуйності будь-які бар'єри під силу.

Для того щоб чуйна людина могла допомогти, їй потрібна взаємність, вона повинна знати, розуміти і відчувати, що не

завдає шкоди тому, кому намагається допомогти. І неважливо в чому і як ця взаємність буде виражатися: в мовчанні чи в словах, діях.

Чуйна людина прагне уникнути образ і розбіжностей, вона хоче компромісу, ідилії і спокою. І якщо вам вдасться знайти з нею спільну мову, то це буде симбіоз двох душ і сердець, що працюють в такт один одному, що прагнуть до любові і взаємному щастя.

Чуйності не притаманні пристрасті, агонія, вона розгорається в мить самоти тиші і миру. Вона не розпікається на всіх, так як зазвичай спрямована на когось одного. І це найчастіше той, кому дійсно потрібна допомога і підтримка, той, хто розчарувався в людях.

Чуйна людина здатна на безмежну відкритість, щирість і відданість своїм ідеалам, почуттів і людям, яких знаходить, спираючись на поклик душі і серця.

Чуйна людина не знає слова "не можна", слова "ні", тому що вона як ніхто інша знає, що вихід є завжди, що часом навіть неможливе можливо, потрібно тільки вірити і прагнути до цього.

Чуйність - соціально-психологічна риса особистості, що виражається в шанобливому ставленні і турботі про людей, уваги до їх потреб і запитів. Чуйність разом з тим - це і тактовне ставлення до самолюбства, гордості і гідності інших людей. Чуйність несумісна з зарозумілістю, чванством, грубістю, нетерпимістю, недовірою до людей.

У жінок вони цінують чистоту, щирість і розуміння. Але, на жаль, любов їх не постійна. Як правило, вони щасливі тільки в одному шлюбі не бувають. "Наситившись" відносинами, вони як метелики перепорхають на сусідню квітку, залишивши жінку в гордій самоті. Але не засмучуватись сильно. Завдяки їх славетному характеру, кинуті ними жінки не ображаються, і продовжують спілкуватися і після розлучення. Причому ініціатива підтримки старих відносин відбувається тільки з боку ших. Ясна річ, що новим партнеркам це не подобається, тому на тлі цього в сім'ї можуть виникати різні конфлікти.

Чуйність як якість особистості - здатність розуміти і швидко реагувати реальною допомогою на проблеми інших людей, проявляти шанобливе ставлення до почуттів інших, сприйнятливість до їх потреб і запитів.

Чуйність - це проникливе і поблажливе співчуття. Чоловіча чуйність проявляється в співчутті і самовладанні, готовим увійти

в нинішній стан людини, піти йому на поблажки відповідно віку чи статі. Чуйний чоловік при будь-яких обставин пам'ятає, що перед ним жінка, слабка дівчинка чи хлопчик. Тому зайве від них чогось вимагати, користуючись суворої чоловічої системою координат. Бувають отці, які своєрідно розуміють, як виховувати хлопчика, як навчити його долати труднощі. Наприклад, взяти трирічного малюка і кинути в швидкоплинну річку, нехай сам випливає. Такими варварськими методами можна виховати тільки жорстокість і прагнення до насильства.

Чуйний чоловік повною мірою усвідомлює, як нелегко жінці при її психіці управляти почуттями та емоціями. Нечутливий чоловік не вловлює різниці між чоловічою і жіночою природою. Легко впоравшись зі своїми емоціями, він без поблажливості виставляє рахунок жінці: "Ну, що ти завжди з мухи робиш слона? Вічно тебе терзають тривоги і занепокоєння. Ніякої врівноваженості, аби істерити і переживати". Іншими словами, цей сорт чоловіків проявляє надмірне самовладання при нульовій чуйності.

Не менш гнітюче виглядає надлишкова чуйність в чоловічому виконанні. Приміром, увечері дружина починає ділитися з чоловіком своїми враженнями, про прожитий день. Емоції тут як тут. Але замість того, щоб дати дружині виговоритися, він перебиває її і в неспокійному тоні вигукує: "Ой! А що я тобі розповім. У мене сьогодні був важкий день з повним букетом неприємностей і образ. Я так жахливо засмучений! На мене сьогодні накричали на роботі, посварився з вахтеркою, перелаявся з бухгалтершей. Словом, все на нервах". З таким понад чуйним чоловіком жінці залишається тільки одне - проявляти чоловічу природу - включати самовладання. Бажаючи отримати від чоловіка емоційний захист і заспокоїтися, вона натикається на нерозуміння і змушена сама заспокоювати чоловіка. У підсумку в такій сім'ї запановує невдоволення і незадоволеність. Спочатку жінок приваблює чуйність, але потім вони починають усвідомлювати нудотний присмак надмірного прояву цієї якості.

Чуйність серця - це щирий, відкритий, людяний підхід до іншої особистості. Чуйність, як правило, проявляється в парі з самовладанням. Це два симетричних чоловічих якостей особистості. Жінки помиляються, думаючи, що чуйність дається чоловікові від народження. Вважаючи чоловіків товстошкірими, стикаючись із проявами їх черствості і сухості серця, вони,

іноді, не бажають усвідомлювати, що навчати чоловіка цій якості особистості потрібно з любов'ю і терпінням - це прямий обов'язок жінки, якщо, звичайно, вона хоче бути щасливою. Чоловік з проявлеоюї чуйністю приречений на щасливе сімейне життя.

Чуйність - це трепет душі, що дозволяє злитися з серцем іншої людини. М'яке добре серце посилає людям флюїди ніжності, ласки і доброзичливості. Чуйність - це життєва потреба бути корисним і потрібним людям. Будучи совісною і вразливою, чуйність відчуває біль іншої людини. Жирний плюс чуйності - вміння щиро прощати, обгороджувати близьких від страждань, переживань і мук.

Що таке чуйність?

Чуйність - прояв безумовної любові, це означає тонко відчувати настрій інших і реагувати відповідним чином.. Образи, не прощення і невпевненість.

Підставою міцних відносин зі своєю дитиною є беззастережна любов. Тільки така любов може гарантувати розвиток усіх здібностей дитини і допоможе запобігти такі проблеми, як образливість, прикрість, страх і невпевненість. Невід'ємною частиною безумовної любові є задоволення потреб дитини. Виховання включає в себе визначення потреб дитини та пошук шляхів їх задоволення. Щоб точно бути впевненим, чого потребує дитина, ми, батьки, повинні розвивати в собі таку якість як чуйність.

Найголовніше завдання у дитини - бути щасливою, рости і розвиватися, а це може дати тільки безумовна любов і увага батьків. Безумовна любов є найважливішим аспектом у вихованні дітей. Дитина може жити в будинку, де задовольняють усі її потреби, де вона забезпечена їжею, одягом, дахом і в надлишку має все, але якщо вона обділена увагою, вона ніколи не буде щасливою. Що ще гірше, коли вона виросте, то буде озлобленою, образливою людиною, що не вміє прощати.

Повага до інтересів дітей створює міцний фундамент дружніх відносин. Виявляючи чуйність, ви допоможете стати їм повноцінними особистостями.

Тоді, коли діти виростуть, вони зможуть проявити чуйність до вас, бо вони будуть навчені співпереживати, бути уважними і чуйними. Приклад нечуйності до дітей особливо видно у

випадку з наркоманами. Найчастіше батьки хлопців і дівчат, які потрапили в цю біду, щиро дивуються як це прийшло в їх сім'ю. Вони думають, що сучасний одяг, комфортне житло, хороша машина, престижна освіта мають покривати недоліки уваги.

Батьки виправдовуються тим, що вони весь час працювали для своїх же дітей, з цієї причини і не вистачало часу для спілкування. Але давайте подивимося правді в очі. Займаючись лише забезпеченням своїх дітей, батьки, як би, відкуповуються і виправдовують себе. Рано чи пізно ми повинні зрозуміти, що діти потребують уваги, у спілкуванні, в чуйному ставленні до них. Їм потрібні уважні батьки, а тільки потім забезпечення.

Якщо ви не хочете втратити дітей, друзів, батьків, будьте до них чуйні в спілкуванні. Не ставтеся до цієї поради легковажно, адже те, що ви посієте, то ви і пожнете. Чуйність до інших допомагає розвивати в нас якості гідної людини.

Чуйність - прояв безумовної любові

Підставою міцних відносин з сином або дочкою є беззастережна любов. Тільки така любов може гарантувати розвиток усіх здібностей дитини і допоможе запобігти такі проблеми, як образливість, прикрість, страх і невпевненість. Невід'ємною частиною безумовної любові є забезпечення потреб дитини. Виховання включає в себе визначення потреб дитини та пошук шляхів їх задоволення. Щоб точно бути впевненим, чого потребує дитина, ми повинні розвивати в собі таку якість як чуйність.

Чуйність - це означає тонко відчувати настрій інших і реагувати відповідним чином. Бути чуйним - вміння зупинити увагу на собі і переключитися на іншу людину, тобто вловити найтонші вібрації того, кого ми любимо.

Чуйність також включає в себе глибоке звернення до внутрішнього світу тих, з ким ми спілкуємося, бажання і прагнення їх зрозуміти, відчути, чого саме потребує співрозмовник в даний момент. Чуйність можна ще назвати як почуття міри, яку ми повинні дотримуватися у відносинах. Ця якість нам потрібна для того, щоб виявити повагу до іншого, не порушувати внутрішні кордони особистості.

Саме чуйність допоможе нам:

- помітити смуток або радість в очах людини;
- вловити тон розчарування або щастя в словах одного;
- відчути настрій ближнього;

- прочитати між рядків листа, що хвилює людину;
- відповісти правильно і доречно на питання співрозмовника.

Чуйність нам потрібна для того, щоб вміло визначати обставини, відповідно до яких ми можемо діяти і по можливості заповнювати потреби людини.

Батьківська чуйність може бути виражена:

- словами підтримки, похвали, повчання або настанови;
- несподіваними подарунками;
- емоційними проявами радості або суму (сльозами, обіймами).

Чуйність також змушує нас критично ставитись до себе і відразу визначати реакцію співрозмовника на наші слова чи вчинки і за необхідності щиро вибачатись за допущену помилку.

Як ніхто інший, маленькі діти потребують чуйності дорослих. Малюк, який не вміє говорити і висловлювати свої думки, змушує дуже уважно і дбайливо прислухатися до нього. Дорослі з великою відповідальністю намагаються вловити найменші ознаки проблем у немовляти. У цей період нам легко приймати і розшифрувати сигнали дітей. Ми безпомилково визначаємо, що дитина хоче їсти чи спати, грати або рухатися. Люблячим батькам не важко вчасно задовольняти ці потреби. Ця здатність і називається чуйністю до потреб дитини.

Але з дорослішанням дітей, багато батьків починають втрачати так добре розвинене почуття безкорисливої чуйності до немовляти. З віком діти починають самостійно заявляти про свої фізичні потреби. Але вони ще не здатні повною мірою говорити про свої духовні і душевні потреби. Батькам не треба втрачати пильність, а продовжувати бути чуйним до того, чого потребує дитина. З часом особливо важливо бути чуйними до внутрішнього світу дитини і розвитку її індивідуальності.

Найголовніше призначення дитини - рости і розвиватися. Зростання - це постійний рух вперед. У зв'язку з цим і змінюються потреби дітей. Ми як, батьки та вихователі, повинні знати закономірності росту і розвитку дітей і в зв'язку з цим підвищувати свою чуйність до нових вимог дитини відповідно віку.

Виховання без чуйності

Може здатися дивним, але можна народити дитину, можна годувати її, одягати, можна дати їй гарну освіту, не знаючи при цьому того, кого ви виховуєте.

Іноді слідуючи традиціям "мене так само виховували", ми втрачаємо чуйність і абсолютно не знаємо дітей.

Коли зникає чуйність у відносинах, ми перестаємо читати дитячі знаки в поведінці, чути за дитячим плачем справжні потреби сина або дочки, ми не помічаємо духовні і душевні запити дітей. З втратою чуйності ми починаємо орієнтуватися не на дитину, її потреби, а на себе і свої потреби. Замість того, щоб безумовно любити, ми починаємо милуватися дитиною.

Виховання без чуйності призводить до сирітства при живих батьках. Без уважності до своїх потреб з боку дорослих, дитині важко відчувати себе коханим і потрібним.

Бездушність також призводить до того, що ми починаємо спілкуватися з дитиною мовою заборон, причіпок, бурчанням, погрозами, звинуваченнями, постійними зауваженнями. Всі ці словесні методи пригнічують особистість дитини, не дають можливість розвивати творчий початок в ньому.

Якщо Ви зацікавлені в тому, щоб діти навколо вас отримували безумовну любов, проявляйте свою чуйність до їх потреб через слова: похвали; підтримки; осуду і викриття; радості і подяки.

Вміння вислухати дитину

Другим способом проявити свою чуйність - це спостерігати за сином або дочкою, уважно слухати і чути дитину. Є велика різниця між "слухати" і "вислухати" дітей. "Слухати" включає в себе отримання якоїсь інформації для своїх же цілей. "Вислухати" означає цілком віддати свою увагу дитині, співпереживати їй, намагатися зрозуміти її почуття, повністю прийняти те, чим бажає поділитися дитина. Дуже часто тривоги дітей здаються нам не обгрунтованими, і ми відмовляємося звернути на них пильну увагу. Але суть якраз в тому і є, що якщо діти говорять про щось, це є для них справа першорядної важливості.

І нам дорослим треба бути чуйними до хвилювань дітей, допомогти їм розібратися в різноманітті їх внутрішнього світу. Після повної уваги до слів дитини їй буде легко вислухати нас і прийняти коригування у своїй поведінці. Грамотно проведена бесіда, заснована на слуханні дитячих тривог, може дати неоціненні якісні уроки на все життя.

Спостережливість також допоможе вам краще пізнати дитину, її риси характеру, таланти і обдарування.

У кожній дитині, вже закладені певні нахили, індивідуальні риси особистості. Завдання батьків, охочих правильно виховати дитину в тому, щоб виявити, які ці унікальні нахили, дари і таланти і сприяти їх розвитку. Чуйні батьки ніколи не будуть намагатися виховати з дитини свою подобу. Без чуйності у вас не вийде допомогти дітям у реалізації їх мрії. Мудрі батьки намагаються зрозуміти унікальність дитини, закладену в нього Богом і відповідно цього, вести виховання.

Кожен день проявляйте чуйність до кожної дитини, підлітку, бо повага до інтересів дітей створює міцний фундамент дружніх відносин між дорослими і дітьми. Цим ви допоможете їм стати повноцінними особистостями, впоратися з хвилюваннями росту і дорослішання. Коли діти виростуть, вони зможуть проявити чуйність до Вас, вони будуть навчені співпереживанню, уважності і чуйності.

Тактовність і чуйність

Зміст цих двох шляхетних людських якостей, увага, глибока повага до внутрішнього світу тих, з ким ми спілкуємося, бажання й уміння їх зрозуміти, відчути, що може принести їм задоволення, радість чи навпаки, викликати в них роздратування, досаду, образу. Тактовність, чуйність - це і почуття міри, яку слід дотримуватися у розмові, в особистих і службових стосунках, уміння відчувати межу, за якою в результаті наших слів і вчинків у людини виникає незаслужена образа, прикрість, а іноді й біль. Тактична людина завжди враховує конкретні обставини: різницю віку, статі, суспільного становища, місце розмови, наявність або відсутність сторонніх.

Повага до інших - обов'язкова умова тактовності навіть між хорошими товаришами. Вам, напевно, доводилося стикатися з ситуацією, коли на нараді хтось недбало кидає під час виступів своїх товаришів "чушь", "дурниця" і т. ін.

Така поведінка нерідко стає причиною того, що коли він сам починає висловлюватися, то навіть його здорові судження зустрічаються аудиторією з холодком. Про таких людей кажуть: "Природа відпустила йому стільки поваги до людей, що йому вистачає її тільки на себе". Самоповага без поваги до інших неминуче вироджується в зарозумілість, чванство, зарозумілість.

Культура поведінки виражається насамперед у чесному ставленні до своїх обов'язків, у строгій дисциплінованості, а

також у повазі, ввічливості, тактовності по відношенню до керівника. Те саме - по відношенню до товаришів по службі. Вимагаючи шанобливого ставлення до себе, задавайтеся частіше питанням: чи ви до них также відноситесь.

Тактовність, чуйність мають на увазі також здатність швидко і безпомилково визначати реакцію співрозмовників на наше висловлювання, вчинки і в потрібних випадках самокритично вибачитися за допущену помилку. Це не тільки не принизить вашу гідність, але, навпаки, зміцнить її в думці людей, показавши їм вашу скромність.

Афоризми

Існує моральна тактовність, яка у гуманної людини позначається в усіх її вчинках і яку не має зла людина. Дені Дідро.

За допомогою такту можна домогтися успіху навіть у тих випадках, коли не можна нічого зробити за допомогою сили. Джон Леббок.

Крапля такту дорожче потоків дотепності. Англійське прислів'я.

Ми повинні розвивати в собі почуття тактовності, інакше, заслуживши розташування людей, ми можемо легко його втратити. Гете.

Такт - це неписане угода не помічати чужих помилок і не займатися їх виправленням. Еріх Марія Ремарк.

Чуйність - це уважне і шанобливе ставлення до світу і людей, акуратна і дбайлива взаємодія з ними. Анна Шакірова-Зайніева.

Чуйність проявляється не в тієї людини, яка вміє творити добро, а в тієї, яка не вміє робити зла. В.Ключевський.

Як много важить слово, одне сердечне, теплеє слівце! Іван Франко.

Порядність

Порядність (рос. Порядочность, анг. Decency) - це почуття і усвідомлення людиною своєї причетності до долі інших людей та відповідальності за неї. Позитивна риса характеру людини, яка не здатна на погані, нечесні або аморальні вчинки. Порядна людина завжди дотримується своїх обіцянок, уникає образ і не завдає умисної шкоди оточуючим його людям та навколишньому середовищу.

Порядна людина завжди дотримується своїх обіцянок, уникає образ і не завдає умисної шкоди навколишнім.

Порядність - це букет чеснот, таких, як чесність, доброта, благородство, великодушність і почуття власної гідності.

Порядність - це вміння ставитися до ближнього, як до самого себе, не роблячи і не бажаючи йому того, чого не хотів би зробити або побажати для себе.

Порядність - це готовність відстоювати справедливість, навіть у випадку, якщо вона не збігається з особистими інтересами.

Порядність - це готовність людини, що опинилася перед вибором як вчинити, завжди чинити по совісті.

Порядність - моральна якість людини, яка завжди прагне виконувати свої обіцянки і не завдає навмисної шкоди оточуючим. Таким чином, якщо людина стежить за тим, щоб не нашкодити іншим, то неприємні для оточуючих наслідки його дій (тобто відбулися мимо волі робить) не можуть характеризувати людину, як непорядну. Так само не можуть характеризувати людину як непорядну, дії заподіяли шкоду, якщо ці дії вчинені з метою запобігання ще більшої шкоди, або вчинені при необхідній обороні, (у тому числі самообороні).

Порядність як моральна якість є категорією етики і входить до більш широкого етичного поняття Добра. Антонімічність поняття - підлість, ницість. Синонімічні поняття - пристойність.

Згідно діалогу "Горгій", гідність кожної речі, в тому числі душі, - злагодженість і впорядкованість, саме така помірна і стримана душа. Сократ у діалозі каже: "Мудреці вчать, Каллікл, що небо і землю, богів і людей об'єднують спілкування, дружба, порядність, стриманість і вища справедливість; з цієї причини вони і звуть наш Всесвіт "космосом", а не "безладом", друже мій, і не "безчинством"". Згідно "Визначення" платонічної школи, порядність - це "щирість вдачі, поєднана з правильним чином думок; чесність характеру". У перекладах етичних творів Аристотеля як "порядність" іноді передається термін епіейкейя (який частіше перекладається як доброта). Порядна (епіейкес) людина по своїй волі ніколи не зробить поганого. Вона обирає у своїй поведінці те, що законодавець визначив в загальному плані, але не зміг деталізувати для кожного окремого випадку.

Словник Ушакова визначає порядність як чесність, нездатність до низьких вчинків.

Порядність - чесність, нездатність до низьких, аморальних,

антигромадських вчинків. Порядна людина - чесна, відповідна прийнятим правилам поведінки. Словник Ожегова

Порядність - моральна якість людини, що характеризується суворим дотриманням встановлених норм поведінки в тому суспільстві, в якому проходить його життя; нездатність до свідомого, навмисного здійснення вчинків, що суперечать нормам суспільної моралі, моральності і виховання, а у разі випадкового або вимушеного порушення ним цих норм - здатність відчувати почуття сорому і провини. Вікіпедія

Порядна людина

Порядність - то така риса характеру, за яку ми високо цінуємо людину. Порядна людина насамперед чесна та відкрита, вона керується совістю в своїх вчинках та не дозволяє собі підлого ставлення до інших. Порядна людина йде до своєї мети чесним шляхом та не намагається нажитися на нещасті оточуючих. Тому вона заслуговує на довіру та викликає повагу.

Порядна людина - добрий друг. Можна розраховувати на те, що вона не розкриє твоїх таємниць та не сміятиметься з твоїх проблем. Вона щиро висловить свої думки, не ображаючи тебе, бо ставиться до інших з повагою.

Саме повага до особистості, інтересів, бажань та почуттів інших є основною рисою порядної людини. Проте, це людина не безхребетна, вона має свою точку зору та не підтримає в тому, що може нашкодити.

Порядність - це глибоке розуміння того, на якій основі будується світ добрих людських взаємин. Хтось приходить до цього лише після того, як сам пережив образу та непорядне ставлення до себе, усвідомивши, як боляче від цього.

Недарма кажуть, що репутацію заробляють роками, а втрачають в один момент. Лише один непорядний вчинок - і тобі вже ніколи не будуть вірити, не захочуть мати справу. Та ми живемо не ізольовано один від одного, тому краще не дозволяти собі поганого ставлення до близьких та незнайомих.

Усі люди різні. Кожен має свій індивідуальний набір рис, як позитивних, так і негативних. Не існує абсолютно поганих чи добрих людей. Усі мають світлу й темну сторони душі. Тож не можна сказати, що порядною є та людина, яка володіє лише позитивними рисами. Та й чи існує така людина взагалі? Порядною є та людина, яка прагне вдосконалитися, позбутися своїх вад.

Відтак, порядність не є синонімом моральної досконалості. Відповідь на питання, що таке порядність, криється у корені самого слова. *Порядність - це моральна послідовність, відповідальність.* У порядної людини за словами йде діло, причому одне з одним співвідноситься без коливань.

Порядна людина силою свого духу все навколо впорядковує, надає лад своїм лише прикладом. Її внутрішня злагодженість та впорядкованість поширюється й на оточення.

Порядність можна розвинути й навіть самотужки. Адже людина, по-перше, просто не може народитися підлою, це суперечить самому життю. А по-друге, усі люди змінюються. Стати порядною людиною ніколи не пізно. Хтось приходить до цього лише після того, як сам пережив образу та непорядне ставлення до себе.успадковує цю рису, маючи з самого дитинства гідний приклад, не уявляючи собі інакшого способу життя.

Звичайно, краще, коли людина із самого дитинства усвідомить, що за словом має стояти діло. А взаємоповага та співчуття одне до одного - це запорука того, що порядних людей ставатиме все більше, а наше життя змінюватиметься на краще.

Порядність визначається як чесність, нездатність до аморальних, низьких вчинків. Таким чином, порядна людина - це та, яка володіє чесним характером і високою моральністю, що дозволяє відповідати прийнятим нормам поведінки. Головне в цьому - усвідомлена відмова від поганих вчинків. По суті, чесність і порядність позначають одне і те ж, тільки чесність - більш вузьке за значенням і зачіпає в основному вербальну сферу, а порядність - більш широке у своєму значенні визначення.

Порядність та чесність

Говорити правду - це чесно. Не кривдити менших або слабших за себе - це також чесно. Не брати того, що тобі не належить - це теж чесно і порядно. Допомагати тим, хто цього потребує - чесно і порядно.

Поняття честі і порядності набагато глибші, вони повинні жити в людині, в її душі, стати переконанням, щоб ніколи перед людиною не стояло питання - робити це чи ні, якщо це чесно і порядно. Змалечку кожен повинен засвоїти норми поведінки і моралі, за якими має жити в людському суспільстві. Це для

того, щоб жити з усіма в мирі і злагоді, почуватися завжди комфортно і затишно, щоб не гризло сумління, не мучила совість. І хоч виховати себе таким не завжди легко, але кожна людина повинна прагнути до того, щоб стати такою у житті, бо з чесними і порядними людьми всім добре, безпечно, спокійно. Це - надійні люди.

Щоб стати такою людиною, треба змалечку багато знати, вчитись переборювати в собі лінь, недбальство, брехливість, заздрість, зажерливість і багато всього негативного, що може з'являтися у твоєму характері. І де воно тільки береться, - не раз думаєш ти. Чому тобі раптом стане так заздрісно, що хтось із твоїх однокласників все може, а ти ні? І ти враз подумав, що б йому таке зробити, аби він перестав усе знати, ну хоч би забув колись... Твоя голова починає гарячково працювати над тим, що б таке зробити?

Ось тут і зупинись, подумки накажи сам собі: "Не смій цього робити! Не смій навіть думати про таке! Це нечесно і непорядно!" Подихай рівніше і всю свою енергію спрямуй на те, щоб і собі знати багато. Це всім доступно, лише прожени від себе лінь, вона тобі не дає зробити з себе розумну і шановану людину. Ти ж подумай і зрозумій одне: щоб багато знати, треба дуже багато читати, цікавитись книжками, багато часу просидіти над ними, щоб зрозуміти і запам'ятати те, що там написано. Ось у той час, як ти ганяєш на подвір'ї консервну банку або бігаєш навколо будинку з палкою, той хлопчик чи дівчинка сидить, занурившись у книжку, і наповнює свою голову знаннями. То чому б і тобі не сісти і не почитати, щоб бути розумним, багато знати? І не треба буде нікому заздрити! Якщо ти зупинив себе і не дозволив розгулятися своїй фантазії, а сів за книжку, пересилив себе, прогнав лінь, то ти вчинив чесно та порядно і щодо себе, і щодо тієї людини, якій щось недобре хотів зробити, правда?

Хто любить складати конструктори? Хто з вас любить гратись у комп'ютерні ігри? Чи хто любить майструвати сам щось цікаве? А як ви думаєте, діти, зробити якусь річ своїми руками - це корисно для дитини чи ні?

Ось ви дивитеся на дітей, а у них яких тільки іграшок нема! Якої тільки техніки: і комп'ютери, і телевізори, і різні- різні конструктори... А в когось такого і близько нема. І раптом у нього виникає підступна думка: нехай у тих дітей все це зламається! Ну, й що? їм нове куплять, а в його серці оселиться

чорна заздрість, яка буде його точити і точити, як черв'як дерево. Кому від того стане гірше? Звичайно, заздріснику, бо ростиме він тепер із заздрістю в серці і вже не буде у нього тієї радості, що колись.

Не треба заздрити! Краще придивитись до себе і прислухатися, може, в нього є щось таке, чого нема в інших? Може, у нього є до чогось хист, талант, якісь здібності? Випробувати себе, спробувати щось робити! Адже не в усіх батьків однакові можливості. Одні мають змогу купити дорогі речі, а інші - ні. То чого дивитись і заздрити? Це ж чиїсь батьки заробили і купили своїй дитині дорогі речі. А ви ще малі, ви всього не можете так, як дорослі. Тому зараз вчіться, гартуйте себе, а як виростете, то все матимете, якщо постараєтеся і працюватимете у поті чола. Життя у кожного своє, кожен має пройти на цій землі свій шлях, тому ніколи не заздріть іншим, бо ви ще не знаєте, що пережити доведеться тим, кому ти сьогодні так заздриш. А всі люди проходять через певні випробування: хтось проходить через бідність, хтось - через багатство, інші через хвороби, а ще інші - через владу. Головне - завжди залишатися Людиною з великої літери! Не зламатись, не опуститись, не дати себе розтоптати. Це головне у житті.

Один хлопчик ріс без батька, бо його батько не повернувся з війни. А було їх у мами троє: два хлопчики і дівчинка. Дуже бідно вони жили, мама ледве зводила кінці з кінцями, люди допомагали, хто чим міг, бо й у самих не густо було добра. Та найбільшим добром у тій родині була велика любов одне до одного. Вони жили дуже дружно. У тій хаті завжди було надзвичайно чисто, прибрано, а на білій скатертині з весни до пізньої осені стояли букети польових квітів. Коли білим снігом вкривалася земля, то на столі стояла засушена трава і безсмертники у скляній вазі. Усім хотілось приходити в ту родину, бо там був мир, спокій, затишок. Хлопчик, який ріс у цій сім'ї, мав золоті руки, він умів, здавалось, усе на світі! З кусочків дерева, фанери він виготовляв чарівні рухливі іграшки. Він ніколи нікому не заздрив і його мудрості дивувалися дорослі. Хлопчина придивлявся до роботи майстрів, переймав у них майстерність, розпитував, спостерігав і, коли виріс, то рівного йому не було, він умів усе на світі.

Придивіться до себе, у кожного з вас є до чогось талант, а його треба розвивати, щоб знати, на що ви здатні. Ось так!

Що ви найбільше любите майструвати чи робити? Хто вже

виявив у себе якісь здібності, щось таке, що завжди хочеться робити і завжди все виходить добре?

Брати чуже - це не тільки нечесно і непорядно, це вже злочин, який карається законом. Адже ви розумієте, що кожна людина наживає своє добро тяжкою працею. І раптом якась людина все це забирає, як свою власність. Хто таке може стерпіти? Крадіїв ніхто не любить, їх зневажають, їх карають. І правильно. Кожен повинен заробляти собі на прожиття чесною працею.

Хіба люблять брехунів? Ну, хто любитиме тебе, якщо у твоїх словах нема правди? Ти ненадійна людина, тобі не можна довіряти, ти можеш підвести будь-кого. Краще чесно сказати правду, якою б вона не була, бо, як мовить народ, брехнею світ пройдеш, та назад не повернешся. Та й повертатися тоді буде нікуди, тебе зневажатимуть люди. Ось така слава брехунам. "Гарно пише, та брехнею дише", - кажуть про таких.

Є ще й такі люди, які, як кажуть, в очі лисицею, а поза очі - вовчицею. Одне говорять, а інше роблять. Ведуть подвійну гру. Як же це нечесно і непорядно. Такій людині теж не можна довіряти, тому що вона підступна. Гадюку як не грій, вона все одно вкусить. Таких зневажають в народі! Про них такі прислів'я склали, що прочитаєш їх, аж мурашки поза спиною. "Підлеслива людина, як гадюка під квітами" або: "Бійся цапа спереду, коня ззаду, а хитрої людини - з усіх боків", "Янгольський голосок, а чортова думка".

Стежте за собою, щоб про вас так не казали. Просто завжди з усіма треба бути чесними. І вам буде легко, бо нікого ви не скривдили, нікому не збрехали, нікого не образили. Бо образливе слово, як гострий меч, воно глибоко ранить. Тому завжди думайте, що і як ви говорите, щоб не образити людину. "Шабля ранить голову, а слово - душу" або: "Вола в'яжуть мотуззям, а людину - словом". Ось як народ про це говорить. А ти, дитино, - маленька гілочка могутнього дерева життя рідного українського народу, будь мудрою і розумною, чесною і порядною. І тоді матимеш щастя і радість. Бо доброму скрізь добре, а щастя без розуму - дірява торбина.

Що таке порядність?

Де знаходиться та тонка грань, яка відділяє порядний вчинок від непорядного? Якими особистісними властивостями треба володіти, щоб вважатися в сучасному суспільстві людиною,

наділеною такою зникаючою якістю, як порядність?

Порядність, як і все, що існує в нашому світі, - поняття досить суб'єктивне. І хоча багато допитливі розуми вже встигли самостійно охарактеризувати термін порядності в словниках, психологічних трактатах, особистих блогах, на форумах, кожна людина вільна забарвити це слово у свій відтінок, залежно від власних почуттів, рівня розвитку особистості, настрої і багатьох інших обставин.

Порядна людина повинна дотримуватися морального кодексу, який не дозволяє зробити протизаконний, порочний, низький вчинок. Але це лише теорія.

А що відбувається на практиці? Всі ми дорослішаємо в соціумі, тому порядність - це придбана ментальна властивість особистості. Величезний вплив на закладення етичних норм в дитячу голову роблять батьки, вихователі, вчителі. Важлива роль відводиться ЗМІ, телебаченню, книгам, журналам. Не варто забувати і про друзів-знайомих дитини, спілкування з якими рік за роком трансформує його особистість. Можливо, якийсь відсоток людського характеру дається від народження.

Але найголовніше полягає в тому, що тільки сама людина зможе обрати для себе шлях культивування порядності, а може вирішити позбавитися від неї, як від непотрібного баласту. Від найменшого щоденного вибору залежить ваша цілісність і порядність.

Неможливо стати порядною людиною без кропіткої роботи над собою. Важливо контролювати не тільки свої вчинки, а й думки. Щоб дійсно бути порядною людиною потрібно намагатися привносити в світ любов, творчість, гармонію та уберігати їх від негативу. Але хіба на нашій планеті можуть жити абсолютно безгрішні, ідеальні люди?

Напевно, справжня порядність все ж полягає в тому, щоб жити своїм розумом, своїм власним серцем, а не нав'язаними стереотипами, оскільки не можна бути чесним з оточуючими, якщо знаходишся не в ладу з самим собою.

Що включає в себе порядність?

Порядна людина слідує тим нормам, які прийняті шанованими людьми в його оточенні: дотримується закону, шанує традиції, виконує домовленості. Порядні люди передбачувані, їх слова і обіцянки не розходяться з ділом, вони можуть відповідати за себе, і ви можете на них покластися.

"Будь-якf справжня досконаліcть невіддільна від правильного способу життя". Порядна людина зазвичай веде впорядкований, достатньо здоровий спосіб життя. Порядність припускає думати не тільки про себе, а й про тих, кого ти поважаєш.

Причому, тут встають іноді прості питання, і доводиться вибирати між гуманізмом і підходом морального обов'язку.

Який сенс бути порядною? - Величезний сенс. Порядна людина має підстави поважати себе, порядну людину високо цінують інші порядні люди. Якщо ви ведете себе як порядна людина, інші достойні люди хочуть мати з вами справу.

Один з найбагатших людей у світі, Уорен Баффетт, говорив: "Наймаючи людей, я звертаю увагу на три якості. Перше - цілісність, друге - інтелект і третя - висока енергетика. Але при відсутності першого - дві інших вб'ють вас!" Словом "цілісність" перекладач назвав те, що в Росії більше прийнято називати порядністю.

Порядність можна в собі виховувати. Як формулює професор Томас Уайт, США: "Ви можете поводитися так, щоб інші люди поруч з вами хотіли поводитися краще". Можете? Не завжди? Поставтеся до цього як до тренування і поводьтеся так якомога частіше.

Колись один молодий чоловік у віці 22 років поставив собі завдання - виховати себе як людину гідну і шановану, людину порядну. Не мудруючи лукаво, в своєму блокноті він сформулював ті якості, які вирішив в собі розвивати, і став щодня стежити за ними, виробляти їх - і ставити собі в блокноті оцінки за свої успіхи.

Минуло багато років, і Бенджамін Франклін став одним із найшанованіших людей у своїй країні. Значить, і у вас все може вийти, потрібно тільки починати працювати над собою. Успіхів вам!

Афоризми

Найлегше стати жертвою власної порядності. Олександр Сухомлин.

Порядна людина та, яка своє право вимірює власним обов'язком. Ж.Лакордер.

Порядність - це означає особисто не брати участі ні в якій брехні. Порядність не передбачає героїзму, вона передбачає неучасть у підлості. Фазіль Іскандер.

Спілкуйся з людьми порядними. Їх порядність - вірна

запорука у справах, бо вони чинять так, як підказує їм їхнє шляхетне серце. Б.Грасіан.

Ціна порядності в усі часи висока. А втім, і тут діє загальний економічний закон: чим менше товару, тим більший по пит, тим вища ціна. Ірина Вільде.

Взаємодопомога

Взаємодопомога (рос. Взаимопомощь, анг. Mutual aid) - відносини між людьми, які допомагають одне одному.

Взаємодопомога (або, іншими словами, співпраця, кооперація), згідно П. Кропоткіна - один з основних факторів еволюції людства. В основі взаємодопомоги лежить довіра.

Поняття взаємодопомога протилежно поняттю конкуренції (протистояння, конфлікту) і подає разом з ним дві сторони одного і того ж явища. Одним з важливих засобів забезпечення співпраці виступає об'єднання людей (і тварин) в роди, племена і племінні союзи для більш успішного і ефективного виживання і розвитку (тобто для протистояння загрозам).

Історія розвитку співпраці людства

У XXI ст. люди вже вміють співпрацювати, розподіляти навантаження і винагороду. Але так було не завжди. У кам'яному столітті не було кранів, ескалаторів і т. ін. У кожної людини існувала одна задача - вижити. Протистояти поодинці в суворих природних умовах, хижакам було неможливо. Все це визначило необхідність древнім людям вступати у взаємовідносини один з одним, що поклало основу співпраці між людьми. Чоловіки і жінки працювали для блага своєї громади. У міру розвитку навичок людини змінювалися і ускладнювалися взаємини. У середньовіччі з'являться професії, і люди за гроші продаватимуть товар. У сучасному суспільстві існує кілька типів співробітництва.

Взаємодопомога і співробітництво

Взаємодопомогою, або взаємної допомогою прийнято називати співпрацю двох і більше людей, спрямованою на надання допомоги один одному в якийсь діяльності. З давніх часів взаємодопомога була властива людському суспільству, так як забезпечувала його виживання в суворих умовах. Люди об'єднувалися в родові громади і вели спільну діяльність. У

більш пізні століття співробітництво набуває форму товарно-грошових відносин. У сучасному суспільстві сфера співпраці людей досить обширна: корпорація, партнерство, принципи глобалізації.

В основі поняття "взаємодопомога" лежить така якість, як довіра. Це якість внутрішньої природи людини, що визначає прагнення кожної особистості до проживання в колективному світі. Довіра є основоположний принцип людського спілкування. З моральної точки зору довіра передбачає відкритість людини, повагу його до інших людей.

Егоїзм - протилежна від взаємодопомоги якість людини, не приносить своєму носієві бажаного щастя. Егоїстична людина завдає своїми діями шкоди оточуючим його людям, але в кінцевому підсумку вона сама духовно або фізично гине від свого егоїзму. Виходить, що взаємодопомога - це світовий закон виживання, тим більше що люди в більшості своїй істоти громадські.

Взаємодопомога людей, будучи вродженою якістю, все ж є предметом серйозного дослідження педагогів. Людині, вихованій на принципах взаємодопомоги, легше будувати професійні, сімейні та загальнолюдські відносини. Однією із заповідей Христа є: "*Стукайте - і вам відкриють, просите - і вам дадуть*". Тобто взаємодопомога передбачає дію: або просити про допомогу, або надавати її.

Яку дати допомогу і в якому обсязі є моральним вибором кожної людини. У роки Другої Світової війни деякі люди під страхом смерті ховали від розстрілу у себе єврейських дітей. Це означає, що рушійною силою цієї якості може виступати любов. Правда, взаємодопомога може будуватися і на економічних принципах. Сучасні концерни, трести, корпорації виникли на основі партнерської взаємодопомоги різних компаній.

Взаємодопомога по Петру Кропоткіну

Люди налаштовані допомагати один одному без примусу. Не потрібно централізованої влади для того, щоб подавати приклад або змушувати людей діяти справедливо. Люди робили так ще до виникнення держави. Більш того, саме влада придушує нашу природну схильність до співпраці.

Взаємна допомога - такий же природний закон, як і взаємна боротьба; але для прогресивного розвитку виду перша незрівнянно важливіше другої. У тваринному світі величезна

більшість видів живе спільнотами і що в товариськості вони знаходять найкращу зброю для боротьби за існування, розуміючи, звичайно, цей термін в його широкому, дарвінівському сенсі: не як боротьбу за прямі гроші на прожиття, але як боротьбу проти всіх природних умов, несприятливих для виду.

Положення Дарвіна про боротьбу за існування слід розуміти як боротьбу між видами і взаємодопомоги всередині видів. Взаємодопомога та солідарність - двигуни прогресу.

Закон про взаємодопомогу серед тварин підтверджувало безліч інших випадків спільних дій тварин, які були спрямовані на порятунок не кожного окремо, а всієї спільноти в цілому.

Вперше торкнувся цієї теми Карл Кесслер. Але, говорячи про походження закону взаємної допомоги, він помилково бачив його витоки лише в "батьківських почуттях", в інстинкті турботи тварин про потомство.

Є і боротьба - суперництво (конкуренція): з'їв той, хто зумів, хто краще пристосований. Але з цього запропонованого природою випробування вид виходить з втратою загальної енергії, так що про те, що прогресивна його еволюція може бути заснована на гострому суперництві, мови бути не може. Суперництво, звичайно, має місце і корисно, якщо тільки справа не доходить до взаємного знищення. Загострене суперництво веде до згасання виду.

Кропоткиним була досліджена взаємодопомога серед племен бушменів, готтентотів, ескімосів, виявлена її роль у створенні таких форм людського співжиття, як рід і громада; в період середньовіччя - цехи, гільдії, вільні міста; в новий час - страхові товариства, кооперативи, об'єднання людей за інтересами (наукові, спортивні та ін. суспільства).

Обгрунтовуючи тенденції народних мас, Петро Кропоткін говорить про селян, сільську громаду, де є тисяча спільних інтересів: господарські, сусідські; об'єднання з метою спільного зрошення, осушення боліт, орних робіт і т. ін. І, відповідно, дані проблеми простіше вирішувати спільно. Аналогічна ситуація з гільдіями купців, цехами ремісників.

Приклади взаємодопомоги в тваринному світі

Стадо бізонів під час нападу вовків стає в коло, надійно захищаючись таким чином від нападу хижаків.

Поодинокі козулі збираються в безліч стад з величезної

території для того, щоб всім разом переплисти річку в найвужчому її місці.

Суспільні комахи: мурахи, бджоли, терміти та ін.

У журавлів зграя годується завжди під охороною вартових, а якщо буває потрібно, висилається кілька розвідників, що з'ясовують, чи збереглася небезпека там, де вона була недавно.

Гніздування птахів і спільний захист потомства, взаємодопомога у птахів в період їх перельотів.

Олені, антилопи, буйволи, гірські барани, мускусні бики, песці, тюлені, моржі, кити, дельфіни, - всі ці тварини ведуть стадний спосіб життя, що допомагає їм протистояти несприятливим умовам природи і оточуючим їх хижакам.

Мутуалізм.

Добромисність та Благодійність

Добромисність (рос. Благонамеренность, анг. Right-minded) - - здатність мати милостиві, добрі наміри, що не суперечать прийнятих в суспільстві порядків, законів і т. ін.

Благодійність, Доброчинність (рос. Благотворительность, анг. Charity) - надання приватними особами матеріальної допомоги бідним. Благодійність - надання безкорисливої (безоплатної або на пільгових умовах) допомоги тим, хто цього потребує. Основною рисою благодійності є добровільний вибір виду, часу і місця, а також змісту допомоги.

Благо (анг. Good) - предмет або явище, яке задовольняє певну людську потребу, що відповідає інтересам, цілям і прагненням людей. Розрізняють матеріальні і духовні блага.

Добромисність з духовного світу. Милостивий намір не має для її власника похибки, хоча він може бути продуктом помилки, результатом обмежуючих переконань, вірувань, помилкових психологічних установок. Благий намір, саме того не знаючи, може грунтуватися на упередженості, тенденційності і упередженості. Але для людини - автора наміри, він непогрішний, ідеальний.

Милостиві наміри, дійсно, як правило, ідеальні, а ось як вони втілюються в життя - питання непросте. Як відомо: благими намірами вимощена дорога в пекло. Фраза вживається для позначення випадків, коли спроби здійснення найгуманніших і благих завдань призводять (по недалекоглядності, недогляду, невміння і т. ін.) до абсолютно зворотних і навіть деструктивних

наслідків.

Світ потребує не наших благих намірів, а наших благих вчинків. Добре зроблене завжди краще відмінно задуманого. Людину судять і оцінюють не за словами і намірами, а по справах.

Добромисність - дочка добромисності і доброзичливості. Спочатку виникає благa думка, яка оформляється в благе бажання і, лише за тим, з'являється добрий намір, як спрямованість дій до певної мети. Наші бажання приходять до нас щодня з минулого, по долі. Але ми думаємо, що вони народилися зараз. Це ілюзія. У кожному бажанні реалізується наша карма.

Приходить важка карма (доля) - з'являються погані бажання: напитися, зрадити, вкрасти, нагрубити, нахамити. Погана карма реалізується в поганих намірах. Гарна карма генерує в людині добрі бажання і, відповідно, благі наміри. Людині хочеться про когось безкорисливо дбати, кого-то радувати, дарувати комусь щастя.

Людина, що живе під впливом енергії доброти, зазвичай генерує благі бажання і наміри. Коли до неї приходить погана карма, вона, опанувавши самоконтроль і самодисципліну, успішно справляється зі своїми поганими бажаннями. Сильний милостивий розум придушує бунт ненаситних почуттів і вакханалію неспокійного, хтивого розуму.

Благодійність - універсальна загальнолюдська цінність

Благодійність - один з найважливіших атрибутів громадянського суспільства, що дозволяє суспільству обслуговувати свої інтереси безпосередньо, без посередництва держави. Благодійність забезпечує перерозподіл доходів від найбільш заможних до найменш імущим громадянам найкоротшим шляхом і в найкоротші терміни. Благодійність все більше стає інструментом, за допомогою якого суспільство задовольняє свої основні соціальні, загальнолюдські потреби.

Приклади благодійності часто перетинаються з прикладами філантропії, хоча не всяка благодійність є філантропією, як і навпаки, не всяка філантропія є благодійністю.

Благодійність заснована як на волонтерській, так і професійній діяльності благодійників, благодійних організацій та благодійних фондів яка орієнтована на допомогу та покращення суспільства, окремих його верств чи осіб.

Благодійна діяльність може здійснюється в наступних цілях: - соціальної підтримки та захисту громадян, включаючи поліпшення матеріального становища малозабезпечених, соціальну реабілітацію безробітних, інвалідів та інших осіб, які в силу своїх фізичних чи інтелектуальних особливостей, інших обставин не здатні самостійно реалізувати свої права і законні інтереси; - підготовки населення до подолання наслідків стихійних лих, екологічних, промислових чи інших катастроф, до запобігання нещасних випадків; - надання допомоги постраждалим в результаті стихійних лих, екологічних, промислових чи інших катастроф, соціальних, національних, релігійних конфліктів, жертвам репресій, біженцям і вимушеним переселенцям; - сприяння зміцненню миру, дружби і злагоди між народами, запобігання соціальних, національних, релігійних конфліктів; - сприяння зміцненню престижу і ролі сім'ї в суспільстві; - сприяння захисту материнства, дитинства та батьківства; - сприяння діяльності у сфері освіти, науки, культури, мистецтва, освіти, духовного розвитку особистості; - Сприяння діяльності у сфері профілактики та охорони здоров'я громадян, а також пропаганди здорового способу життя, покращення морально-психологічного стану громадян; - сприяння діяльності у сфері фізичної культури і масового спорту; - охорони навколишнього природного середовища та захисту тварин; - охорони і належного утримання будівель, об'єктів і територій, що мають історичне, культове, культурне або природоохоронне значення, та місць поховання.

Афоризми

Без цієї добромисної, неупередженої терпимості не буде ні справжніх талантів, ні істинно величних творів. Н.В. Гоголь.

Благодіяння вимірюється не величиною, а доброю волею, якою породжене. Сенека.

Добромисність не рятує від помилок. Володимир Соловйов

Допомога - це перепона для існуючого або можливо го зла. Платон.

Малі послуги, які робляться своєчасно, є великими благодіяннями для тих, хто їх отри-мує. Демокріт.

Хто бере - усе той тратить, хто дає - усе придбав. М.Бажан

Якщо прийняв послугу, то втратив вільність. Публіцій Сір.

Шляхетність та Благородство

Шляхетність (рос. Благородство, анг. Generosity) - високі моральні якості, які характеризують в людях зразкову чесність та порядність. Шляхетність - висока моральність, самовідданість і чесність. Шляхетність - піднесеність мотивів поведінки людини. Зазвичай, під шляхетністю маються на увазі природні добрі прояви внутрішньої сутності людини, що не обумовлені якими-небудь законами, заборонами, правилами або розпорядженнями.

Благородство (др.-від грец eugenes, також як і благодійник і благополуччя) - висока моральність, поєднана з самовідданістю та чесністю; великодушність, лицарство, піднесеність, святість. Згідно християнської віри, джерелом істинного блага може бути і є лише один Бог.

Шляхетність - сукупність особистісних якостей, зазвичай притаманних людині, що походить зі знатного (благородного) роду, тобто аристократу, дворянину, і людині, яка отримувала спеціальне виховання, яке необхідне для несення відповідальності, що покладалася на неї через своє походження. В основному шляхетність пов'язана з поняттям індивіда про честь, для позначення якої нині часто використовується більш вузький термін - "почуття власної гідності".

У конфуціанстві шляхетність розглядається як важливий етичний компонент.

Піднесені мотиви поведінки людини не обов'язково пов'язані з релігіями. Загальні моральні та етичні принципи людства (доброта, співчуття, прагнення до справедливості тощо) існують незалежно від конкретних релігійних навчань і найчастіше є продуктом колективного життєвого досвіду тих чи інших суспільств.

Афоризми

З надр наших душ ми добуваємо метал шляхетності. В.Черняк.

Істинно великі і шляхетні ті, чиє серце б'ється для всіх. Р.Роллан.

Істинно шляхетні люди ніколи нічим не хизуються. Ф.Ларошфуко.

Коли нам платять за шляхетний вчинок, його у нас

забирають. Н.Шамфор.

Шляхетність - це вроджена схильність до чесноти. Сенека.

Шляхетність усім до вподоби, особливо якщо вона супроводжується скромністю. Й-Ф.Гете.

Додаток 1

МЕТОДИ ВИХОВАННЯ ЛЮДИНИ З ВЕЛИКОІ ЛІТЕРИ

Приклад - дієвий фактор виховання

У системі формування особистості, зокрема її фізичного, психічного і соціального розвитку, важливу роль відіграє соціальне успадкування. Механізм його дії носить несвідомий, напівсвідомий характер. Діти, особливо дошкільного та молодшого шкільного віку, завжди копіюють когось, обирають взірцем для наслідування. Тому серед загальних методів виховання чільне місце посідає метод прикладу. Приклад - це метод виховання, який передбачає організацію взірця для наслідування і спрямування вихованців на переймання і засвоєння досвіду позитивної поведінки з метою оптимізації процесу соціального успадкування.

Українська народна педагогіка прикладу як методу виховання відводить значне місце. У прислів'ях знаходимо: "Добрий приклад кращий за сто слів", "Приклад кращий за правило", "Приклади корисніші за повчання", "Хороший приклад - найкраща проповідь", "Слова хвалять, приклади захоплюють".

В.М. Бехтерев зауважував: "Одним із дієвих факторів виховання є приклад, що спонукає до наслідування. Дитина все наслідує, а тому приклад у цьому віці означає все: оточіть дитину хорошими прикладами - вона їх перейме і буде хорошою дитиною; оточіть поганими прикладами - і вона буде поганою дитиною".

Суттєва роль педагога-вихователя у процесі виховання полягає в організації позитивного прикладу, своєрідного ідеалу, який зміг би захопити вихованця. Ідеал (грец. idea - уявлення, ідея) - поняття моральної свідомості та категорія етики, що містить високоморальні вимоги, можлива реалізація яких особистістю дала б їй змогу набути досконалості; образ найбільш цінного і величного в людині.

Негативні приклади несуть руйнівну силу щодо формування морально-духовних цінностей дитини. Прикладом можуть бути батьки, інші рідні та близькі дитини, які оточують її у щоденному житті; літературні персонажі; вчителі-вихователі; історичні національні герої; діячі науки та культури та ін.

Важлива місія професійного вихователя у пошуках ідеального прикладу полягає в тому, щоб особа, персонаж, які мають слугувати прикладом для вихованця, були справжніми носіями морально-духовних цінностей, а не кон'юнктурними витворами біографів під гаслом фальшивих ідей. Адже у суспільних стосунках завжди "все таємне стає очевидним". І коли під впливом обставин, виховного впливу в уяві та свідомості вихованця створюється ідеальний взірець для наслідування, а пізніше виявляється, що він фальшивий, позбавлений правди і реальності, - настає гірке розчарування, підозрілість і зневіра в тому, що праведні ідеали взагалі є.

Упродовж десятиліть за радянської влади покоління молодих людей виховувались на прикладі життя та діяльності партійних вождів, інших можновладців тієї епохи. І це певний час давало позитивні результати. Але з часом люди дізналися правду про аморальність, нікчемність і жорстокість цих правителів, радянська система не витримала випробування часом. І не могла витримати, оскільки була антигуманною і лицемірною за своєю суттю. Це свідчить, що фальшиві ідеали не можуть бути вічними і не можуть бути надійною основою виховання людини, нових поколінь.

Основним соціальним інститутом, який покликаний займатися вихованням дітей, є сім'я. Тому прикладом, ідеалом для дітей передовсім мають бути батьки, інші члени родини (бабусі, дідусі, старші брати й сестри). Батьки завжди мають пам'ятати, що їхня поведінка має бути взірцем для дітей. Як батьки спілкуватимуться між собою та зі старшими людьми, як вони відгукуються про інших людей - сусідів, співробітників, керівників, як ставляться до виконання службових обов'язків, ведення домашнього господарства, як одягаються, підтримують належну культуру у власному господарстві, у своїй оселі - все це є визначальним для соціального наслідування дітьми.

В українській народній педагогіці віднаходимо мудрі настанови щодо важливості прикладу батьків у вихованні дітей.

Вони зафіксовані у прислів'ях: "Найкраще успадкування - вихованість", "Живемо не батьками, помремо не людьми", "Яка

вода - такий млин, який батько - такий син", "Яка мама - такі й діти", "Рідної матері слівце є як літнє сонце, бо хоч і є не раз на світі хмароньки, а все-таки від нього тепленько", "Який рід, такий і плід", "Яке коріння, таке й насіння" та ін.

Сухомлинський, вибудовуючи свої педагогічні погляди на надійних підмурках народної педагогіки і відстоюючи мудрість родинного виховання через приклад батьків, писав: "У вихованні дітей, творенні й захисті майбутнього кожен може досягти досконалості - стати справжнім майстром, художником, поетом, мудрецем, великим громадським діячем. Мудрість батьківства й материнства - неоціненне моральне багатство... Ви виховуєте своїх дітей кожним своїм кроком, кожним вчинком. Ви - перше уявлення про людину, яке відкривається перед дитиною, як тільки вона починає пізнавати світ. В образі батька й матері дитина відкриває для себе перше поняття про єдність "хочу" і "треба". Хороші або погані діти - це дзеркало вашої моралі, вашого громадянського обов'язку, вашої поведінки, вашої культури".

Зважаючи на визначальну роль у системі формування особистості дитини родини, зокрема її позитивного прикладу, вихователі всіх рівнів мають, по-перше, підносити й утверджувати у свідомості вихованців культ Батька і Матері, культ Родини, по-друге, сприяти підвищенню педагогічної культури батьків. Важливо також добирати приклади з життя і діяльності батьків, близьких дитині людей, які не викликають сумнівів.

Приклад учителя має велику виховну силу. В українському менталітеті вчитель завжди займав верхню сходинку серед духовних поводирів народу. К.Д. Ушинський неодноразово наголошував: "У вихованні все повинно базуватися на особі вихователя, тому що виховна сила виливається тільки з живого джерела людської особистості".

В.О. Сухомлинський, виходячи з позиції людини, яка "серце віддала дітям", указував на вирішальну роль ідеалу вчителя у виховній справі. "Скільки б ми не говорили про благородство, складність і велич праці вчителя, наші слова будуть порожнім звуком, якщо вся шкільна етика не спиратиметься на єдність Я учителя. Шкільна етика, по суті, - це гармонія особистості педагога і того морального ідеалу, в привабливість, правдивість, істинність, мудрість якого ми закликаємо дитину вірити".

Професія вчителя виділяється своєю унікальністю. Вона

передусім публічна. Учитель на все своє професійне життя "викликаний до дошки", на авансцену великого соціального театру. Його всі бачать, спостерігають за ним: безпосередньо в класі, на вулиці, у магазині, дома, на прогулянці і т. ін. І всюди він має бути прикладом, взірцем для наслідування представниками різних поколінь. Своїм учням учитель запам'ятовується не лише і не стільки як учитель математики, мови чи фізики, а передовсім як особистість, як носій людського ідеалу. Проходять роки, далеко позаду залишаються шкільні будні та свята. Колишні учні виростають, стають самі батьками, інженерами, лікарями, хліборобами, шахтарями, державними діячами. І вже не пам'ятають про що розповідав учитель на уроці фізики чи географії, але в їхній пам'яті назавжди залишається велична постать духоборця і духотворця - Учителя. У пам'яті колишніх учнів залишається ідеал, життєвий взірець. Тому так правдиво звучать слова українського поета Володимира Сосюри: "Я з рук твоїх давно пішов у люди в життя бурхливе, грозяні моря, учитель мій!.. Тебе я не забуду, моєї юні радісна зоря! І хай з тих днів згубили лік ми рокам, завжди, завжди, як сонячний салют, для нас сіяв подвигом високим твій благородний, безкорисний труд."

Проте реальне життя складається не лише з позитивних дій і вчинків тих, хто оточує дитину. Вона стикається і з негативними прикладами. Не маючи достатнього життєвого досвіду, вихованець нерідко копіює і негативні вчинки. Як же тут бути? Адже не можна помістити дитину в своєрідну "золоту клітку" лише позитивних чинників. Вона має сприймати життя таким, яким воно є. Тому важливо сформувати в дитини імунітет неприйняття негативних вчинків, критичного ставлення до них.

Метод вимог

Виховна ефективність методів переконування і прикладу може бути вищою за умов поєднання їх з методом вимог. Вимога - метод педагогічного впливу на свідомість вихованця з метою викликати, стимулювати або загальмувати окремі види його діяльності. А.С. Макаренко надавав особливого значення методу вимог у системі виховного впливу на особистість. Його педагогічним кредо було: якомога більше вимог до людини і якомога більше поваги до неї. Ця педагогічна аксіома є важливою передумовою виховання законослухняних громадян і

становлення правового суспільства, в якому править закон. На основі розумної безкомпромісної вимоги педагога до вихованців поступово формуються вміння і готовність особистості вимагати від себе. У важливості висунення до вихованців конкретних вимог А.С. Макаренко був непохитним: "Коли б хто-небудь спитав, як би я міг в короткій формулі визначити суть мого педагогічного досвіду, я б відповів, що якомога більше вимог до людини і якомога більше поваги до неї. Я переконаний, що ця формула є формулою... дисципліни, є формулою взагалі нашого суспільства. Не може бути, звичайно, створено ні колективу, ні дисципліни в колективі, якщо не буде вимог до себе. Я прихильник вимоги послідовної, крайньої, певної без поправок і без пом'якшення".

На нинішньому відрізку історії Україна намагається побудувати відкрите демократичне, правове суспільство. Але, на жаль, на соціально-педагогічному рівні все більшого поширення набирає практика вседозволеності під гаслом демократії. Вживаються заходи щодо ознайомлення молоді, громадян із правилами і нормами поведінки, приймаються закони, інші нормативні акти, але вихованість, поводження значної частини людності залишається на доволі низькому рівні. Зростає кількість порушень законів і правопорядку, норм і правил поведінки в загальноосвітніх і професійних навчально-виховних закладах, в установах, на виробництві, в армії, на вулицях, в інших громадських місцях. Прикладів суперечностей між знанням правил і норм поведінки і рівнем їх дотримання безліч: кожна людина добре знає, що переходити вулицю можна лише на зелене світло, але значна частина громадян нехтує цим правилом; водії знають, що не можна керувати автомобілем у нетверезому стані, але ж беруться за кермо п'яними і не рідко стають убивцями; є закон, за яким заборонено ловити рибу під час нересту, - а скільки тих, хто грубо це порушує; абсолютна більшість людей знає, що смітити в громадських місцях не можна, але в шкільних класах, студентських аудиторіях, на вулицях і площах, у скверах, лісових посадках - неймовірна засміченість. Глибинна причина всіх цих негараздів полягає передусім у відсутності належних вимог з боку батьків, учителів-вихователів, керівників підприємств, установ, військових підрозділів та ін.

Невідповідність між застосуванням переконування в системі виховання людини і методу вимог породжує в суспільстві

беззаконня, хаос, руйнує принципи нормального людського співжиття. У такому суспільстві нелегко живеться значній частині громадян.

Римський філософ і державний діяч Марк Тулій Цицерон (106-43 рр. до н. е.) стверджував: "Щоб бути вільною людиною, треба стати рабом закону".

Коли йдеться про застосування методу вимог, то передусім треба пам'ятати, що вимоги мають ґрунтуватися на гуманістичних принципах, виступати на захист людини, вберігати її від приниження. У соціально-педагогічному плані має бути розроблена філософія вимог.

Варто зауважити, що адекватне використання методу вимог не становить якихось особливих труднощів у контексті досягнення завдань виховання. У процесі висунення вимог треба зважати на анатомо-фізіологічні та психолого-соціальні можливості особистості чи групи осіб. З цього приводу А.С. Макаренко писав: "Не можна ставити грубих вимог, нелогічних, смішних, не пов'язаних з вимогою колективу... Для себе особисто я створив таку теорему. Там, де я невпевнений, чи можна вимагати чого-небудь, правильно чи неправильно, я вдавав, що нічого не бачу. Я чекав нагоди, коли і для мене ставало очевидним, і для всякого здорового розуму ставало ясним, що я правий. В такому разі я й ставив до кінця диктаторські вимоги, а що вони здавалися кращими через таку очевидну правду, я діяв сміливіше, і діти розуміли, що я правий, і легко поступалися передо мною. Я вважаю, що така логіка вимог на початку повинна бути законом. Той вихователь, який дає простір своїй волі й перетворюється в самодура в очах колективу, вимагає того, що колектив не розуміє, той перемоги не здобуде. Я від свого першого колективу не вимагав, щоб вони не крали. Я розумів, що на початку я не зможу переконати їх ні в чому. Проте я вимагав, щоб вони вставали, коли треба, виконували те, що треба. Але вони крали, і на цю крадіжку я дивився до якогось часу крізь пальці".

Коли є чітка система вимог до людини з боку вихователя, у неї поступово формуються вимоги до самої себе.

Вимоги можуть бути безпосередніми й опосередкованими. Безпосередня вимога спрямована на тих вихованців, від яких педагог вимагає конкретних дій. Опосередкована вимога спрямована на інших вихованців, колектив, які можуть трансформувати вимогу до конкретної особистості.

Застосування тих чи тих видів вимог залежить від педагогічних ситуацій та особливостей відносин між вихователем і вихованцем з урахуванням індивідуальних особливостей останнього.

Вимога може бути прямою, якщо звернення педагога має чітку конкретну вказівку на певну дію і виражене в рішучій наполегливій манері за формулою "Роби так і лише так" ("Візьми зошит з домашнім завданням і йди до дошки", "Сергію, прибери дбайливо класну кімнату", "Підготуй необхідні матеріали для проведення практичної роботи з математики" та ін.).

У процесі використання прямих вимог необхідно дотримуватися таких правил:

- вимога має бути позитивною, тобто стимулювати вихованців до певних вчинків, а не забороняти, гальмувати їхні дії;
- пряма вимога має бути однозначною, зрозумілою, конкретною, носити інструктивний характер;
- будь-яка вимога має бути виконана і доведена до позитивного результату;
- за умови дбайливого і відповідального виконання вимоги вихователь має схвалити дії вихованця, формуючи цим самим у нього впевненість у діяльності і стимулюючи до подальших позитивних вчинків.

Як передати дітям пристрасть до знань і творчості

За своєю природою усі діти допитливі. Допитливість, у свою чергу, проявляється у творчості.

Дитяча креативність потребує делікатного ставлення, адже її дуже легко знищити правилами. Ні суворе ставлення, ні дозвіл робити, що завгодно, не сприятимуть творчому розвитку дитини.

Креативність - це вільне самовираження. Мати змогу проявляти себе - надзвичайне задоволення для малюків.

Життєвий досвід дітей до п'яти років може значно покращити розвиток їхнього творчого потенціалу. Щоб зробити його успішним, краще ознайомитись із п'ятьма простими, але дієвими порадами.

Читайте історії на ніч. Батьки сторіччями розповідали казки

малюкам перед тим, як вони заснуть. Цікаві історії стимулюють уяву і відчуття дивовижності світу. Зрештою, діти, які з жагою слухали казки на ніч, потім охоче читають самостійно.

Святкуйте відкриття, які зробив малюк. Зростання - це безкінечна історія відкриттів. Гострі відчуття від перших кроків, задоволення крутити педалі велосипеда, перший день у школі. Усі вони можуть бути страшними або приємними - це залежить від того, як поводяться батьки.

Батьки, котрі розділяють дитячі хвилювання від кожного здобутку, стимулюють малечу радіти навчанню і чомусь новому.

Однак події життя - не єдина область, де діти здійснюють відкриття. Вони також роблять це через гру.

Багато ігор - це репетиція дорослого життя. Пропонуючи дітям іграшки, які чомусь навчають, ви створюєте зв'язок між креативною грою та любов'ю до навчання.

Наприклад, набор з хімії розкриє дитині задоволення від гри з мікроскопом, конструктор навчить створювати нове і компонувати, пензлі та фарби розвиватимуть любов до малювання. Однак, коли дитина підросте, намагайтеся не перевантажити її позашкільними заняттями.

Будьте батьками, які надихають. Якщо хочете, щоб малюк став креативним, пристрасним до знань, мав відчуття повноти життя - станьте для нього прикладом. Якщо діти бачитимуть вас зацікавленим у вивченні нового, а не нудним всезнайкою, пристрасним до свого хобі, учасником хвилюючих проектів - вони матимуть враження, що життя сповнене радості від встановлення і досягнення цікавих цілей.

Заохочуйте дітей приймати власні рішення. Життя сповнене різних вибору, але якщо рішення приймають батьки одноосібно, діти не відчувають своїх повноважень. Коли ви пропонуєте якусь ідею, розкажіть малюкові про переваги та недоліки кожного варіанту розвитку подій. У такий спосіб дитина навчиться вирішувати і досягати тих результатів, яких би хотілося.

Ходіть у походи та на екскурсії. Походи до національних парків, гір, у долини річок, до зоопарків чи екскурсії до культурних центрів мають суттєвий вплив на відчуття вдячності дитини до світу, який її оточує. Окрім того, розум малих щоразу отримує нове поживне середовище для роздумів, а світогляд розвивається.

Покажіть зв'язок жаги до знань, мети та успіху у житті. Діти, яких не заохочують до пошуків мети і цікавих речей у ранньому

віці, дорослішають без визначених життєвих пріоритетів. Сама ідея мати пристрасть до чогось підігріватиме їхній інтерес і пошуки від початкової школи до університету.

Без розуміння власних інтересів, дитині важко буде обрати професію, визначитися у професійному житті. Коли інтереси малюків надто розфокусовані змалку, потім вони витрачають чимало часу на метушню і невизначеність.

Як забезпечити дитину моральними орієнтирами

Енн Дуглас (США)

Не знаю, як ви, а я відчуваю себе жахливо старою, коли перемикаю ТВ-канали та усвідомлюю, скільки наших моральних норм занепало за час життя моїх дітей.

Зрозуміло проблема падіння моральних норм аж ніяк не обмежується ТВ. Вона набагато значніше. Якимось чином нас переконали, що старомодно піднімати планку занадто високого, коли мова йде про хороші манери і шанобливість. Результатом стала готовність дозволити маятнику моральності відхилитися в протилежному напрямку страхітливо далеко. Пам'ятаю, як я була шокована, коли вперше прийшла днем в початкову школу і почула, як лихословлять маленькі діти.

Коли справа стосується виховання наших дітей, мені здається, ми знаходимося на якомусь моральному перехресті. Справи йдуть погано, а підуть ще гірше, якщо ми не будемо готові стояти на своєму. Наприклад, я була шокована, дізнавшись, що на адресу дівчаток 7-9 класів середньої школи їх однолітки запросто відпускають такі зауваження, які підпадають під юридичне визначення сексуального домагання. Секс, наркотики і рок-н-рол вже не є для учнів середньої школи предметами фантазій, все це вже процвітає в початковій школі.

Цього достатньо, щоб ви схопили свого дошкільника під пахву і втекли на безлюдний острів. Мені страшно від того, якою отрутою стала наша культура і якими безсилими є ми, батьки, перед приливної хвилею, яка загрожує захлеснути наших дітей. Однак ми можемо дещо зробити, якщо візьмемося за руки з іншими батьками, об'єднаємо сили зі школами, будемо розмовляти з сусідами і приймемо рішення підняти моральну планку для наших дітей трохи вище. Ще не пізно.

Ось деякі поради з приводу проекту морального виховання вашої дитини:

- Необхідно вирішити, які цінності для вас важливіше всього, і в першу чергу зосередьтеся на них. Оскільки існують десятки основоположних цінностей (див. Табл. 1), ви зведете з розуму себе, і дітей, якщо стане загострювати увагу на всіх відразу.

- Починайте з основ. Якщо вам важко визначити, з чого почати, зосередьтеся на "семи основних моральних принципах: це емпатія, совість, самоконтроль, повага доброзичливість, терпимість і чесність".

- Будьте готові бути для дітей прикладом. Це, безумовно, одна з тих ситуацій, коли треба бути готовим слово підкріплювати справою. Діти вчаться правилам поведінки на прикладах, які бачать навколо. Якщо ви погано чините з оточуючими, як можна чекати від дітей іншої поведінки?

- Навчіть дітей основам "емоційної грамотності". Вони повинні вміти розпізнавати емоції інших людей. Поговоріть про почуття, які відчувають герої книг, які ви читаєте разом. Під час перегляду фільму натисніть кнопку відключення звуку і попросіть дитину або описати почуття персонажа, або самому придумати діалог. Зіграйте в гру "Назви - це почуття", коли наступного разу будете спостерігати за пішоходами, сидячи на лавці в торговому центрі. А якщо ваш дошкільник або школяр досі любить грати в рольові ігри, надайте йому можливість попрактикуватися в емоційній грамотності і в той же час підтримайте його хобі. Кожного дня буває, принаймні, хоч одна ситуація, якою можна скористатися, щоб вчити дітей відрізняти хороше від поганого.

- По-новому дивіться на поточні події. Дітей старшого віку можна захопити розмовами про моральні проблеми, які фігурують в газетних заголовках, - знаменитості, яких звинувачують в дрібній крадіжці в магазинах, бухгалтерські фірми, яких звинувачують в сумнівній фінансовій практиці, політики, яких спіймали на розтраті державних грошей на особисті потреби ...

- Чи стежите за тим, як ваші діти розважаються. Що дивляться діти по телевізору? Які Інтернет-сайти відвідують? Яку музику слухають? В які відеоігри грають? Крім відстеження расизму, сексизму та насильства, варто стежити за матеріалами, в яких пропагуються цінності, несумісні з вашими: можливо, це слова пісень, в яких пропагується випадковий секс, вживання наркотиків і неповага до себе та інших. Не варто кожен раз висмикувати вилку з розетки або клацати вимикачем, проте

варто хоча б поговорити про те, чому ви вважаєте цей матеріал ганебним. (Якщо ваші діти не хочуть слухати того, що ви повинні сказати, то клацніть вимикачем).

- Віддавайте собі звіт в тому, як розважаєтесь самі. Встановлені вами високі моральні стандарти швидко зникнуть, якщо діти зловлять вас на тому, що ви дивитеся фільми, відвідуєте веб-сайти або читаєте книги і журнали, що йдуть в розріз з тими цінностями, які ви намагалися прищепити своїм чадам.

- Не бійтеся встановлювати високі моральні стандарти. Якщо в минулому ви вільно ставилися до деяких речей, наприклад до питань ввічливості і хороших манер, дітям буде потрібно якийсь час, щоб звикнути до нового сімейного кодексу поведінки, проте в більшості випадків у них це виходить. Проте вам варто підготуватися до боротьби, якщо дитина займає оборонну позицію щоразу, коли ви наполягаєте на виконанні основних правил поведінки.

- Хваліть дитину, коли вона чинить так, як вам хочеться. Похвала повинна бути якомога більш конкретною, щоб дитина добре зрозуміла, що саме вона зробила правильно і як це відбилося на почуттях іншої людини. Наприклад: "Я помітила, як ти поділився своїми іграшками з маленькою сестричкою. З твого боку це було дуже великодушно. Ти зробив сестричку щасливою".

- Не бійтеся зачепити почуття дитини, якщо вона сама чинить погано з іншими. Завжди є спокуса захистити чадо від неприємних емоцій і почуттів глибокої провини і сорому, але таким чином ви позбавляєте дітей можливості навчатися на своїх помилках. Крім того, важливо подбати про те, щоб дитина, яка поступила неправильно, зрозуміла, що вона зробила погано, чому це погано і що вона може зробити, щоб це виправити. (Спробуйте зробити так, щоб дитина сама придумала спосіб компенсувати скоєне; в цьому випадку вона отримає корисний досвід).

- Нагадуйте собі, що деякі помилки неминучі. Ваша мета - знайти докази, що дитина прогресує на моральному фронті. Завжди знайдуться ситуації, в яких їх моральні принципи будуть оскаржені і вони зазнають поразки. Залишається тільки сподіватися, що в більшості випадків вони виберуться на вірну дорогу.

- Проводіть час зі своїми дітьми. Це не просто дасть вам

можливість прищеплювати дітям вкрай важливі моральні принципи; до того ж ви можете зміцнювати емоційні зв'язки, завдяки яким ці принципи до кінця дня стануть дійсно важливими. Пам'ятайте, узи між вами і дитиною - це ваша абсолютна зброя в боротьбі будь-якими іншими системами цінностей.

- Будьте готові відігравати активну роль у створенні більш здорового, менш роздробленого суспільства. Присвячуйте свій час справі, в яку ви вірите, і заохочуйте дітей робити те саме. А ще краще всією сім'єю займіться благодійністю і проводьте час разом, займаючись волонтерською роботою. Це прекрасний спосіб цементувати сімейні узи.

Таблиця 1

Основні сімейні цінності

Альтруїзм	Дружелюбність	Миролюбність
Впевненість в собі	Ощадливість	Наполегливість
Спокій	Щедрість	Ввічливість
Дбайливість	Сумлінність	Цілеспрямованість
Благодійність	Чесність	Надійність
Громадянськість	Працьовитість	Винахідливість
Комунікативність	Ініціативність	Відповідальність
Дисциплінованість	Справедливість	Вірність
Обачність	Доброта	Самодисципліна
Совісність	Любов	Чуйність
Уважність	Милосердя	Простота
Лояльність	Стриманість	Щирість
Сміливість	Скромність	Стійкість
Креативність	Точність	Відповідальність
Рішучість	Оптимізм	Тактовність
Об'єктивність	Гнучкість	Терпимість

Додаток 2

Таблиця 2

Антоніми людських рис характеру

Позитивні риси	Негативні риси
Активний	Пасивний
Альтруїст	Егоїст
Ввічливий	Грубий
Веселий	Хмурий, смутний
Відвертий	Замкнений
Відповідальний	Безвідповідальний
Винахідливий	Не кмітливий
Вимогливий	Невимогливий
Впевнений в собі	Невпевнений
Гнучкий	Прямолінейний
Гордий	Не має гордості
Гуманний	Жорстокий
Дбайливий	Недбалий
Делікатний -	Грубий
Дисциплінований	Недисциплінований
Добрий	Злий
Дотепний	Нудний
Дружелюбний	Відлюдник
Ініціативний	Безініціативний
Люб'язний, чемний	Грубий
Компанійський	Сором'язливий
Комунікативний	Замкнутий
Лояльний	Нетерпимий
Має почуття гумору	Бракує почуття гумору
Милосердний	Жорстокий
Миролюбний	Задиристий
Мовчазний	Балакучий
Надійний	Ненадійний
Наполегливий	Безвольний
Не любить суперечок	Має схильність до суперечок
Вірний	Невірний
Недооцінює себе	Переоцінює себе
Обачливий	Необачливий

Чесноти Людини з великої літери

Об'єктивний	Необ'єктивний
Оптиміст	Песиміст
Ощадливий	Неощадливий
Охайний	Неохайний
Поступливий	Упертий
Працьовитий	Лінивий
Приємний	Неприємний
Простий	Непростий
Рішучий	Нерішучий
Розумний	Дурний
Скромний	Хвалькуватий
Сміливий	Трусливий
Совісний	Безсовісний
Спокійний	Неспокійний
Справедливий	Несправедливий
Стійкий	Безвольний
Стриманий	Нестриманий
Сумлінний	Недбалий
Тактовний	Безтактний
Терпимий	Нетерпимий
Товариський	Самітник
Точний	Неточний
Уважний	Неуважний
Чесний	Безчесний
Чуйний	Грубий
Щедрий	Жадний
Щирий	Лицемірний
Цікавий	Нецікавий
Цілеспрямований	Без мети

Додаток 3
Таблиця 3

Результати контент-аналізу чеснот та якостей людини

(1 - частота повторюваності вимог до Людини - сім'я, школа, держава, церква - див. кн. 1;
2 - назва чесноти чиякості людини;
3 - частота повторюваності ключового пошукового слова (на укр., рос, та анг. мовах) в Інтернеті)

1	2	3
12	працьовитість трудолюбие human's diligence	352 793 2130
10	чесність честность honesty	375 2090 80700
8	гідність достоинство dignity	1040 15400 77000
7	мужність (сміливість, хоробрість) мужество (смелость, храбрость) bravery (courage, bravery)	434 (653, 310) 7170 (1280, 725) 89400 (182000, 89400)
7	освіченість образованность education	264 1340 2840000
5	любов любовь love	17200 96100 4030000
5	обов'язковість (господар свого слова) обязательность (хозяин своего слова) bound (owner of the word)	293 (826) 584 (305) 365000(248000)
4	справедливість справедливость justice	475 13000 635000
4	творчість творчество creation	2190 35300 517000
4	вихованість	340

воспитанность	846
breeding	98300
4 всебічно розвинена людина	97
всесторонне развитый человек	66
fully evolved human	231000
4 дисциплінованість	187
дисциплинированность	502
discipline	194000
4 колективізм	92
коллективизм	372
collectivism	731
4 моральність	12800
нравственность	865
moral	275000
3 уважність	728
внимательность	1150
attentiveness	2750
3 гуманізм	1940
гуманизм	617
Humanism	8180
3 досконалість	161
совершенство	30900
perfection	169000
2 вірність	874
верность	11700
fidelity	62400
2 зосередженість	485
сосредоточенность	445
concentration	211000
2 стриманість	91
сдержанность	593

restraint	39400
2 щирість	259
искренность	954
sincerity	24800
2 впевненість	445
уверенность	20000
confidence	436000
2 врівноваженість (урівноваженість)	159
уравновешенность	416
equilibrium	56100
2 гордість (пишатися)	680 (242)
гордость (гордиться)	8920
pride	390000
2 здоровий дух	508
здоровый дух	522
healthy Mind	40000
2 культурність	18600
культурность	18800
level of culture	987000
2 незалежність	1350
независимость	14400
independence	247000
2 непідкупність	25
неподкупность	152
incorruptibility	224
2 переконаність	882
убежденность	941
conviction	73400
2 покликання людини	252
призвание человека	644
vocation of man	5860

2 слухняність (покорність, законопокорність)	119 (0,3, 0)
послушание (покорность, законопослушание)	568(525, 82)
obedience (law-abiding)	32100 (7620)
1 небайдужість (великодушність)	111 (29)
неравнодушие (великодушие)	389 (438)
indifference (generosity)	1990 (34000)
1 віра в Бога	589
вера в Бога	11300
Faith in God	241000
1 віра в себе	686
вера в себя	785
Believe in yourself	376000
1 милосердність	1,8
милосердие	1260
mercy	167000
1 ощадливість	18,7
бережливость	387
thrift	60400
1 порядність	347
порядочность	825
decency	12900
1 совість	404
совесть	13300
conscience	77900
1 терплячість	211
терпеливость	357
patience	165000
1 чуйність	388
отзывчивость	692
tenderness	23300

1 активність в житті	1,85
активность в жизни	11400
activity in life	1580000
1 благонамірєність	134
благонамеренность	134
good intentions	22000
1 богобоязливість	1,2
богобоязненность (благочестие)	136 (432)
piety	11400
1 відповідальність	5430
ответственность	67700
responsibility	539000
1 високі помисли (одухотвореність)	128 (7)
высокие помыслы (одухотворенность)	447 (151)
lofty thoughts	5300
1 взаємодопомога	290
взаимопомощь	978
mutual aid	8170
1 досвідченість	597
опытность	15500
experience	3000000
1 індивідуальність	1580
индивидуальность	2230
individuality	22600
1 здоровий глузд	188
здравый смысл	1720
common sense	97200
1 ефективність людини	11000
эффективность человека	10200
the effectiveness of human	150000
1 мета життя	645

цель жизни	1130
purpose of life	421000
1 надійність людини	846
надежность человека	9390
human reliability	139000
0 вдячність	390
благодарность	31200
thanks	2400000
0 патріотизм	7210
патриотизм	5600
patriotism	21900
0 співпереживання	124
сопереживание	423
empathy	32400
0 людяність	348
человечность	615
humanity	142000
0 сумірність	13
соизмеримость	44
commensurability	189
0 цікавість	3080
любопытство	1150
curiosity	79700
0 цілеспрямованість	602
целеустремленность	729
sense of purpose	569000
0 майстерність	472
мастерство	76600
craftsmanship	39000
0 духовний	13100
духовный	7860

spiritual	262000
0 толерантність (терпимість)	309 (66)
терпимость	601
tolerance	138000

Усього:
позицій в таблиці - 94;
частота повторюваності вимог до людини - C1+C2+C3...+Cj = 116;
частота повторюваності ключового пошукового слова укр. мовою в Інтернеті - F1+F2+F3...+Fj = 123662;
частота повторюваності ключового пошукового слова рос. мовою в Інтернеті - I1+I2+I3...+Ij = 1271621;
частота повторюваності ключового пошукового слова анг. мовою в Інтернеті - L1+L2+L3...+Lj = 29334316.
Середня частота повторюваності:
вимог до людини C = 116/94 = 1,23;
ключового пошукового слова укр. мовою в Інтернеті F = 123662/94 = 1316;
ключового пошукового слова рос. мовою в Інтернеті - I = 1271621/94 = 13524;
ключового пошукового слова анг. мовою в Інтернеті L = 29334316/94 = 312067.
Середньозважена частота повторюваності:
Ci = Cj/1,23
Fi = Fj/1316;
Ii = Ij/13524;
Li = Lj/312067

Таблиця 4

Результати розрахунків середньозваженої частоти повторюваності по даним таблиці 1

Середньозважена частота повторюваності:
Ci = Cj/1,23;
Fi = Fj/1316;
Ii = Ij/13524;
Li = Lj/312067;
Ai=Ci+(Fi+Ii+Li)/3

14,51 = 1,67 + (любов до школи 0,49 + любовь к школе + 35,27 + love to School 2,78)/3

14,35 = 3,33 + (любов 13,07 + любовь 7,06 + love + 12,91)/3

7,72 = 0,83 + (культурність 14,13 + культурность 3,37 + level of culture 3,16)/3

6,47 = 3,33 + (освіченість 0,20 + образованность 0,10 + education 9,10)/3

6,20 = 2,50 + (відповідальність 4,13 + ответственность 5,25 + responsibility 1,73)/3

4,58 = 0,83 + (досвідченість 0,45 + опытность 1,18 + experience 9,61)/3

4,39 = 0,83 + (моральність 9,73 + нравственность 0,06 + moral 0,88)/3

4,33 = 0,83 + (надія 0,85 + надежда 4,01 + hope 5,64)/3

4,27 = 0,83 + (вдячність 0,30 + благодарность 2,33 + thanks 7,69)/3

4,07 = 2,50 + (справедливість 0,36 + справедливость 2,30 + justice 2,03)/3

3,69 = 1,67 + (патріотизм 5,48 + патриотизм 0,51 + patriotism 0,07)/3

3,65 = 1,67 + (активність в житті 1,85 + активность в жизни 0,89 + activity in life 5,06)/3

3,63 = 0,00 + (духовність 9,95 + духовность 0,10 spiritual 0,84)/3

3,62 = 3,33 + (чесність 0,28 + честность 0,32 + honesty + 0,26)/3

3,44 = 3,33 + (працьовитість 0,27 + трудолюбие 0,06 + human's diligence + 0,01)/3

3,39 = 1,67 + (довіра 0,52 + доверие 1,78 + trust + 2,86)/3

3,22 = 0,00 + (ефективність людини 8,36 + эффективность человека 0,81 + the effectiveness of human + 0,48)/3

2,91 = 2,50 + (мужність 0,33 + мужество 0,62 + bravery 0,29)/3

2,82 = 0,83 + (творчість 1,66 + творчество 2,65 = creation + 1,66)/3

2,74 = 2,50 + (терпіння 0,16 + терпеливость 0,03 + patience + 0,53)/3

2,67 = 2,50 + (старанність 0,34 + прилежание 0,02 + diligence 0,14)/3

2,62 = 2,50 + (щирість 0,20+ искренность 0,07+ sincerity + 0,08)/3

2,59 = 2,50 + (щедрість 0,11 + щедрость 0,05 + generosity + 0,11)/3

2,50 = 1,67 + (мудрість 0,58 + мудрость 1,10 + wisdom 0,81)/3

2,40 = 1,67 + (гідність, честь 0,79 + достоинство 1,17 + dignity + 0,25)/3

2,36 = 0,83 + (незалежність 1,03 + независимость 2,75 + independence 0,79)/3

2,35 = 1,67 + (віра в Бога 0,45 + вера в Бога 0,83 + Faith in God 0,77)/3

2,26 = 1,67 + (віра в себе 0,52 + вера в себя 0,06 +

Believe in yourself 1,20)/3

2,25 = 1,67 + (вірність 0,66 + верность 0,88 + fidelity 0,20)/3

2,23 = 0,83 + (повага 0,30 + уважение 1,55 + respect 2,34)/3

2,18 = 1,67 + (гуманізм 1,47 + гуманизм 0,05 + Humanism 0,03)/3

2,15 = 0,83 + (пошана 0,04 + уважение 1,55 + respect 2,34)/3

2,05 = 0,00 + (майстерність 0,36 + мастерство 5,66 + craftsmanship 0,12)/3

1,93 = 1,67 + (дисциплінованість 0,14 + дисциплинированность 0,04 + discipline 0,62)/3

1,92 = 1,67 + (людяність 0,26 + человечность 0,05 + humanity 0,46)/3

1,91 = 1,67 + (толерантність 0,23 + терпимость 0,04 + tolerance 0,44)/3

1,89 = 1,67 + (бережливість 0,29 + бережливость 0,03 + providence 0,36)/3

1,83 = 1,67 + (помірність 0,44 + умеренность 0,04 + abstinence 0,03)/3

1,75 = 1,67 + (стриманість 0,07 + сдержанность 0,05 + restraint 0,13)/3

1,75 = 1,67 + (слухняність 0,09 + послушание 0,05 + obedience 0,10)/3

1,75 = 1,67 + (ощадливість (практичність) 0,01 + бережливость 0,03 + thrift 0,19)/3

1,73 = 1,67 + (скромність 0,08 + скромность 0,06 + modesty 0,05)/3

1,71 = 1,67 + (дружелюбність 0,03 + дружелюбие 0,03 + friendliness 0,06)/3

1,70 = 1,67 + (колективізм 0,07 + коллективизм 0,03 + collectivism 0,00)/3

1,61 = 0,83 + (цілеспрямованість 0,46 + целеустремленность 0,05 + sense of purpose 1,82)/3

1,45 = 0,83 + (надійність людини 0,64 + надежность человека 0,77 + human reliability 0,45)/3

1,27 = 0,83 + (самостійність 1,12 + самостоятельность 0,09 autonomy 0,11)/3

1,26 = 0,83 + (стійкість 1,01 + стойкость 0,22 + fortitude 0,05)/3

1,21 = 0,83 + (небайдужість 0,09 + неравнодушие 0,03 + concern 1,02)/3

1,11 = 0,83 + (гармонійний розвиток 0,07 + всесторонне развитый человек 0,01 + fully evolved human 0,74)/3

1,09 = 0,00 + (впевненість 0,34 + уверенность 1,52 + confidence 1,40)/3

1,05 = 0,83 + (уважність 0,55 + внимательность 0,08 + attentiveness 0,01)/3

1,04 = 0,83 + (вихованість 0,26 + воспитанность 0,06 + breeding 0,31)/3

1,04 = 0,83 + (милосердя 0,00 + милосердие 0,09 + mercy 0,54)/3

1,02 = 0,83 + (здоровий дух 0,39 + здоровый дух 0,04 + healthy Mind 0,13)/3

1,02 = 0,83 + (охайність 0,26 + опрятность 0,03 + cleanliness 0,27)/3

1,02 = 0,83 + (доброзичливість 0,34 + доброжелательность 0,05 + goodwill 0,16)/3

0,98 = 0,00 + (досконалість 0,12 + совершенство 2,28 + perfection 0,54)/3

0,98 = 0,83 + (відкритість 0,28 + открытость 0,09 + openness 0,07)/3

0,98 = 0,00 + (гордість 0,52 + гордость 1,16 + pride 1,25)/3

0,94 = 0,83 + (товариськість 0,29 + общительность 0,04 + sociability 0,01)/3

0,94 = 0,83 + (чистоплотність (охайність) 0,01 + чистоплотность (опрятность) 0,04 + cleanliness 0,27)/3

0,93 = 0,83 + (самовираження 0,14 + самовыражение 0,05 + self-expression 0,10)/3

0,91 = 0,83 + (співпереживання 0,09 + сопереживание 0,03 + empathy 0,10)/3

0,90 = 0,83 + (лагідність 0,17 + кротость 0,03 + mildness 0,00)/3

0,89 = 0,83 + (принциповість 0,06 + принципиальность 0,03 + adherence to principles 0,10)/3

0,89 = 0,00 + (цікавість 2,34 + любопытство 0,08 + curiosity 0,26)/3

0,89 = 0,83 + (великодушність 0,02 + великодушие 0,03 + generosity 0,11)/3

0,89 = 0,83 + (смирення 0,04 + смирение 0,05 + humility

0,07)/3

0,89 = 0,83 + (розсудливість 0,03 + благоразумие 0,03 + prudence 0,09)/3

0,87 = 0,83 + (цнотливість 0,02 + целомудрие 0,03 + chastity 0,06)/3

0,85 = 0,83 + (безкорисливість 0,02 + бескорыстие 0,03 + selflessness 0,00)/3

0,85 = 0,83 + (богобоязливість 0,00 + богобоязненность 0,01 + piety 0,04)/3

0,85 = 0,83 + (миролюбність 0,01 + миролюбие 0,03 + peacefulness 0,01)/3

0,85 = 0,83 + (ненасильство 0,00 + ненасилие 0,01 + non-violence 0,02)/3

0,84 = 0,83 + (розкутість 0,00 + раскованность 0,02 + looseness 0,00)/3

0,65 = 0,00 + (мета життя 0,49 + цель жизни 0,11 + purpose of life 1,35)/3

0,53 = 0,00 + (совість 0,31 + совесть 1,03 + conscience 0,25)/3

0,48 = 0,00 + (індивідуальність 1,20 + индивидуальность 0,16 + individuality 0,07)/3

0,48 = 0,00 + (обов'язковість 0,22 + обязательность 0,04 + bound 1,17)/3

0,36 = 0,00 + (зосередженість 0,37 + сосредоточенность 0,03 + concentration 0,68)/3

0,32 = 0,00 + (переконаність 0,67 + убежденность 0,07 + conviction 0,24)/3

0,19 = 0,00 + (здоровий глузд 0,14 + здравый смысл 0,13 + common sense 0,31)/3

0,14 = 0,00 + (чуйність 0,29 + отзывчивость 0,05 + tenderness 0,07)/3

0,12 = 0,00 + (наполегливість 0,19 + настойчивость 0,06 + persistence 0,12)/3

0,12 = 0,00 + (порядність 0,26 + порядочность 0,06 + decency 0,04)/3

0,12 = 0,00 + (врівноваженість 0,12 + уравновешенность 0,05 + equilibrium 0,18)/3

0,11 = 0,00 + (взаємодопомога 0,22 + взаимопомощь 0,07 + mutual aid 0,03)/3

0,09 = 0,00 + (покликання людини 0,19 + призвание человека 0,05 + vocation of man 0,02)/3

0,06 = 0,00 + (благонаміреність 0,10 + благонамеренность 0,01 + good intentions 0,07)/3

0,05 = 0,00 + (шляхетність 0,03 + благородство 0,06 + nobility 0,06)/3

0,05 = 0,00 + (високі помисли 0,10 + высокие помыслы 0,03 + lofty thoughts 0,02)/3

0,01 = 0,00 + (непідкупність 0,02 + неподкупность 0,01 + incorruptibility 0,00)/3

0,00 = 0,00 + (сумірність 0,01 + соизмеримость 0,00 + commensurability 0,00)/3

ЗМІСТ

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....3
ОСНОВНІ ЧЕСНОТИ ЛЮДИНИ З ВЕЛИКОЇ ЛІТЕРИ.....26
Любов та Кохання.....26
Любов - пожива для душі.....29
Чим любов відрізняється від закоханості?.....29
Забути себе в іншому я.....32
Культурність.....33
Хто така культурна людина?.....34
Невід'ємна частина світової цивілізації.....35
Культурність - це щось більше ніж вміння поводитися.....39
Культура та особистість.....40
Відповідальність.....42
Що таке відповідальність?.....43
Як більшість людей сприймають відповідальність?.....44
Переваги відповідальності.....44
Як розвинути в собі відповідальність.....45
Як побороти страх відповідальності?.....45
Особиста відповідальність.....47
Соціальна відповідальність.....48
Юридична відповідальність.....48
Соціальна відповідальність бізнесу.....48
Корпоративна соціальна відповідальність.....49
Кримінальна відповідальність.....49
Матеріальна відповідальність.....49
Межі особистої відповідальності.....50
Відповідальність у психології та філософії.....50
Освіченість.....52
Хто вона - людина освічена?.....52
Змінити своє світосприйняття.....57
Освічена людина (принципи і критерії Миколи Рубакіна)...57
Хто така освічена людина і заради чого бути нею?.....58
Самоосвіта.....59
Освічена людина.....62
Прислів'я та приказки.....63
Досвідченість та Майстерність.....64

Досвід як філософська категорія.....65
Типи досвіду.....66
Притча про вихователя сина перського царя.....67
Прислів'я та приказки.....67
Афоризми.....68
Як стати майстром своєї справи?.....69
Займатися улюбленою справою.....70
Правила Майстра.....70
Ким бути?.....71
Педагогічна майстерність.....72
Як досягти щастя і успіху?.....73
Прислів'я та приказки.....76
Афоризми.....79
Вдячність.....79
Притча про вдячність. І.Франко.....80
Притча Бруно Ферреро "Подяка".....81
"Накази господині".....81
Подяка і щастя.....82
Афоризми.....83
Моральність.....84
Мораль у психології.....85
Мораль у політиці.....85
Сутність моралі.....86
Розвиток моралі в історії.....89
Мораль і совість.....91
Вчення про мораль і моральність.....92
Вислови мудрого вчителя про моральне виховання.....97
Духовність.....99
Різновидності духовної поведінки.....103
Розвиток духовності.....103
Духовний розвиток та його значення у процесі соціалізації людини.....105
Взаємозв'язок краси й духовності.....106
Значення релігії у формуванні духовності особистості...107
Розвиток духовності підростаючого покоління у соціально-педагогічній діяльності.....108
Контент-аналіз поняття "духовність.....110
Прагматичні та духовні цінності молоді.....111
Синергетичний підхід до духовності.....111
Ефективність людини.....113
Чим визначається ефективність людини?.....115

Гідність та Честь....116
Показники моральної цінності людини....117
Уявлення про честь....118
Що таке гідність людини?....119
Гідність і честь як визнання самоцінності людини....119
Як співвідносяться честь і гідність людини?....121
Активність людини....123
Активність і діяльність....124
Діяльність як форма активності особистості....126
Активність особистості та її джерела....129
Типи діяльності....132
Потреба людини в самоактуалізації....133
Творчість як чинник активності особистості....136
Потреби людини....136
Аспекти діяльності людини....138
Працьовитість....139
Виховання працьовитості у дитини....141
Працьовитість - важлива якість....143
Формування працьовитості у молодших школярів в сім'ї....144
Розвиток навичок працьовитості у молодших школярів...146
Виховний потенціал сім'ї....149
Умови формування працьовитості в сім'ї....151
Афоризми....155
Прислів'я і приказки....156
Іноземні прислів'я і приказки....158
Творчість....159
Природа творчості....160
Розвиток поглядів філософії на творчість....161
Психологія творчості....162
Творчість та інтелект....162
Творчість та емоції....163
Уява та творчість....163
Схильність до творчості....164
Психологічні механізми художньої творчості....165
Творчість діяльність та культура....166
Потреба особистості в самореалізації....167
Творча людина....169
Афоризми....170
Приказка....173

ДОПОМІЖНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ З ВЕЛИКОЇ ЛІТЕРИ.....174
Довірливість.....174
Порося і кріт.....176
Дерево і плющ.....177
Афоризми.....177
Мужність, Сміливість, Хоробрість та Відвага.....178
Афоризми.....178
Що таке сміливість?.....179
Упевненість, сміливість, рішучість - кому і навіщо вони потрібні?.....180
Як стати сміливішим і рішучішим?.....182
Розвиток сміливості і рішучості.....183
Рекомендації як стати сміливим і рішучим.....186
Сміливість і тест Кеттелла.....188
Що значить бути сміливим?.....188
Афоризми.....188
Терплячість, Терпимість та Толерантність.....189
Терпіння, терплячість і терпимість.....189
Терплячість - сила християн.....192
Терплячість та терпимість.....192
Теорія півгодини.....195
Терпляча дитина.....196
Методи виховання терплячості.....197
Притча про мертве дерево.....198
Терплячий осел.....198
Афоризми.....199
Українські прислів'я та приказки.....200
Старанність.....201
Радість від процесу або необхідний результат?.....203
Як перетворювати себе з "процесника" в "результативника"?.....203
Вчіться бути думаючим результативником.....204
Живець верби.....206
Грач та пара білих рукавичок.....207
Афоризми.....207
Українська приказка.....208
Щирість, Відвертість та Відкритість.....208
Що таке щирість?.....208
Бути чесним з самим собою.....209
Переваги щирості.....209
Щирість та креативність.....210

Прояви щирості в повсякденному житті.....211
Як досягти щирості?.....211
Відкритість.....211
Афоризми.....213
Щедрість.....214
Щедра людина завжди щаслива.....215
Щедрість та здоров'я.....216
Щедрість робить людей більш щасливими, ніж багатство.....216
Афоризми.....217
Мудрість, Розсудливість, Розумність та Раціоналізм....218
Мудрість - окраса людини.....219
Якості, якими володіє мудра жінка.....220
Молитва про Божу мудрість Митрополита Андрея Шептицького.....222
Розсудливість.....224
Афоризми.....225
Українські прислів'я та приказки.....227
Гідність, Честь та Репутація.....227
Що таке гідність людини?.....228
Честь.....229
Людська гідність та порядність.....231
Репутація.....231
Гідність і честь.....232
Як співвідносяться честь і гідність людини?.....233
Моральна свідомість.....237
Афоризми.....238
Українські прислів'я та приказки.....239
Волелюбність та Незалежність.....240
Бажання схопити привид.....242
Канарка і старий пацюк.....242
Незалежність.....243
Переваги незалежності.....244
Як досягти незалежності.....246
Афоризми.....246
Українське прислів'я.....246
Віра в себе, Самооцінка, Самоконтроль та Самоефективність.....246
Віра в себе.....247
Що робити, якщо віри в себе нема.....247
Як розвивати віру в себе.....248

Як розвивати у дітей віру в себе.....250
Критика.....251
Два типи мислення.....252
"Я думаю, що зможу!".....253
Вони вірили, що зможуть, і домагалися свого.....253
Самоконтроль.....254
Зібраність як передумова самоконтролю.....255
Чи може бути самоконтролю занадто багато?.....255
Без фізичної активності самоконтроль падає.....255
Самоконтроль по Кеттеллу.....256
Притча про муху.....257
Мотиватори.....257
Афоризми.....257
Українська приказка.....258
Вірність.....258
Чи актуальна вірність сьогодні?.....260
Сім'я ґрунтується на обітниці.....261
Вчитися вірності у Того.....263
Як зберегти вірність.....264
Як зробити відносини романтичними.....265
Вірність - властивість Любові.....266
Пес Хатіко.....267
Афоризми.....267
Повага та Пошана.....268
Повага.....269
Повага у процесі спілкування.....269
Я вимагаю до себе поваги!.....271
Чим заробляється повага?.....274
Повага та заздрість.....274
Як примусити поважати себе?.....275
Поважати інших.....277
Сонце і хмарка.....279
Афоризми.....280
Українські прислів'я та приказки.....280
Гуманність та Людяність.....280
Людяність.....281
Як ти можеш пояснити слово людяність?.....282
Афоризми.....283
Українські прислів'я та приказки.....283
Дисциплінованість, Самодисципліна, Організованість та Самоконтроль.....284

Організованість.....285
Переваги організованості.....285
Прояви організованості в повсякденному житті.....286
Як розвинути організованість?.....286
Самоконтроль.....287
Експеримент Уолтера Мішеля.....288
Афоризми.....288
Українське прислів'я.....288
Бережливість та Ощадливість.....288
Економічне виховання дітей у сім'ї.....290
Нові пригоди Колобка.....291
Афоризми.....292
Українські прислів'я та приказки.....292
Помірність.....293
Що таке поміркованість?.....294
Риси характеру, які складають помірність.....295
Прояви поміркованості в повсякденному житті.....295
Як досягти поміркованості?.....296
Афоризми.....296
Українська приказка.....297
Стриманість, Утримання та Самовладання.....297
Стриманість - експресивність по Кеттеллу.....299
Чому потрібно менше говорити і більше слухати?.....299
Святитель Климент Олександрійський про стриманість....300
Стриманість та природність.....300
Стриманість - складова духовності людини.....303
Афоризми.....303
Українські прислів'я та приказки.....304
Слухняність та Послух.....304
Як проявляється слухняність?.....306
На горі, де живе Бог.....307
Афоризми.....307
Скромність та Простота.....307
Скромність.....308
Чим приваблива скромна людина?.....308
Скромність чи сором'язливість?.....308
Скромність прикрашає або обтяжує?.....309
Скромність в поняттях релігії.....309
Афоризми.....310
Українські прислів'я та приказки.....311
Надійність людини.....311

Ознаки надійності людини....312
Що таке надійність?....313
Як розвинути надійність?....314
Афоризми....314
Самостійність....314
Виховання самостійності....315
Афоризми....315
Стійкість....316
Християнська концепція про стійкість....316
Стійкість держави і народу....316
Мовна стійкість....316
Бгагавадгіта про стійкість....317
Афоризми....317
Гармонійний розвиток....318
Гармонійний розвиток дитини....318
Гармонійний розвиток особистості як мета виховання....318
Суть гармонійного розвитку особистості....321
Афоризми....323
Уважність....323
Уважність як властивість особистості....324
Як розвинути уважність?....325
Розвиток уважності у дитини....327
Тренування уважності....328
Уважність залежить від інтелекту....330
Афоризми....330
Українські прислів'я та приказки....330
Уважність, Чуйність (рос. Отзывчивость)....330
Вихованість....331
Справжня вихованість....333
Махровий егоїст....334
Вихована людина - тонкий психолог....334
Афоризми....335
Милосердя....336
Шість слів про милосердя....337
Милосердя - одна з найважливіших християнських чеснот....338
Милосердя зовнішнє і сердечнее....339
Афоризми....342
Українське прислів'я....344
Здоровий дух....344

Здоровий спосіб життя....344
Основи здорового способу життя....345
Афоризми....348
Українські прислів'я та приказки....348
Охайність та Акуратність....348
Акуратність - любов до чистоти і порядку....350
Про двох братів і основні правила чистоти....351
Афоризми....352
Доброзичливість....353
Доброзичливість - якість справжньої Людини....353
Афоризми....356
Досконалість....357
Гордість....357
Чим відрізняється гордість від гордині?....358
Афоризми....359
Українські прислів'я та приказки....359
Співчуття, Співпереживання, Співстраждання та Емпатія....359
Емпатія....360
Співпереживання та співчуття....363
Розумне реагування на стан іншої людини....364
Співпереживати, щоб краще жити?....365
Як розвинути в собі вміння співпереживати....367
Сила емпатії....370
Логіка і співпереживання....373
Вчені знайшли "гормон співпереживання"....374
У собак виявили здатність до співпереживання....375
Тома Аквінський про співчуття....376
Афоризми....376
Українське прислів'я....377
Лагідність....377
Що таке природна лагідність?....378
Що таке Божественна лагідність?....379
Афоризми....379
Українські прислів'я та приказки....379
Принциповість....379
Позитивні сторони принциповості....383
Негативні сторони принциповості....384
Позитивні та негативні сторони безпринципності....385
Страус і принципова Людина....385
Загублений гаманець з грошима....385

Афоризми.....385
Цікавість, Інтерес, Допитливість.....385
Цікавість як рушійна сила НТП.....387
Цікавість та допитливість.....389
Як викликати у дітей цікавість до читання?.....390
Чи тотожні слова інтерес і цікавість?.....391
Афоризми.....393
Великодушність.....393
Що таке великодушність?.....393
Великодушність - це гарна якість.....394
Якості людини близькі до великодушності.....395
Як же навчитися бути великодушним?.....396
Великодушність та любов. Фундаментальне виховання.....396
Афоризми.....399
Цнотливість та Доброчесність.....399
Що таке цнотливість?.....400
Переваги цнотливості.....400
Прояви цнотливості в повсякденному житті.....401
Як розвинути в собі цнотливість?.....401
Доброчесність.....401
Афоризми.....402
Безкорисливість.....403
Що таке безкорисливість?.....404
Святий та ангел.....405
Афоризми.....406
Українські прислів'я та приказки.....406
Миролюбство.....406
Переваги миролюбності.....407
Прояви миролюбності в повсякденному житті.....407
Як досягти миролюбності?.....407
Християнська миролюбність.....408
Афоризми.....408
Українські прислів'я та приказки.....409
Цілеспрямованість, Наполегливість, Мета.....409
Цілеспрямованість та споріднені з нею якості людини.....409
Наполегливість, впертість і самостійність.....410
Мета.....411
Як виробити цілеспрямованість?.....411
Методи ефективної самоорганізації.....412

Тест на цілеспрямованість.....414
Афоризми.....416
Українські прислів'я та приказки.....416
Совість та Сумління.....416
Виникнення поняття "совість".....417
Совість - благородна якість людини.....421
Совість - як категорія етики у школі.....423
На сторожі морального обов'язку.....426
Що таке совість?.....429
Свобода совісті.....431
Чи потрібна совість?.....432
Як користуватися совістю?.....433
Совість - внутрішній вроджений компас.....433
Загроза втрати любові.....434
Де мешкає совість?.....434
Афоризми.....435
Українські прислів'я та приказки.....436
Індивідуальність.....436
Історія розвитку поглядів на особистість.....438
Особистість, індивід та індивідуальність.....438
Формування особистості.....439
Індивідуальність - набір психологічних якостей.....439
Здібності людини.....441
Індивідуальність як властивість особистості.....441
Особистість і індивідуальність.....442
Проблема індивідуальності.....444
Афоризми.....444
Обов'язковість та Відповідальність.....445
Одна з важливих складових у бізнес-партнерстві.....445
Розвиток обов'язковості у дітей.....446
Обов'язковість не спілкується з відмовками.....446
Як розвинути обов'язковість?.....448
Обов'язковість і розвиток обов'язковості.....448
Відповідальність.....450
Афоризми.....451
Зосередженість.....451
Деякі з педагогічних прийомів для підвищення уважності школярів.....452
Зосередженість уваги - важлива особливість психіки.....453
Переконаність.....454

Принципи переконання....455
Щастя людини залежить від її переконань та вибору....455
Переконання і очікування....457
Робота з переконаннями....459
Правда відкриється вам....459
Афоризми....459
Здоровий глузд....460
Висловлювання про здоровий глузд....461
Здоровий глузд не розуміє романтиків, романтики - здоровий глузд....462
Чуйність та Тактовність....463
Що таке тактовність?....464
Переваги тактовності....464
Прояви тактовності в повсякденному житті....464
Як досягти тактовності....465
Тактовність - чудова риса характеру....465
Чуйна людина....466
Що таке чуйність?....469
Чуйність - прояв безумовної любові....470
Виховання без чуйності....471
Вміння вислухати дитину....472
Тактовність і чуйність....473
Афоризми....474
Порядність....474
Порядна людина....476
Порядність та чесність....477
Що таке порядність?....480
Що включає в себе порядність?....481
Афоризми....482
Взаємодопомога....483
Історія розвитку співпраці людства....483
Взаємодопомога і співробітництво....483
Взаємодопомога по Петру Кропоткіну....484
Приклади взаємодопомоги в тваринному світі....485
Добромисність та Благодійність....486
Благодійність - універсальна загальнолюдська цінність...487
Афоризми....488
Шляхетність та Благородство....489
Афоризми....489

МЕТОДИ ВИХОВАННЯ ЛЮДИНИ З ВЕЛИКОІ ЛІТЕРИ.....491
Приклад - дієвий фактор виховання.....491
Метод вимог.....494
Як передати дітям пристрасть до знань і творчості.....497
Як забезпечити дитину моральними орієнтирами.....499
Антоніми людських рис характеру.....503
Результати контент-аналізу чеснот та якостей людини.....504
Результати розрахунків середньозваженої частоти повторюваності.....511

ЗМІСТ.....519

Дмитро Миколайович Томашевський – професійний енергетик та укладач багатьох промислових каталогів для енергетиків.

Автор серії книг «Морально-етичні скарби людства» - посібників для школярів, вчителів, вихователей та батьків: «Українські прислів' та приказки»; «Краса і мудрість»; «Мудрість віків»; «Шкільний етичний словник»; «Україна в житті 500 наших предків»; «Щоб ти став краще»; «Легенди з Буковини» та ін.

Учасник міжнародних форумів по енергетиці.

Володимир Олександрович Циганенко – професійний енергетик, один із організаторів і керівник Музею енергетики у м. Києві, автор понад 1100 статей присвячених минулому, сучасному і майбутньому енергетики, автор 7 науково-популярних книг та співавтор 4-х, популяризатор науково-технічних знань та людських чеснот серед молоді. Його книги виставлені у НБУВ, імені В.І. Вернадського, КПІ, НТСЕУ, в Центрі пам`яткознавства НАНУ і УТОПІК.

Він - людина із когорти ентузіастів на плечах яких здіймається українська музейна справа. Окрім того, він допомагає словом і ділом у справі виховання молоді: проводить чисельні цікаві і змістовні лекції у музеї на теми історії розвитку світової науки та енергетики; організував та підтримує інформаційні ресурси в Інтернеті на сайті за адресою: http://etar.com.ua , та ntseu.net.ua присвячені питанням ТЕК; підтримує видання присвячені морально-етичному вихованню молоді.