



ОТЦЫ И ДЕТИ

Тема номера: Умейте властвовать собой!

Вторая ступень на «лестнице» развития личности – умение властвовать собой. Подростковый возраст (от 7 до 14 лет) наиболее благоприятен для освоения навыков самоконтроля. Наш сегодняшний разговор об этом.

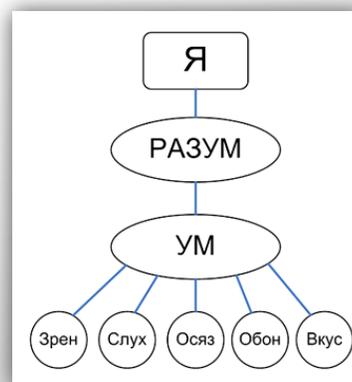
Начнём тему с немного суховатого научного определения: «Человек является уникальной универсальной саморегулирующейся самовосстанавливающейся целостной информационной системой, способной сознательно формировать своё будущее» (профессор медицины, академик Г.С. Шаталова).

Умение управлять собой – это:

- жизнь человека, руководимая не снаружи, а изнутри;
- управление своими мыслями, чувствами, эмоциями, желаниями, речью, поступками, самодисциплина;
- одно из самых главных умений, которые мы должны приобрести;
- умение не зависеть от внешних обстоятельств, явлений, событий, ситуаций, влияний, воздействий, людей;
- способность по необходимости менять свои реакции на происходящее (гибкость);
- умение по своему желанию (когда это необходимо) быть серьёзным, вдумчивым, весёлым, то есть разным;
- способность прислушиваться к себе, распознавать свои внутренние состояния, слушать и слышать голос тела, разума, интуиции, чувств;
- умение разрешать свои внутренние противоречия;
- сознательное формирование своей счастливой судьбы и помощь в этом близким людям.

В старину умению управлять собой и обучению этому придавали особое значение! Детей учили самоконтролю сизмальства (особенно это касается мальчиков - будущих мужчин). Но с течением времени эта практика как будто бы оказалась забыта и даже утрачена. В этом материале мы попробуем вспомнить её основные положения.

Рассмотрим простую психологическую схему. Человек имеет **пять органов чувств**: осязание, обоняние, вкус, слух, зрение. Наши органы чувств привлекаются объектами внешнего мира: осязание – осязаемым, обоняние – запахами, вкус – вкусами, слух – звуками, зрение – формами. Наш **ум** является активным началом психики и местом сосредоточения информации, поступающей от органов чувств. Его функции: мышление, желания, изъявление воли (хочу/не хочу; буду/не буду), эмоции, разум (способность разуметь). Ум принимает то, что ему нравится, и отвергает то, что ему не нравится. Очень любит быть к чему-то или к кому-то привязанным. **Разум** – способность ума анализировать и рассуждать, отличать хорошее от плохого, полезное от вредного, нужное от ненужного. Целеустремлённость, воля, решительность, последовательность, поиск истины – это тоже способности разума. Также с его помощью мы делаем выбор: сильный разум делает правильный выбор, слабый – неправильный. **Сознание** – наше внутреннее «я», в народе называют душой, по сути – наше вечное духовное начало, истинное «я» человека. Оно имеет свои потребности, о них чуть позже.



Так как ум является центром активности человека, то он и определяет, какой деятельностью мы занимаемся, и куда нас эта деятельность приведёт. Если он обращён через органы чувств во внешний мир со всеми его коллизиями, то и жизнь наша становится как в новостях, ток-шоу, сериалах, что показывают каждый день по телевизору. А если с помощью разума ум обращён к нашему внутреннему «я» с его потребностями – в вере, доброте, любви, свободе, счастье, знании – то мы становимся самодостаточными, гармоничными, уравновешенными людьми. Испокон веков господином своих чувств называют человека, способного контролировать свой ум, гнев, речь, язык, желудок, половое влечение. Того же, кто не может этого делать, называют рабом своих чувств.

Король или раб (притча)

Король имел вспыльчивый характер. В припадке ярости он был страшен. Слуги в испуге прятались по углам, спасаясь от королевского гнева. Только один старый слуга не боялся короля в такие моменты. Добрая улыбка слуги успокаивала ярость правителя. Но однажды гнев короля так ослепил его разум, что, услышав шаги старого слуги за спиной, он злобно закричал:

— Как осмелился этот раб беспокоить меня!?
Бросить его в подземную тюрьму!

Стража тут же увела слугу и бросила его в яму, где сидели страшные преступники, прикованные цепями к стене. Они давно потеряли человеческий облик и были похожи на чудовищ. На следующий день король вспомнил о своём несправедливом приказе и с горечью признался королеве:

— Я по глупости потерял лучшего слугу. Разбойники, наверное, убили его. Прикажи поднять его тело и достойно похоронить.— Королева передала приказ, но, к её изумлению, охранники ответили:

- Жив и невредим ваш слуга. Он ухаживает за разбойниками, обмывает их язвы и что-то им рассказывает.— Слугу подняли наверх, и король с изумлением спросил его:

— Как тебе удалось сохранить присутствие духа среди разбойников?

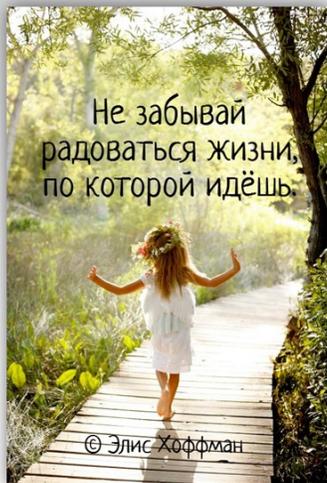
— Тот, кто добр, — свободен, даже если он раб; тот, кто зол, — раб, даже если он король, — с улыбкой ответил слуга.



Если мы в течение жизни не заняты практикой самообуздания и самоконтроля, тогда мы становимся лёгкой добычей для нечистых на руку людей, стремящихся манипулировать нами с помощью нехитрой идеологии «Пей, гуляй, веселись! Ни о чём не думай!», и культивирующих в обществе лишь животные начала человека, вольно или невольно скрывая от нас высшие смысл и цель жизни. «Праздный ум – кузница дьявола» - говорят в народе. Поскольку тот, кто не способен направить свои мысли в нужное русло, неизбежно начинает думать о том, что послужит причиной его же будущих несчастий. Ярчайший пример тому – изобретение смертоносного ядерного оружия, которое придумали люди, занятые развитием материальной науки. Но если умом движут духовные желания, он творит чудеса, помогая нам обрести своё естественное изначальное положение, отбросив всё наносное и ненужное. Как каждой личности в отдельности, так и всем вместе.

Умение управлять собой естественным образом преобразуется в умение управлять судьбой! И через некоторое время мы сможем иметь все шансы говорить о том, что наша жизнь удалась!

Дмитрий Ивановский



Мы обязательно встретимся! Берегите себя и своих близких.

Тема номера: Умейте властвовать собой!

