

*«Лишь тот достоин
жизни и свободы,
Кто каждый день
идет за них на вой»
(Ч. Гете, немецкий поэт,
ученый, писатель. 1749 — 1832)*

В.В. Байлук

ЧЕЛОВЕКОЗНАНИЕ

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ:
общие законы успеха

*«Жизнь человека представляет собой то,
что сделали из нее его мысли»*

*(М. Альберт, римский император,
философ. 121 — 180)*

ЧЕЛОВЕКОЗНАНИЕ

*«Лишь тот достоин
жизни и свободы,
Кто каждый день
идет за них на бой»
(И. Гете, немецкий поэт,
ученый, мыслитель. 1749 – 1832)*

В.В. Байлук

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ: общие законы успеха

*«Жизнь человека представляет
собой то, что сделали из нее
его мысли»
(М. Аврелий, римский
император, философ. 121 –
180)*

*«Только человек как
мыслящее существо, своим
разумом сам определяющий
себе свои цели, может
быть идеалом красоты,
пределом совершенства...
Его существование имеет в себе самом
высшую цель».* (И. Кант, немецкий философ. 1724 – 1804)

*«Свобода – это ответственность.
Вот почему все ее так бояться».*
(Б.Шоу, английский драматург и публицист. 1856-1950.)

*«Жизнь – это постоянный
процесс возрождения. Трагедия
жизни большинства из нас
в том, что мы умираем, так
и не успев полностью родиться».*
(Э. Фромм, немецко-американский философ, психолог.
1900-1980)

*«Человек должен быть всегда
радостным. Если жизнь не
представляется огромной радостью,
то только потому,
что ум твой ложно направлен».* (Л.Н. Толстой, русский
писатель, философ-моралист. 1828 – 1910)

Министерство образования и науки Российской
Федерации
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный
педагогический университет»
Институт социального образования

В.В. Байлук

Человекознание

Самореализация личности:

общие законы успеха

Екатеринбург 2011

УДК 152.3
ББК Ю 952
Б 18

Рецензенты:
доктор психологических наук, профессор,
С. А. Минюрова
доктор философских наук, профессор,
Ю.Г. Ершов

Байлук, В.В.

Б 18 Человечествознание. Самореализация личности: общие законы успеха [Текст]: монография / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. – 383 с.

В книге «Самореализация личности: общие законы успеха» раскрывается сущность самореализации личности, её соотношение со свободой, самоотчуждением, саморазвитием, самосовершенствованием, творчеством и самоутверждением. Подробно рассмотрены основные механизмы управления самореализацией: установка как форма перехода от самопроектирования к самореализации, единство слова и дела, самоорганизация и самодисциплина, самостимулирование, самоконтроль и самооценка.

Проблема самореализации личности рассматривается в органической взаимосвязи с проблемой успеха и проблемой неудач применительно к целостной жизнедеятельности человека. Автором сформулированы 18 законов успеха и 18 общих причин неудач.

Книга обильно усеяна золотыми россыпями мудрых мыслей замечательных людей, которые учат прежде всего тому, как жить правильно.

Книга адресована педагогам, аспирантам, магистрантам и студентам, а также исследователям, занимающимся проблемами самореализации личности

Рекомендовано комиссией по присвоению грифа УрГПУ в качестве научного издания (Протокол №30 от 23.09.2011)

УДК 152.3
ББК Ю 952

© ФГБОУ ВПО «Уральский
государственный
педагогический университет», 2011
© Байлук В.В., 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	7
Раздел 1. Сущность самореализации личности.....	10
1.1. Что такое самореализация личности?.....	10
1.2. Самореализация и свобода.....	26
1.3. Самореализация, самоотчуждение и ответственность....	54
1.4. Самореализация, саморазвитие и самосовершенствование.....	67
1.5. Самореализация и творчество.....	82
1.6. Самореализация и самоутверждение.....	103
1.7. Структура и смысл самореализации.....	108
Раздел 2. Основные инструменты управления самореализацией.....	127
2.1. Установка как способ перехода от самопроектирования к самореализации.....	128
2.2. Единство смысла и дела (мысли и действия) - основное средство самореализации.....	139
2.3. Самоорганизация и самодисциплина.....	144
2.4. Самостимулирование.....	166
2.5. Самоконтроль.....	181
2.6. Самооценка.....	189
Раздел 3. Самореализация личности: общие законы успеха и причины неудач.....	225
3.1. Закон 1. Управляй своими желаниями.....	230
3.2. Закон 2. Определи ясно свои цели.....	235
3.3. Закон 3. Выделяй приоритеты.....	240
3.4. Закон 4. Определи свои ценностные ориентации (мотивы).....	243
3.5. Закон 5. Используй все возможности.....	247
3.6. Закон 6. Обязательно планируй свою деятельность.....	252
3.7. Закон 7. Ищи альтернативные варианты.....	255
3.8. Закон 8. Принимай решения со знанием дела.....	258
3.9. Закон 9. Обеспечивай единство чувств, интеллекта и воли.....	268
3.10. Закон 10. Верь в себя.....	277
3.11. Закон 11. Будь целеустремленным.....	288

3.12. Закон 12. Будь во всем порядочным.....	292
3.13. Закон 13. Соблюдай во всем меру.....	299
3.14. Закон 14. Будь творческой личностью.....	308
3.15. Закон 15. Будь самим собой.....	317
3.16. Закон 16. Относись разумно к времени своей жизни.....	327
3.17.Закон 17. Относись к ошибкам как к условию самореализации.....	344
3.18. Закон 18. Будь ответственным за свою жизнь.....	358
3.19. О позитивном отношении к неудачам.....	365
Заключение.....	373
Библиографический список.....	375

ПРЕДИСЛОВИЕ

В книге «Самореализация личности: общие законы успеха», сделана, пожалуй, первая попытка в отечественной и мировой литературе рассмотреть проблему самореализации личности в единстве её концептуальных и прикладных аспектов.

Первая часть книги посвящена концептуальным вопросам самореализации личности. В ней раскрывается сущность самореализации личности и основные механизмы управления ею.

Вторая часть книги посвящена прикладным вопросам самореализации личности. В ней проблема самореализации рассматривается в органической взаимосвязи с проблемой успеха и проблемой неудач применительно к целостной жизнедеятельности человека. Поэтому успех толкуется не только как истинный, положительный результат в том или ином виде жизнедеятельности личности, а как её системная, интегральная характеристика. Неудачи, поражения рассматриваются как своеобразная обратная сторона законов успеха. Завершается книга раскрытием проблемы продуктивного отношения к своим неудачам.

В книге «Самореализация личности: общие законы успеха» автор, во-первых, с одной стороны, выражаясь словами французского философа М. Монтеня **«лишь составил букет из чужих цветов, а моя здесь только ленточка, которая**

связывает их», а с другой – в ней высказано немало и новых идей, соображений (о сущности самореализации, её структуре и механизмах управления ею, о системе законов успеха и причин неудач), которые, надеется автор, являются далеко не тривиальными и способны вызвать интерес читателя.

Во-вторых, все разделы книги обильно усеяны золотыми россыпями изречений, мудрых мыслей, в которых **«результаты мышления великих людей просеяны через решето и сито времени»** (Л.Н.Толстой), и которые практически отсутствуют в разного рода учебной литературе по менеджменту, психологии, социологии, философии и другим гуманитарным дисциплинам. Ценность мудрых мыслей прежде всего в том, что они учат как жить правильно.

В-третьих, автор всё время стремился сочетать строго научный подход к рассматриваемым проблемам с доступностью изложения. Этим объясняется совсем незначительное количество ссылок на весьма многообразную специальную литературу, использовавшуюся при написании книги.

Жизнь каждого человека – это цепь непрерывно решаемых им многообразных больших и малых задач, проблем (профессиональных, семейных, бытовых, оздоровительных, познавательно-образовательных и т.д.) Поэтому каждый человек, если он себя считает разумным существом, должен не бояться трудностей, не ныть, не стонать, не сожалеть о неуспехе, не «коллекционировать» разного рода неприятности, неудачи,

трудности, не искать виновных, а, опираясь на культуру, на духовные ценности, на веру в себя, стремиться максимально эффективно, продуктивно решать жизненные проблемы.

Мы ни в коей мере не собираемся преуменьшать того чрезвычайно трудного положения, в котором оказалось наше Отечество, и тех личных трудностей, неприятностей, бед, с которыми чаще или реже сталкивается на жизненном пути каждый человек. Но главная проблема не в самих по себе общественных и личных трудностях, а в том, как мы к ним относимся. А это отношение может быть как оптимистическим так и пессимистическим, позитивным и негативным, конструктивным и деструктивным. Ещё *римский император и философ* Марк Аврелий (121-180) утверждал: **«Всё основано на убеждении, оно же зависит от тебя. Устрани поэтому, когда пожелаешь, убеждение и, как моряк, обогнувший скалы, обретёшь спокойствие, гладь и тихую пристань»**. Поэтому правильно говорят, что кто мыслит категориями успеха, тот достигает его, а кто мыслит категориями неудач, неуспеха, тот неизбежно терпит в жизни поражение.

На кого рассчитана эта книга? Так как содержание её фактически общезначимо, то автор надеется, в тех или иных отношениях, она будет полезна всем. Более того, в условиях переходного периода, переживаемого обществом, когда одни идеалы, духовные ориентации, ценности разрушены, а новые ещё не вполне сформированы, эта книга просто необходима.

Раздел 1.

Сущность самореализации личности

1.1. Что такое самореализация личности?

В «Толковом словаре русского языка» (1999) слова «реализовать», «реализоваться», соответственно означают «осуществить», «осуществиться». Поэтому реализовать себя или самореализоваться - значит осуществить себя, достигнуть желаемых целей, добиться желаемых результатов, успеха. Иначе говоря, реализовать себя - значит перевести своё Я из состояния Я - идеального в состояние Я - реального, перейти от самопроектирования, от активности целеполагания к активности целеосуществления, от познания своего будущего к переводу этого будущего в настоящее. Так как самопроектирование, или познание нами своего будущего, предполагает и основывается на познании своего прошлого и настоящего (Я - реального), то можно сказать, что сознательная человеческая жизнь предстает в виде цепочки: самопознания в виде познания своего прошлого и настоящего, самопроектирования в виде познания своего будущего и самореализации в виде перехода от Я - идеального снова к Я - реальному, но уже на новой основе.

Самореализация - это, прежде всего, переход из жизни в своем внутреннем мире, в мире своего сознания, к жизни во внешнем мире, т. е. от самопознания в широком смысле слова (оно включает и познание своего прошлого, и настоящего, и будущего) к практике или от Я - концептуального к Я - реальному.

Но здесь возникает следующий вопрос: «Достаточно ли нам для перехода от Я – идеального к Я – реальному одних только знаний в виде проекта нашей будущей деятельности?» Ведь самореализация есть переход из нашего идеального мира в мир реальный, от познания к практике. Однако для того, чтобы мы смогли осуществить этот переход, мы должны также обладать знаниями о самом процессе реализации себя, о том, как осуществляется переход от Я – идеального к Я – реальному, каковы необходимые и достаточные условия того, чтобы наш проект объектировался, материализовался, стал реальным результатом. Ответ на все эти вопросы требует от нас продолжения познания себя. А это означает то, что самореализация предстает перед нами как ещё один объект самопознания. Поэтому книга о самореализации личности, как это не кажется парадоксальным, представляет собой систему знаний о самореализации и одновременно является книгой о самопознании. Значит, о себе я должен знать не только то, каким я был в прошлом, каков я есть в настоящем, и каким я могу стать

в будущем, но и то, как осуществляется переход из моего будущего в настоящее, как происходит самореализация.

Из сказанного следует, что целостное познание себя каждым человеком в полном объеме в себя включает: а) познание своего прошлого и настоящего (Я – реального); б) познание своего будущего (знание о нём выступает в виде нашего Я – идеального), в) познание перехода от будущего к настоящему (знание о нём выступает как знание о Я – самореализующемся).

Естественно, возникает вопрос о том, чем же тогда отличается познание своего Я – реального от познания своего Я – реализующегося? С одной стороны, Я – реальное и Я – практически реализующее себя фактически совпадают. Это имеет место тогда, когда Я – реальное представляет собой реализацию в той или иной мере осознанных истинных целей, планов. С другой стороны, Я – реальное и Я – реализующее себя одновременно и различаются. Во-первых, в том, что Я – реальное шире Я – реализующего себя, так как включает в себя и прошлое человека. Во-вторых, в том, что Я – реальное – это вся жизнедеятельность человека в настоящее время. И очевидно, что с его самореализацией она полностью совпадать не может. (Это возможно только в идеале). Если бы самореализация совпадала с нашей целостной жизнедеятельностью, тогда бы вопроса о том, что понимать под самореализацией, просто не существовало бы. Кроме того, в определенном смысле самореализацией является и

самопознание. Поэтому ответ на вопрос о том, что следует понимать под самореализацией одновременно предполагает и ответ на вопрос о том, что таковой не является.

Решение этой проблемы, на наш взгляд, следует начать с обозначения целостной жизнедеятельности каждого человека термином «жизнеосуществление». Жизнеосуществление может от человека как зависеть, так и не зависеть. Протекание жизнедеятельности человека от него не зависит, когда она всецело зависит от внешних (природных и социальных) факторов (захват, например, террористами ни в чем не повинных людей в плен с целью получения за них выкупа). Ясно, что такое проявление жизнедеятельности к самореализации не имеет никакого отношения. Если же жизнедеятельность человека зависит от него самого, если он сам может выбирать свои действия и выбирает, тогда его жизнедеятельность, её осуществление выступает как самоосуществление.

Самоосуществление — это непрерывная цепь действий человека, каждое из которых может совершаться тем или образом на основе свободного выбора. При этом оно может детерминироваться как факторами внешними, так и внутренними, быть как продуктивным, так и непродуктивным, творческим и репродуктивным, стихийным, иррациональным и сознательным, рациональным.

Что является первопричиной всех человеческих действий, всех форм индивидуальной жизнедеятельности? Имеется ли в

человеческой жизни некое единое основание, определяющее в конечном счете любые формы самоосуществления любого нормального индивида? По этому вопросу существует достаточно широкий спектр мнений. В качестве первопричины различные исследователи называют: потребность человека в общении; потребность в самоутверждении, которая неразрывно связана с такими фундаментальными потребностями человека как самовыражение и самораскрытие: либидо, энергия которого при определенных условиях трансформируется в другие виды энергии, обеспечивая иные направления жизнедеятельности; стремление к господству, власти над людьми; внутренняя неуспокоенность человека; борьба за смысл жизни; самоактуализация, когда обучение организовано так, что оно помогает человеку стать тем, кем он способен стать; ориентация на поиск подлинных, высших бытийных ценностей. Все перечисленные выше причины, претендующие на роль основополагающих, или в отдельности или в каком-то сочетании части из них, или даже в том или ином сочетании всех вместе на протяжении какого-то периода жизни человека, действительно выступают существенными движущими силами его бытия. Но, на наш взгляд, ни одна из них не может рассматриваться в качестве такой движущей силы, которая интегрирует все другие. Такой движущей силой самоосуществления всех людей, по нашему мнению, является стремление к удовольствию, наслаждению, радости, счастью и

избеганию всего того, что вызывает неудовольствие, страдания, несчастья. Но нам могут сказать, что человек в качестве способа самоосуществления может сознательно избрать и страдание. Примером может быть страстнотерпничество в православии в виде добровольного и безропотного перенесения разного рода мучений, в том числе и самоистязаний. Верно, это имеет место. Но страдания для верующего – не самоцель, а путь, ведущий к радости (очищение души от грехов, стремление заслужить место в раю небесном). Превращение же страдания в самоцель – это мазохизм (получение нравственного удовольствия от самоистязания), патология.

Что же касается всех перечисленных движущих сил жизнедеятельности людей, претендующих на роль основополагающих, то все они лишь конкретные формы, проявления всеобщего стремления людей к удовольствию и избеганию неудовольствия. Поэтому, к примеру, и либидо есть то, что в непосредственной или сублимированной форме доставляет человеку удовольствие, и власть человека над людьми, неважно, проявляется ли она в форме авторитарной власти, деспотизма, или популярности артиста, писателя, композитора и т. д., то есть всё то, что доставляет удовольствие её субъектам. Борьба за смысл жизни также есть стремление к таким формам жизнедеятельности, которые способны принести человеку радость, наслаждение. При этом совсем неважно то, каков по социальному содержанию этот смысл жизни (он может

быть продуктивным и непродуктивным, эгоистическим и альтруистическим и т. д.). Поэтому стремление к высшим ценностям – одно из проявлений последнего. Неуспокоенность – тоже есть стремление человека к переходу от того состояния в жизни, которое его не удовлетворяет, к тому состоянию, которое может удовлетворить.

В феномене получения человеком удовольствий от самых разных по содержанию форм жизнедеятельности заключено, на наш взгляд, объяснение одной из тайн человеческого бытия – чрезвычайно широкого распространения во все времена у всех народов и фактически в той или иной мере у всех людей непродуктивных жизненных ориентаций, вредных действий, дурного и злого в поведении. В самом деле, почему эти формы бытия столь прочно укоренены в жизни людей, удивительно живучи? Потому что способны доставлять людям определенные удовольствия. Простые примеры. Спиртные напитки (при злоупотреблении ими), конечно же вредны, но люди их пьют. Зачем? Потому что они в момент потребления доставляют им определенные удовольствия. Если бы их питье было чем-то подобным вонзанию в язык раскаленной иглы, то никто и никогда к спиртному и не дотронулся бы, аналогично тому, как никто не дотрагивается к электропроводам, по которым проходит ток. К тому же многие пьяницы вполне осознают то, что пить вредно, но пьют. Многие руководители осознают, что подавлять мнение подчиненных нехорошо, но подавляют, воры

осознают опасность попасть за решетку, но воруют и т.д. И во всех этих случаях людьми движет только одно – стремление к определенному удовольствию.

Но человеком тружеником-творцом художественных ценностей, подлинным ученым и другими субъектами продуктивной деятельности тоже движет стремление к удовольствию, получаемое от процесса и результата своей деятельности. Поэтому, естественно, возникает вопрос о различиях между удовольствиями первого и второго рода, т. е. об истинных и ложных удовольствиях. Так как в основании удовольствий людей лежат их потребности, желания, то поставленный вопрос может иметь и другую редакцию: «Каков критерий истинных и ложных или разумных и неразумных желаний?» Субъективно каждый человек волен делать все то, что ему хочется, стремиться к тому, что ему нравится, нередко при этом считая себя абсолютно правым. Но у всех форм самоосуществления, всех человеческих деяний есть объективный критерий. Этим критерием являются объективные законы природы, социума и каждого из нас (наша уникальность), выступающие как законы нашего индивидуального бытия. Поэтому при выборе любых форм самоосуществления, конкретных действий в пределе всегда существуют только два варианта: либо действовать в соответствии с объективными законами природы, социума и самого себя, либо их нарушать, игнорировать. Первый путь, выражаясь христианским языком,

ведет к праведности, святости, истинному наслаждению жизнью, второй ведет к греховности и наказанию, возмездию. Подняться же над объективными законами бытия, стать их выше – никому не дано. Так, например, человек, строя самолёты, никак не может обойти закон всемирного тяготения, создавая двигатели, он никак не может обойти закон сохранения и превращения энергии и т.д. Единственное, что может человек, так это познавать объективные законы бытия и их использовать.

Из сказанного следует, что самоосуществление каждого человека может быть либо истинным, либо неистинным, ложным. Самоосуществление, строящееся в согласии с объективными законами бытия, есть продуктивное самоосуществление. Самоосуществление же, имеющее своим основанием осознанное или неосознанное игнорирование, нарушение законов бытия, есть непродуктивное самоосуществление. Если продуктивные жизненные ориентации обеспечивают в обществе, в его взаимодействии с природой и в собственной жизни человека определенный порядок, относительную упорядоченность, то непродуктивные ориентации, наоборот, ведут к разрушению порядка и в обществе, и в природе, и в собственной жизни человека, т.е. ведут к беспорядку, хаосу во всем. Продуктивная жизнедеятельность в силу своей законосообразности, созидательна, есть высшее благо, т.е. жизнь вообще как благо и продуктивная жизнь – это фактически одно и то же.

Продуктивная жизнедеятельность – источник истинных удовольствий, радостей. Основной принцип её субъекта гласит: «Пусть моё удовольствие не будет неудовольствием для других и для меня самого!» Непродуктивная жизнедеятельность, наоборот, всегда разрушительна, деструктивна, не благо, она является источником ложных удовольствий.

Трудность осмысления, осознания пагубности, нецелесообразности непродуктивных форм жизнедеятельности и получаемых от них ложных удовольствий и психологическая трудность их неприятия состоит, прежде всего в том, что их отрицательное, негативное воздействие на человека выявляется не в одночасье, не в течение одного дня, а лишь в течение более или менее значительного отрезка времени. Человек может годами интенсивно курить, годами злоупотреблять алкоголем и всё это ему вроде бы как с гуся вода. Это доставляет ему удовольствие, так как он к ним привыкает (хотя первая выкуренная сигарета и первая выпитая рюмка спиртного каждому доставляют весьма неприятные ощущения, что является здоровой реакцией здорового организма на неблагоприятный фактор). Но это – обманчивая видимость на уровне явления. Сущность же состоит в том, что трагические последствия от потребления табака и алкоголя в виде болезней, разрушения организма, деградации личности и преждевременной смерти совершенно неизбежны. Вчитаемся и вдумаемся, например, в список болезней, связанных с одним только курением: рак

лёгких, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, гастрит и язва желудка, импотенция у мужчин и нарушение менструального цикла у женщин, бронхиальная астма и др. Но курильщик к тому же часто вредит не только своему здоровью, но и здоровью тех, кто во время его курения находится рядом с ним (коллегам, родным и т.д.). Особенно пассивное курение вредно для детей, так как табачный дым крайне отрицательно действует на сосуды их головного мозга.

Аналогичным образом продуктивные и непродуктивные ориентации воздействуют и на развитие разного рода социальных систем. Если в развитии той или иной из них доминируют продуктивные ориентации, то они обычно переживают расцвет (например, Древняя Греция времен Перикла), если непродуктивные – то они переживают упадок, разложение (например, падение Римской империи, распад Советского Союза и мировой системы социализма). Выражением чего является и разрушение организма у алкоголика или курильщика, и гибель цивилизации, разрушение социальных систем? Выражением имманентного наказания, возмездия им со стороны объективных законов их бытия. На наш взгляд, трансцендентный (в переводе с латинского означает выходящий за пределы) Бог во всех мировых религиях (христианстве, исламе и иудаизме) есть не что иное, как персонифицированный символ объективных законов Вселенной, мироздания. Поэтому когда говорят, что Бог даёт нам благодать (обеспечивает достижение

добродетельной жизни, избавление от грехов и т. д.) или нас карает, наказывает, то под этим надо разуметь те результаты, которые мы получаем в процессе своей жизни в зависимости от нашего отношения к законам бытия. В свете сказанного богобоязненность или страх божий (переживание верующего человека, связанное с возможным нарушением им религиозных предписаний и уверенностью, что за этим последует возмездие сверхъестественных сил) имеет определенный рациональный смысл. Это – продуктивный страх, так как он удерживает человека от неразумных, дурных действий. Разумеется, речь здесь идет не о страхе перед символом, а о страхе перед возмездием за нарушение объективных законов бытия. Но, строго говоря, нас наказывают не сами по себе объективные законы бытия, а мы сами себя наказываем, когда нарушаем их требования, становясь на путь непродуктивной жизни. **«...если жизнь кажется нам не благом, то виновата никак не жизнь, а мы сами!»** **«Если жизнь не представляется тебе великой, незаслуженной радостью, то это только потому, что разум твой ложно направлен ...»** (Л. Н. Толстой, *русский писатель, философ-моралист. 1828-1910*).

Из сказанного ясно: поскольку самореализация – это всегда положительная жизнедеятельность, то она связана только с продуктивным самоосуществлением людей. Поэтому самореализоваться – значит жить продуктивной жизнью. А жить продуктивной жизнью – значит во всех формах своей

жизнедеятельности творить благо для себя и для других людей. В выражении «творить благо для себя и для других» заключен глубинный смысл самореализации, содержится ответ на вопрос о том, ради чего необходимо **«дать проявиться своим способностям, таланту, всему богатству человеческих дарований, которыми, хотя и в разной степени, наделен каждый человек»** (Э. Фромм, *немецко-американский психолог. 1900-1980*).

Самореализация – это истинная судьба каждого человека, его земная миссия. Самореализоваться – значит себя реализовать: в имеющих общественное и личное значение продуктах своей жизнедеятельности (в построенных зданиях, в самостоятельно сделанной бытовой мебели, написанных книгах и т. д.); в самом процессе деятельности (деятельности артистической, педагогической и т. д.); в приобретенных знаниях; в других людях (зрителях, читателях и т. д.); в создаваемой вокруг себя красоте; в заботе и внимании к супругу (супруге), родителям, детям; в прогрессивном изменении политических отношений; в использовании своих прав и выполнении гражданских обязанностей; в правильном питании и режиме сна; в целесообразной организации домашнего хозяйства, в умении управлять своими доходами и отдыхать; в способности постоянно познавать самого себя; в формировании положительных качеств, черт характера; в поддержании на должном уровне своего здоровья и др.

С понятием самореализации тесно связаны такие термины как: самоактуализация, самоизменение, саморазвитие, самораскрытие, самоопределение, самовыражение, свобода, творчество и др.

Подробный разговор об указанных терминах впереди. Здесь же отметим только следующее. Прежде всего остановимся на вопросе о соотношении самореализации и самоактуализации. Если их просто отождествлять, то этот вопрос не имеет смысла. Если же попытаться их как-то различать, то под самоактуализацией, видимо, следует понимать не саму по себе реализацию возможностей, а их выявление, обнаружение, раскрытие у себя либо самим человеком, либо кем-то другим. Так, по мнению *американского психолога* А. Маслоу (1908-1970), самоактуализоваться — значит **«научиться высвобождать подавленное, познавать собственное «Я», прислушиваться к голосу импульса, достигать понимания, проникновения, постигать истину»**. (Но самоактуализация А. Маслоу чаще всего отождествляется с самореализацией) **«Актуализация потенциальных сил — это врожденное свойство всех организмов. Поэтому раскрытие потенциалов человека согласно законам его природы следует рассматривать как цель человеческой жизни»** (Э. Фромм). Самоактуализация — это поиск путей и способов помочь человеку стать тем, кем он способен стать. Поэтому самоактуализация и самореализация в известном смысле соотносятся как познание и практика. В

широком же смысле слова самореализация, видимо, представляет собой такую деятельность, в которой специфические формы познания и практики находятся в органическом единстве.

Самоизменение и саморазвитие совпадают с самореализацией лишь в той мере, с какой связаны с прогрессивной направленностью в деятельности личности, самораскрытие — лишь в той мере, в какой связано с проявлением положительного содержания личности, самоопределение — лишь в той мере, в какой связано с формированием и выбором продуктивной, разумной позиции, принятием истинных решений. Самовыражение связано с использованием своего права на свободу мысли, свободу убеждения, свободу совести в рамках культуры. Самореализация с творчеством совпадает лишь в той мере, в какой процесс и результат последнего не наносит вреда ни самому творцу, ни другим людям, ни природе.

Противоположное содержание указанных проявлений человеческой жизнедеятельности выступает как отчуждение человека от самого себя или самоотчуждение. Так, например, самоизменение и саморазвитие человека может быть регрессивным (деградация личности), самоопределение может быть злонамеренным (принятие решения вредить кому-то) и т. д.

Приведем некоторые высказывания деятелей культуры, которые, на наш взгляд, с разных сторон раскрывают смысл самореализации личности.

«Знающий себя благоразумен. Знающий себя просвещен. Побеждающий людей силен. Побеждающий самого себя могущественен. Знающий недостаток богат. Кто действует с упорством, обладает волей. Кто не теряет свою природу, долговечен. Кто умер, но не забыт, тот бессмертен.» (Лао-Цзы, *китайский философ*. VI-V в.в. до н.э.). **«Если хочешь жить для себя, живи для других»** (Сенека, *римский философ-стоик, поэт, государственный деятель*. Ок. 4 до н.э. – 65). **«Кто может быть самим собой, пусть не будет ничем другим»** (Т. Парацельс, *врач и естествоиспытатель*. 1493-1541). **«Люди – хозяева своей судьбы»** (В. Шекспир, *английский поэт и драматург* 1564-1616). **«Доброта, красота и правда – вот идеалы, которые освещали мой жизненный путь, вновь и вновь возрождая в моей душе радость и мужество»** (А. Эйнштейн, *физик-теоретик*. 1879-1955). **«Жизнь подобна лестнице. Человек живет до тех пор, пока продолжает карабкаться вверх»** (Х. Махмуд). **«Чем иным является богатство, как не абсолютным выявлением творческих дарований человека, без каких-либо других предпосылок, кроме предшествовавшего исторического развития, делающего самоцелью эту целостность развития, т. е. развития всех человеческих сил как таковых,**

безотносительно к какому бы то ни было заранее установленному масштабу. Человек здесь не воспроизводит себя в какой-либо одной только определенности, а производит себя во всей своей целостности, он не стремится оставаться чем-то окончательно установившимся, а находится в абсолютном движении становления» (К. Маркс, *мыслитель и общественный деятель, основоположник марксизма. 1818-1883*).

1.2. Самореализация, свобода и ответственность

Что выступает способом (механизмом) осуществления самореализации? Им, на наш взгляд, является свобода. В современной антропологии при обсуждении проблемы свободы обычно выделяют два аспекта: а) свобода как независимость человека от внешних условий («свобода от»); б) свобода как способность человека действовать самостоятельно, согласно собственным желаниям и для себя («свобода для»). Если первый аспект свободы связан с внешним для человека окружением, то второй аспект связан с его внутренними силами. Этот подход к пониманию свободы не нов. Ещё *средневековый католический теолог* Фома Аквинский (1225 или 1226-74) считал, что **«свободу можно правильно определить следующим образом: свобода есть отсутствие всяких препятствий к действию, поскольку они не содержатся в природе и во внутренних**

качествах действующего субъекта». Аналогичным является и мнение по этому вопросу *немецкого философа* Артура Шопенгауэра (1788-1860), отмечавшего то, что когда мы говорим о свободе, то фиксируем те препятствия, которые нужно устранить ради свободы. Поэтому о свободе можно говорить только как о преодолении трудностей.

Выделение указанных аспектов свободы, на наш взгляд, не во всем корректно. Во-первых, я в отношении какого-то явления внешнего мира могу быть свободен только тогда, когда я познал это явление и определил к нему своё отношение. Ведь если при достижении какой-либо цели возникает внешнее препятствие, то у меня одновременно возникает и желание преодолеть это препятствие. И если я это препятствие преодолеваю и своё желание удовлетворяю, то это есть свобода и для меня, так как я действую для себя. Следовательно, противоположность «свободы от» и «свободы для» относительна.

Во-вторых, на пути к достижению цели препятствиями выступают как внешние условиями (например, дождь во время уборки урожая), так внутренние условия, выступающие характеристиками субъектности индивида (например, усталость к концу рабочего дня, болезнь, ведущая к прекращению профессиональной деятельности и т. д.) Поэтому выделение «свободы от» распространяется и на препятствия внутреннего порядка.

Но «свобода от» - это, на наш взгляд, свобода не от всяких внешних препятствий вообще, а только от неоправданного контроля за частной жизнью людей, вмешательства в неё. Основанием частной жизни являются уникальность, неповторимость, своеобразие каждого человека и определяемые этим его специфические, личные интересы. Частная жизнь – многомерное явление, включающее: 1) внутреннюю духовную жизнь личности: мы вольны думать так или иначе, иметь то или иное мировоззрение (быть материалистом или идеалистом, верующим или неверующим); 2) наши непосредственные межличностные отношения: мы вправе самостоятельно решать вопросы о том, с кем строить свои личные отношения, а с кем не строить, кого любить, а кого не любить. Мы также имеем право на тайну переписки и телефонных переговоров в области межличностного общения; 3) наше право самостоятельно решать вопросы личного и семейного потребления (что покупать, где, когда, в каких количествах, чем питаться, во что одеваться и т. д.); 4) наше право владеть, пользоваться и распоряжаться по своему усмотрению своей собственностью (самим решать, что продавать, дарить, передавать по наследству, использовать для частного предпринимательства, на благотворительные цели и т. д.). В правовом государстве свобода от вмешательства в частную жизнь охраняется законом.

В-третьих, если под свободой понимать способность действовать самостоятельно, согласно собственным желаниям, поступать как хочется, то тогда к так понимаемой свободе следует отнести и своеволие, произвол, вседозволенность, распущенность. В общем виде подобная свобода выражается в таких словах: «Что хочу, то и ворочу». Но истинная свобода и своеволие несовместимы. **«Свобода и распущенность – понятия совершенно противоположны».** (Квинтилиан, *римский оратор и теоретик ораторского искусства*. Ок. 35-ок.96). **«Свобода не в разнузданности, а в том, чтобы быть самому себе настоящим хозяином. А разнузданность желаний ведет лишь к рабству»** (Ф. М. Достоевский).

Естественно, возникает вопрос о том, с каким пониманием свободы соотносится самореализация личности? Постановка этого вопроса диктуется не только логикой изложения вопроса, но также и тем обстоятельством, что в широко распространенной концепции самореализации А. Маслоу самоактуализация, которая, как отмечалось, чаще всего отождествляется самореализацией, им понимается как желание человека стать всем, чем он способен стать, как стремление полностью реализовать свои потенциальные возможности. Но если непосредственно исходить из такого понимания (определения) самоактуализации (самореализации), то можно сделать вывод о том, что в самореализацию следует включать и любое своеволие, так как потенциально каждый человек

способен на все мыслимые и немыслимые действия. Если бы конкретные индивиды в себе не заключали такой возможности, то тогда оставалось бы совершенно непонятным, загадочным то, откуда в реальной жизни берутся субъекты всякого рода непродуктивной деятельности (преступники, алкоголики, карьеристы, бомжи и т.д.). Пояснения, которые А. Маслоу дает содержанию самоактуализации, лишь отчасти корректируют данное им ей определение. В книге «Психология бытия» он пишет: **«Этот термин выражает «полноценное развитие человека» (исходя из биологической природы), которое (эмпирически) нормативно для всего вида, безотносительно ко времени и месту, то есть в меньшей мере культурно обусловлено. Оно соответствует биологической предопределенности человека, а не исторически произвольным, локальным ценностным моделям, которым зачастую соответствуют термины «здоровье, недуг». Это обоснование, на наш взгляд, является во многом спорным. Природа человека включает в себя не только биологическое, но и социальное. А последнее в каждом индивиде связано с программой его Я — универсального, выражающейся в способности мыслить, трудиться, творчески изменять себя и окружающий мир, поступать нравственно, воспринимать красоту и т. д. И задает это социально- универсальное в человеке не биологическую, а социальную нормативность. Что же касается биологической нормативности в человеке, то ею**

детерминируется необходимостью в воспроизводстве его непосредственной жизни посредством потребления материальных благ (продукты питания, жилища, одежды и т. д.), удовлетворения половой потребности и т. д. Коротко говоря, биологическая нормативность связана с удовлетворением человеком физиологических потребностей. Эти потребности в известном смысле можно назвать «инстинктоидными». Однако относить к ним и все те потребности человека, которые А. Маслоу располагает в иерархическом порядке (после физиологических потребностей следуют потребности, связанные с безопасностью, любовью, уважением, самоактуализацией) весьма спорно, сомнительно. Потребности человека, связанные с любовью, уважением, самоактуализацией – это социальные потребности, они входят в его социально- универсальную программу. Если же их рассматривать в свете биологических инстинктов, то их удовлетворение будет носить такой же эгоистический характер, как и удовлетворение физиологических потребностей. Кроме того, потребности, которые, например, связаны с задатками (способностями) человека или его стилем мышления и характеризующие его уникальность, нельзя однозначно отнести ни к биологическим, ни к социальным. Поэтому не является фальсификацией тот факт, что противники концепции «Самоактуализации», как пишет в книге «Психология бытия» сам А. Маслоу, обнаружили в ней то, что она: а) подразумевает скорее эгоизм, чем альтруизм; б) нивелирует

аспект долга и самоотверженности в решении жизненных задач; в) не принимает во внимание связь с другими людьми и обществом, а также зависимость реализации личности от «справедливого устройства общества»; г) не принимает во внимание и способность подняться над личными интересами. На наш взгляд, критика противниками А. Маслоу положений его концепции в целом обоснована. Защита же А. Маслоу концепции самоактуализации стремлением «привлечь внимание к тому эмпирическому факту, что люди, достигшие самоактуализации, отличаются альтруизмом, преданностью, самоотверженностью и отнюдь не асоциальны» фактически не работает, так как сказанное здесь противоречит биологической нормативности, являющейся по своей природе эгоистической.

Высказывая вслед за оппонентами в адрес А. Маслоу критические замечания, мы одновременно отдаем отчет в том, что А. Маслоу не прав скорее по форме, чем по содержанию, по существу. Дело в том, что в первой половине XX века в психологической науке образ человеческой природы сложился преимущественно под влиянием наблюдений за лицами, обращавшимся к психологам в связи с наличием у них различных патологий. Поэтому, естественно, этот образ не мог не быть искаженным, пессимистическим. Пытаясь исправить это положение, А. Маслоу начал изучать тех людей, которых он считал наилучшими образцами здоровой личности. Для того, чтобы узнать, как люди могут быстро бегать, нужно изучать

спортсменов, а не паралитиков, хромых или пожилых тучных пенсионеров, считал ученый. **«Так что давайте исследовать не калек, а наибольшее, какое мы сможем найти, приближение к целостному здоровому человеку. Мы найдем у таких людей качественные отличия – другую систему мотивации, другие эмоции и ценности, другое мышление и восприятие».**

Самореализующиеся личности, по мнению А.Маслоу, – это люди, которые уже удовлетворили свои низшие потребности и стремятся осуществить высшие устремления человеческой природы, становясь всем, чем способны стать. Самореализующиеся люди представляют руководство к действию для всего человечества. В общем, учение о самоактуализации сложилось на основе психологического исследования особенностей жизни, деятельности и общения душевно здоровых, творческих и счастливых людей.

Итак, самореализация неотделима от свободы, но ей далеко не тождественна. Общим моментом любой формы проявления и свободы и самореализации является право человека на выбор. Объективным основанием выбора является спектр потребностей и возможностей самого человека (его желания, способности, умения, воля и т. д.) и поле возможностей окружающего мира, тех жизненных обстоятельств, в которых он живёт. Ведь каждый человек есть не только то, что он есть, но и то, каким он может быть, т. е. «бытие – в – возможности», как отмечал *немецкий философ* Мартин Хайдеггер (1889-1976).

Поэтому он волен выбирать свои потребности, желания и определять те или иные средства, условия их удовлетворения, он волен выбирать определенный образ жизни, предпочитать созерцательную, приспособительную или преобразовательную позицию в отношении к миру и т. д. **«Пока мы живем, мы совершаем выбор. Мы обязаны делать выбор. Это расширяет наши возможности. Мы обязаны искать поворотные точки в своей жизни, которые могут вывести нас за пределы наших сил. И с помощью семьи, друзей, общества и наших авторитетов мы на самом деле можем изменить мир к лучшему»** (К. Э. Лэкстон).

Различие между самореализацией и свободой обнаруживается при анализе содержания выбора: выбор может быть как истинным, так и ложным. Значит и свобода человека также может быть и истинной, и ложной или псевдосвободой. Истинная свобода своим основанием имеет объективные законы природы, общества и самого индивида. Эти законы выступают как разного рода необходимости, проявляющиеся в виде «требований» к индивиду действовать в соответствии с логикой этих необходимостей или, по-другому, с логикой тех объектов, с которыми он вступает во взаимодействие: нельзя вырастить хорошего урожая огурцов, не выполняя тех требований, которые предъявляет выращивание этой культуры; нельзя строить нормальные отношения с другими людьми, игнорируя требования норм нравственности; нельзя человеку стать таким,

каким он должен стать по своему призванию, игнорируя требования программы своего Я – уникального в виде особенностей своих способностей, темперамента, физического тела и т. д. Поэтому свобода – это не ничем не ограниченный произвол, не субъективное своеволие, когда, как утверждал, например, немецкий философ Иоганн Фихте (1762-1814) «Я определяет не – Я». Если это и можно назвать свободой, то только ложной свободой, а точнее – лишь отчасти истинной (Я может определять «не-Я» лишь на основе познания природы последнего). Да, каждый человек действительно может выбирать любой способ действия. И в этом его праве на любой выбор, на наш взгляд, проявляется абсолютность свободы. Но свобода только к праву на выбор не сводится. Свобода в себя включает и содержание выбора. А подлинно свободный выбор всегда предполагает определенные ограничения. **«Чтобы свободой можно было обладать, её надо ограничить»** (Э. Берн, *английский политический деятель. 1729-1797*). **«Свобода, если она не ограничена, аннулирует самоё себя»** (К.Поппер, *австрийский философ, социолог. 1902-1994*). Если же под свободой понимать выбор чего угодно, то тогда моя полная свобода обернется произволом для других. Во всеобщей Декларации прав человека подчеркивается, что при осуществлении своих прав и свобод каждый человек должен подвергаться только таким ограничениям, которые своей целью имеют обеспечить признание и уважение прав других. **«Нет ни**

одного человека, который не любил бы свободу; но справедливый человек требует её для всех, а несправедливый – лишь для себя» (Л. Бернс, *немецкий публицист и критик*. 1786-1837). «Совершенство природной свободы состоит в её беспределности, совершенство же гражданской свободы – в её ограниченности» (Фр. Гентц). «Сознание права развивает сознание долга. Всеобщий закон – это свобода, кончающаяся там, где начинается свобода другого» (В. Гюго, *французский писатель*. 1802-1885). «Постоянно любит свободу тот, кто утверждает её для другого» (Н.А.Бердяев, *российский философ* 1874-1948).

Таким образом, если человек делает то, что ему нравится, то это его естественная свобода, если же то, что он делает, он делает без нанесения вреда другим, то это его гражданская свобода. Поэтому в известном смысле можно сказать, что свобода заключается в праве делать всё, что не вредит другим.

На наш взгляд, истинная свобода своим основанием имеет необходимость. Понятие необходимости отражает объективные связи реального мира (он включает и субъективную реальность человека, существующий в нём определенный порядок). «Когда возникает очевидность необходимости?» - поинтересовались ученики. Будда ответил: **«Нить необходимости проходит через все миры. Но не понявший её останется в опасном ущелье и не защищенным от камней.** Необходимость есть то, что неизбежно, обязательно должно

произойти или происходит в определенных условиях пространства и времени и зависит не только от сущности того с чем это происходит, но и от условий его осуществления. Именно многообразием условий проявления необходимости определяется наличие в любых жизненных обстоятельствах целого спектра возможностей человека и его способность делать выбор. Если же необходимость отрывать от условий её действия, то тогда она становится «железной» необходимостью, однозначно предопределяющей всё и вся. Но в этом случае свобода выбора невозможна, а значит, невозможна и свобода вообще, так как выбор есть её сущностная характеристика. Такой подход к пониманию необходимости получил название фаталистического (фатализм в переводе с латинского означает роковой).

Свобода и необходимость – противоположности, которые взаимоотношают друг друга. И это отмечали многие мыслители. **«Тогда токмо можешь ты назваться свободным, когда будешь носить одно иго необходимости»** (Пифагор, *древнегреческий философ и математик*. 580-500 до н.э.). **«Свобода и необходимость совместимы. Вода реки, например, имеет не только свободу, но и необходимость течь по своему руслу. Такое же совмещение мы имеем в действиях совершаемых людьми добровольно».** (Т.Гоббс, *английский философ*. 1588-1679). **«Когда я смогу сделать то, что хочу, я хочу в силу необходимости».** (Ф.Вольтер, *французский*

писатель, философ, историк, публицист. (1694-1778).
«Политическая свобода состоит вовсе не в том, чтобы делать, что хочется. В государстве, то есть в обществе, где есть законы, свобода может заключаться лишь в том, чтобы иметь возможность делать то, чего должно хотеть, и не быть принуждаемым делать то, чего не должно хотеть»
(Ш.Монтескье, французский просветитель, правовед, философ. 1689-1755). **«Свобода, которая не имела бы внутри себя никакой необходимости, и одна лишь необходимость без свободы – суть абстрактные и, следовательно, неистинные определения. Свобода существенно конкретна, вечным образом определена внутри себя и, следовательно, вместе с тем необходима»** *(Г.Гегель, немецкий философ. 1770-1831).*

Таким образом, истинная свобода человека своим базисом имеет необходимость. Основными видами необходимости являются естественные (природные) необходимости, социальные необходимости в виде объективных законов развития общества и, адекватно или неадекватно отражающие их социальные нормы, и необходимости каждого конкретного индивида в виде составляющих его Я – инвариантного (задатки, темперамент, соотношение лево- и правополушарного мышления и т.д.) и относительно устойчивых потребностей, структура которых зависит от его возраста и уровня развития. Индивидуальность каждого конкретного

индивида определяется этими необходимостями, их взаимосвязями и его субъективным отношением к ним.

В свете сказанного представляются односторонними существовавшие в истории философской мысли подходы, согласно которым: 1) поведение человека выводится только из естественных потребностей (например, греческие натурфилософы считали, что человек как вещь, всецело включен в закономерные ритмы Космоса);

2) жизнь человека определяет только общественное бытие, экономические и политические структуры общества (марксизм);

3) свобода сводится исключительно к внутренней свободе индивида, которая выступает либо как ничем не ограниченный произвол, либо, как считал английский философ Д.Юм (1711-76), опирается на выработанные психикой правила (идеи) причинности и необходимости, чтобы внутренняя жизнь следовала некоторому порядку.

В действительности же реальная жизнь каждого человека протекает в силовом поле всех указанных потребностей. При этом каждая из них выступает не как нечто однородное, монолитное, а как противоречие: она всегда одни действия «разрешает», а другие «запрещает»; её осуществление всегда протекает в конкретных условиях, одни из которых в большей или меньшей мере способствуют её реализации, а другие – препятствуют; наконец, одни потребности складываются из взаимодействия множества случайностей – статистические

необходимости, а другие проявляются через случайность - динамические необходимости. Пример последней: человек идет пешком из дома на работу. Его перемещение в пространстве - динамическая необходимость, которая может проявляться через разного рода случайности: на своём пути он может встретить знакомого, а можем и не встретить, перемещаясь на автомобиле в большом городе он может попасть в пробку, а можем и не попасть и т.д. Поэтому необходимость всегда включает в себе спектр разных возможностей, что и является, как уже отмечалось, основанием свободного выбора человека. Истинная свобода предполагает не только выбор наиболее приемлемых возможностей, но и такое их сочетание, которое в данных жизненных условиях было бы оптимальным. Только в этом случае мы можем говорить о полноценной самореализации личности. Без этого самореализация будет иметь ущербный, односторонний характер. Так, например, если люди будут некритически опираться только на общественные необходимости, представленные в том или ином обществе в виде общих жизненных ориентаций, норм, стандартов поведения, установок и не учитывать особенности своей индивидуальности, то они станут похожими друг на друга в своих поступках, мыслях, разговорах, одежде и т. д. и образуют безликую толпу. *Испанский философ Х.Ортега-и-Гассет (1883-1955)* это явление назвал «человек-масса», а в качестве его типичных форм назвал «фашизм» и «большевизм». Установка только на механическое

следование социальным стандартам, стремление быть «как все», чреваты не только усреднением, стандартизацией людей, но и потерей свободы, так как при подобной ориентации человек становится винтиком общественного механизма, исполнителем чужой воли, объектом манипулирования. Вследствие этого уникальное в человеке, индивидуально-личностное в большей или меньшей мере приносится в жертву универсальному, социальному, общественному.

Но такой подход не нов. Ещё в конфуцианстве (философско-этическая система, разработанная в V в. до н.э. *древнекитайским мыслителем* Конфуцием) была воплощена идея безоговорочного признания традиции высшей ценностью. Если мудрые предки открыли главные истины и завещали их потомкам, то «изучая старое, узнаем новое». Мудреца от простолюдина отличает усвоение им авторитетных истин через веру. Если простолюдин в ситуации выбора мечется между разными мнениями, то **«мудрый не испытывает сомнений»**. Сравнительно небольшой набор древних и вечно истинных афоризмов (мудрости предков) позволяет мудрецу сохранять «детское сердце». Если «низкий человек» (простолюдин) ведёт себя произвольно, и его свобода хаотична, то «мудрец» или «благородный муж» посредством ритуала (он является главным средством воспитания и представляет собой правила, определяющие поведение человека во всех типичных общественных ситуациях) придает свободе разумную меру.

Мудрец не впадает в крайность, он всегда готов на разумный компромисс, так как его идеал – «срединный путь». Большой же объем шатких мнений неблагородного мужа переполняет его сердце плевелами заблуждений и обрекает на муки сомнений.

Своеобразным проявлением принесения уникального в человеке в жертву универсальному является буддизм. В нём индивидуальное Я рассматривается как несовершенное и несущественное состояние, так как своей выделенностью личность противопоставляет себя другим, что сопровождается страданием. Поэтому подлинный, истинный человек должен стремиться к единению с мировой сущностью, что приводит к высшему, безличностному состоянию в виде «нирваны» (на санскрите означает прекращение). Буквальный перевод слова нирвана означает уничтожение, угасание. Нирвана в буддизме - конечная цель спасения, полное исчезновение, исчерпанность всяких перерождений. Добравшись до берега путем личных усилий, направленных на освобождение от всех земных чувств, страстей и привязанностей, верующий уже никогда не рисковал быть вновь брошенным в океан для новых возрождений души. Чтобы не подвергаться после смерти новым страданиям, сторонники буддизма должны стремиться к высшему познанию и нравственности, ведя целомудренное существование отшельника и нищего.

Буддисты различают два состояния нирваны. Первое достигается при жизни и заключается в полном отсутствии

страстей и эгоистических желаний. Второе обретается после смерти и есть блаженное небытие, прекращение возрождения. В нирване человек достигает свободы, то есть такого состояния, когда стирается грань между личным и безличным. **«Для достижения спасения необходимо выключиться из круга перевоплощений, достигнуть состояния нирваны, то есть угасания или исчезновения»** (Будда. Ок. 567-488 до н.э.). **«Если ты хочешь достигнуть познания всеобъемлющего Я, то ты должен прежде всего узнать самого себя. Для того чтобы познать самого себя, ты должен пожертвовать своим Я всемирному Я»** (Браминская мудрость – из «Голоса безмолвия»).

А вот мнения о нирване некоторых мыслителей. **«Человек достигает состояния добровольного отречения...истинного равнодушия и совершенного безволия. Его воля обращается, не утверждая более его собственное, в явлении отражающееся существо, а отрицает его»** (А.Шопенгауэр, *немецкий философ.* 1788-1860). **«Соединение человека с абсолютным как цель истинного знания признает и мистицизм, но вследствие своего одностороннего понятия об абсолютном он односторонне понимает и соединение с ним, или как слияние, или как поглощение, в котором мир исчезает для человека, и человек исчезает сам для себя, что сводится логически к совершенному уничтожению, к буддийской нирване»**

(В.Соловьев, *русский философ, богослов, публицист и поэт* (1853-1900)).

На наш взгляд, и конфуцианская, и буддийская, и коммунистическая модели свободы, самореализации личности являются односторонними, так как в них гипертрофируется в человеке универсальное, общее и принижается уникальное, единичное, индивидуальное. Но истинная свобода, а значит самореализация, с нашей точки зрения, невозможны и в том случае, если человек будет исходить только из внутренней необходимости, своей уникальности, индивидуальности, так как следствием такой ориентации является отрыв от общества, отрыв в нём уникального от универсального и, как следствие этого, нигилистическое отношение к общезначимым ценностям. Примером такого подхода является позиция *греческого философа* Диогена-Киника (Ок. 400-ок.325 до н.э.). Диоген отвергал фактически все достижения цивилизации. Он считал, что основой счастья и добродетели является пренебрежение общественными нормами, отказ от богатства, славы, всех чувственных удовольствий и достижение независимости и внутренней свободы. Образ жизни, поведение Диогена соответствовали его философии. Примеры. Диоген жил в бочке. Когда кто-то привел его в роскошное жилище и не позволил плевать, то он, откашлявшись, сплюнул в лицо спутнику, заявив, что места хуже не нашёл. Рукоблудствуя на глазах у всех, он

приговаривал: **«Вот бы и голод можно было унять, потирая живот».**

С позиций Диогена-Киника, в чем-то сходна и позиция французского мыслителя Жана Поль Сартра (1905-1980), исходившего из признания иллюзорности смысла мира, окружающего индивида. Он утверждал, как только индивид осознает, что внешние вещи лишены смысла и в силу этого абсурдны, он оказывается в состоянии «тошноты». Но это состояние через страх вызывает отрезвление и понимание того, что кроме себя человеку надеяться не на что и не на кого. Он полагал, что идея внешней детерминации деятельности человека, устанавливающая необходимость человеческих поступков, полностью снимает ответственность человека и делает невозможной нравственную оценку его действий (очевидно, что необходимость Ж.П.Сартром понимается как нечто совершенно однородное, т. е. вне связи с условиями и поэтому исключающее всякую возможность выбора). Только ничем не ограниченная внутренняя свобода, выступает, с его точки зрения, естественной основой человеческой ответственности. Абсолютная свобода проявляется в проектировании индивидом самого себя: смысл своей жизни он создаёт как некий целевой проект. Так как общая заданность отсутствует, то смыслы различных индивидов друг от друга весьма разнятся. Правда, Ж.П.Сартр признает влияние Я других людей, что может отражаться и на смысле.

Очевидно, что рассмотренный подход к пониманию свободы личности, а значит и её самореализации, является односторонним, так как в нём уникальное, внутреннее в человеке отрывается от универсального, внешнего, общего в его деятельности и возводится в абсолют.

Не может быть, на наш взгляд, истинной свободы, истинной самореализации человека и в том случае, если он будет ориентироваться только на природную необходимость. Примером такого подхода является школа киренаиков, организованная *древнегреческим философом* Аристиппом из Кирены (ок.435-355 до н.э.) и исходившая из идеи о том, что источником счастья является природа. Её принцип гласит: **«Надо стремиться к состоянию чувственного удовольствия»** (гедонизм). По мнению Аристиппа, жизнь человека состоит из меняющихся ощущений, которые возникают при действии на его тело природных вещей. Если воздействие мягкое, то человек получает удовольствие и наслаждение, если оно резкое, то получает страдание и боль. Мудрый человек умеет наслаждаться, так как слепо не отдаётся наслаждениям, а управляет ими, и такой контроль не даёт чувственному удовольствию обернуться страданием. Аристипп был любовником гетеры (в переводе с греческого означает подруга, любовница) Лаиды. Тем, кто его осуждал, Аристипп говорил: **«Ведь я владею Лаидой, а не она мною; а лучшая доля не в**

том, чтобы воздерживаться от наслаждений, а в том, чтобы властвовать над ними, не подчиняясь им».

С идеями киренаиков перекликаются представления школы даосов (Китай, VI-V века до н.э.). Согласно даосизму, человек одно из высших проявлений Дао. При этом все люди разделяются на два вида: «совершенно мудрые» следуют указаниям Дао, и их жизнь естественна, а другие – немудрые, которые подчиняются социальным страстям (корыстолюбие, жажда власти и т. д.), следуют ритуальным правилам общества, и их жизнь искусственна. Чтобы стать «совершенно мудрым», необходимо «недеяние». Это связано с тем, что с формированием социальных страстей, ритуалов и технических устройств, произошло вмешательство человека в проявления Дао. Вследствие этого «гармоническая спираль Дао» нарушена. Встав на путь «недеяния», человек отказывается от социальных страстей, ритуалов и своей умеренной жизнью восстанавливает естественный ритм Дао. Поэтому представители школы даосов ратовали за образ жизни на лоне природы.

Разумеется, без нормального удовлетворения своих физиологических, органических потребностей, человек не может жить полноценной жизнью. Но ориентироваться только на удовлетворение этих потребностей, значит приносить в жертву органического в себе своё Я – социальное.

Из всего сказанного ясно, что ориентация человека только на природные, социальные или индивидуальные

необходимости делает его свободой ущербной, односторонней. Поэтому истинная свобода, а значит полноценная самореализация, возможна только в системе силового поля троякого рода необходимостей: природных, социальных и индивидуальных. При этом существенно учитывать то, что каждый из указанных видов необходимостей включает в себя определенную гамму потребностей и возможностей человека. Поскольку указанные виды необходимостей в нашей жизнедеятельности выступают как противоположности, то их отношения всегда представляют собой противоречия. Вследствие этого самореализация в идеале выступает как такое разрешение противоречий между указанными необходимостями, когда в пределах разумной меры учитываются требования каждой из них. Но в реальной жизни могут возникать такие жизненные ситуации, когда на первый план может выступить потребность действовать только в соответствии с каким-то одним из указанных видов необходимости. Примеры: защита Родины во время войны может потребовать от человека отдать свою жизнь за её независимость и свободу (общественная необходимость); во время болезни приоритетными становятся действия в соответствии с необходимостью восстановления здоровья, нормального функционирования организма (естественная необходимость); при создании человеком оригинальных произведений искусства, совершении научных открытий и т.д., которые чаще всего на первых порах (а то и

длительное время) обществом не признаются, возникает потребность, пренебрегая негативным отношением общества, действовать только в соответствии с необходимостью, логикой своего индивидуального творчества, слушать только самого себя.

Основным условием истинной свободы человека является познание им разнообразных потребностей. Ещё древнегреческий философ Сократ (Ок. 469-399 до н.э.) подчёркивал решающую роль знания в осуществлении свободы. Подлинно свободный, нравственный поступок, отмечал он, возможен лишь на основе ясных познаний и доблести. По мнению Платона, поступать свободно, значит действовать, ориентируясь на идеал блага, согласуя личные устремления с общественной справедливостью.

Познание разнообразных потребностей на уровне отдельного индивида выступает как самопознание им своих истинных потребностей, т.е. того, чего «Я хочу», как самопознание своих возможностей, т.е. того, что в определенных жизненных условиях «Я могу» и как самопознание соотношения того и другого между собой. Указанными здесь потребностями индивида определяются его цели и средства их достижения. Следовательно, истинная свобода возможна только при ориентации на удовлетворение опосредованных целями своих разумных потребностей и при использовании адекватных им средств их достижения. **«Не в воображаемой независимости от**

законов природы заключается свобода, а в познании этих законов и в основанной на этом знании возможности планомерно заставлять законы природы действовать для определенных целей» (Ф.Энгельс, в содружестве с К.Марксом создал марксистское учение. 1820-95). Вершиной истинного познания системы необходимостей является выбор в данных жизненных обстоятельствах наиболее оптимального варианта проекта и принятие решения о его реализации. Но выбор одного варианта своей деятельности означает полный или частичный отказ от другого или других, а значит, ограничение нашей деятельности, чаще всего сопровождающееся потерями чего-то. В этом проявляется противоречивость свободы.

Итак, свобода – это познанная необходимость. Но свобода не ограничивается одним только познанием необходимости. Главное в свободе – это реальная деятельность человека в соответствии со знанием необходимости, объективация, материализация своего проекта в жизнь, переход от истинной жизни в своём внутреннем мире (познание, проектирование) к истинной жизни во внешнем мире. Поэтому свобода – это не только истинное познание необходимости, но и способность действовать в соответствии с истинным знанием дела. Следовательно, **«каковы мысли человека, таков и он сам»** (Соломон, *иудейский царь, представленный в ветхозаветных книгах величайшим мудрецом*. Кон. XI-X в. до н.э.) **«Жизнь человека представляет собой то, что сделали из**

неё его мысли» (М.Аврелий, *римский император, философ*.121-180).

Но самореализация зависит не только от личности, но и от внешних условий. Среди этих условий наиболее благоприятствующими самореализации являются те, которые связаны с наличием в стране правового государства, характеризующегося: 1) верховенством права, правового закона (никто в стране, включая и само государство, не должен нарушать правовых законов); 2) незыблемость прав и свобод человека (государство должно принимать такие законы, которые признают, гарантируют и надежно защищают права человека, свободу и равенство всех граждан); 3) разделением властей (такое устройство общества, когда органы власти разделены на три ветви власти: законодательную, исполнительную и судебную). **«Свобода возможна лишь в той стране, где право господствует над страстями»** (Ж.Лакордер). Права граждан в правовом государстве, наряду с нормами нравственности, определяют меру их свободы. Но само по себе правовое государство, свод его законов о правах и обязанностях граждан – это только возможность их свободы. Чтобы эта возможность превратилась в действительность, граждане должны: а) знать свои права и обязанности; б) сформировать у себя потребность, готовность им следовать, быть законопослушными.

Один из парадоксов развития российского общества связан с тем, что нынешняя Конституция Российской Федерации

является одной из современных конституций мира. **«Однако, - как отмечает известный *швейцарский юрист* К.Экштайн, - многое из того, что записано в этой Конституции, к сожалению, не реализуется».** В этом, по его мнению, есть и вина россиян, не знающих свой Основной Закон, не понимающих, что означает та или иная норма, не умеющих цивилизованно отстаивать свои права. **«Даже при самой свободной конституции, - отмечал *французский философ-просветитель* М.Кондорсе (1743-94) – невежественный народ всё-таки остается рабом».** **«Люди никогда не могут быть свободными, если не воспитаны для свободы. И это не есть то воспитание, которое может быть приобретено в школах или заимствовано из книг, но то, которое является результатом самодисциплины, самоуважения и самоутверждения»** (Г.Бокль, *английский историк, социолог-позитивист*. 1821-1862). Поэтому сегодня одной из важнейших задач , стоящих перед каждым россиянином, является овладение современной правовой культурой, вступление на путь правовой самореализации, выступающей одним из оснований едва ли не всех других видов самореализации. Огромная роль в решении этой проблемы принадлежит системе образования. Что же касается тоталитарного государства, характеризующегося полным (тотальным) контролем государства над всеми сферами жизни общества, фактической ликвидацией конституционных прав и свобод, репрессиями в отношении оппозиции и

инакомыслящих, то в этих условиях возможности для самореализации весьма ограничены.

Представления об истинной свободе дают возможность ответить на вопрос о том, каковы основания для самореализации человека и каков её механизм осуществления. Основанием самореализации являются объективные законы (природные, социальные и индивидуальные) бытия конкретного человека, обуславливающие объективную логику (порядок) его функционирования и развития. Наука познаёт эти законы и заключенные в них возможности, и конкретные индивиды посредством полученных в процессе образования и самообразования знаний строят систему своей целостной самореализации, предполагающей созидание благ для общества, природы (не нанесения ей вреда) и самим себе путем раскрытия всех своих задатков, способностей, дарований. Поэтому основным принципом самореализации является принцип эгоальтруизма, требующий гармонического сочетания личных и общественных интересов. (Об эгоальтруизме см.: Рюриков Ю. Б. Любовь: её настоящее и будущее. Философия любви. Ч.1.М., 1990. С. 303-309). Самореализация – это стремление к достижению относительного равновесия в отношениях индивида с самим собой, природой и социумом, это путь в земной рай. И жизнь в этом раю зависит преимущественно от самого человека. Самое обычное и, пожалуй, самое вредное заблуждение людей – думать, что они в этой жизни не могут

получать всех тех благ, каких желают, хотя, конечно, это не всегда возможно.

Свобода неотделима от ответственности. Этот вопрос будет рассмотрен в следующем разделе работы, так как ответственность связана не только с самореализацией человека, но и с его самоотчуждением.

1.3. Самореализация, самоотчуждение, и ответственность

Что в человеческой жизни противостоит самореализации, является её противоположностью? На наш взгляд, противоположностью самореализации выступает самоотчуждение. Самоотчуждение личности – это такие формы её жизнедеятельности, которые зависят прежде всего от её самой и противоречат её сущностным силам, разрушают её человеческую природу. Если базисом самореализации является истинная свобода, то базисом самоотчуждения - ложная свобода имеющая своим основанием невежество и заблуждения, антиценностные ориентации, отрицательные черты характера, а также несвободу в виде той или иной зависимости от чего-либо или кого-либо (зависимость от произвола власти, материальная зависимость и т. д.). Самоотчуждение всегда есть следствие сознательного или бессознательного нарушения человеком

требований объективных законов природы, общества и своих собственных. Формы самоотчуждения людей столь же многообразны, сколь многообразны нарушения ими требований законов своего индивидуального бытия, проявления непродуктивной жизнедеятельности. Примеры самоотчуждения: забвение человеком своих способностей, дарований ради накопления денег, вещественного богатства, что выступает как отчуждение от себя в виде игнорирования требований законов своей индивидуальности; абсолютизация социально-значимой работы, общественного интереса и пренебрежение удовлетворением своих личных потребностей (например, потребностей, связанных с семейной жизнью, самооздоровлением и т. д.); эгоистическая направленность жизнедеятельности индивида, попирающая всякие нормы нравственности и права и выступающая как игнорирование законов общества, как отчуждение от него. Но так как законы общества входят и в природу каждого человека, то его отчуждение от общества выступает и как отчуждение от самого себя. То же можно сказать и об отчуждении человека от законов природы. Отчуждение от них проявляется в двух формах: в виде нарушения требований тех законов, которые регулируют функционирование нашего организма (неправильное питание, злоупотребление алкоголем и т. д.) и законов внешней природы в виде, например, такого производства материальных благ, которое сопровождается её варварским разрушением. Но

поскольку законы природы конституируют и собственную природу человека, то отчуждение человека от природы выступает и как его отчуждение от самого себя, т.е. самоотчуждение.

Примерами более конкретных форм самоотчуждения являются: отказ от постановки стратегических целей, от осмысления своих долгосрочных перспектив (человек живёт только интересами сегодняшнего дня, руководствуясь принципом «День прошёл - и слава богу»); бездумный конформизм, готовность легко отказываться от самого себя в угоду другим или, наоборот, нонконформизм (в переводе с английского означает инакомыслие), связанный с противопоставлением себя другим ради самого этого противопоставления; стремление к самоутверждению любыми средствами, включая и власть над другими людьми. **«Человек, властвующий над другими, утрачивает собственную свободу»** (Ф.Бэкон, *английский философ*. 1561-1626); абсолютизация в жизни либо витальных потребностей и уничижительное отношение к духовным либо, наоборот, абсолютизация духовных потребностей и уничижительное отношение к витальным (аскетизм); абсолютизация в жизнедеятельности либо интеллекта, либо чувств, либо воли и соответственно принижение других составляющих духа; стремление жить в иллюзорном мире, мире мечтаний, а не реально действовать в реальном мире. По нашему мнению,

различные формы самоотчуждения личности фактически совпадают с общими и специфическими причинами неудач в жизни людей. Специальный разговор об этом впереди. Здесь же только отметим, что конкретные формы самоотчуждения также связаны с обособлением человека от различных видов самореализации, с отношением к ним как к чему-то внешнему, навязываемому кем-то извне. Это может касаться нравственного Я человека, эстетического, самопознавательного, самовоспитательного, самооздоровительного, профессионального, правового и других. Общее между всеми указанными видами самоотчуждения человека состоит в том, что следование им рано или поздно оборачивается неотвратимым наказанием, возмездием, что за них каждому человеку со временем так или иначе приходится платить непомерно дорогую плату (за пренебрежение здоровым образом жизни – болезнями, за пренебрежительное отношение к семье – одиночеством, за нарушение нравственных и правовых норм – потерей чести и свободы и т. д.). Разумеется, отчуждённый от себя человек в своё оправдание может сказать, что он продукт отчуждения, существующего в обществе (в семье, школе и т. д.). Это, в известной мере, действительно так. Но в обществе всегда существовали люди, которые, несмотря на многие неблагоприятные обстоятельства, в тех или иных отношениях реализовали себя. Более того, на этих людях держится само общество. *Немецкий бизнесмен* Эрих Лежен в своей книге «Без

обмана к успеху! Практика позитивного мышления» (М., 1990) пишет: **«Мы живём в холодном, отчуждённом обществе, где учтивость, внимание, расположение, любовь и положительное мировосприятие нередко считаются наивными и безнадёжно устаревшими понятиями. А на первый план выходят недоверие, холодность, безразличие, бесчестье, эгоизм, алчность и зависть. Подобное негативное мировосприятие делает человека больным. Поверьте мне, накоплен неопровержимый опыт, говорящий о том, что с той поры, как люди стали задумываться о своём человеческом бытии, они неизменно убеждались, что только положительное мировосприятие дарит радость, здоровье и счастье» (С. 28).**

Самореализация – это путь к истинным удовольствиям, к свободе, к жизни, самоотчуждение – это путь к ложным удовольствиям, бегство от свободы, путь к смерти.

«Я верю, что основной выбор человека – это выбор между жизнью и смертью. Каждый поступок предполагает этот выбор» (Э.Фромм).

Если самореализацию человека, опирающуюся на истинное знание законов своего индивидуального бытия, олицетворить с божественным в нём, а самоотчуждение – с дьявольским (Дьявол – антагонист бога, «враг человеческий»), то человеческую жизнь можно представить как борьбу в ней, а также в отношениях между людьми, человеческого,

божественного и античеловеческого, дьявольского. *Немецкий поэт и мыслитель* Иоганн Гёте (1749-1832) утверждал:

«Лишь тот достоин жизни и свободы,

Кто каждый день идёт за них на бой».

Идти каждый день на бой – значит, каждый день прилагать усилия для выполнения требований разнородных потребностей, выступающих в виде социальных и индивидуальных норм, с целью сохранения, укрепления и умножения в себе человеческого, божественного и противодействуя всему античеловеческому, дьявольскому. Поэтому путь самореализации – это путь непрерывной борьбы с самоотчуждением, это широкая дорога, но по её обеим сторонам находятся обрывы, пропасти. И стоит человеку хоть на немножко отпустить «возжи» самореализации, как он сразу же попадает в «объятия» самоотчуждения, сваливается в обрыв, в пропасть. В огороде всё хорошо растёт до тех пор, пока мы ведём борьбу с сорняками. Но стоит эту борьбу прекратить хотя бы на непродолжительное время, как огород тут же оказывается в «плёну» у сорняков.

Принципиально важно отметить то, что подлинная свобода, выступая основанием самореализации человека, предполагает также и его ответственность и неотделима от неё. Ответственность – особое социальное и морально-правовое отношение личности к обществу и самой себе, которое характеризуется выполнением своего нравственного долга и

правовых норм. С ответственностью связаны проблема соотношения способности и возможности человека выступать в качестве субъекта (автора) своих действий и более конкретные вопросы: способность человека сознательно (намеренно, добровольно) выполнять определённые требования и осуществлять стоящие перед ним задачи; совершать моральный выбор; достигать определенного результата. Во всех этических и правовых учениях проблема ответственности рассматривается в связи с философской проблемой свободы. Поэтому приняв к исполнению тот или иной проект и реализуя его в жизни, человек тем самым берёт на себя обязательство получить желаемый результат. Если же он в силу субъективных причин это обязательство в тех или иных отношениях или вообще не выполняет и тем более наносит вред кому-либо или чему-либо, то он несёт ответственность за последствия своей деятельности. **«Свобода, если она не проживается с точки зрения ответственности, может вылиться в простой произвол»** (В.Франкл, *австрийский философ, психиатр*).

В проблеме ответственности и её антипода – безответственности выявляется одно из глубинных оснований различия самореализации и самоотчуждения. Ведь самоотчуждённый по своей воле человек в ответственности просто не нуждается, так как он строит свою жизнь не на основе познанных объективных потребностей, а на основе произвола, своеволия, на основе, как уже отмечалось, принципа

«Что хочу, то ворочу». Но почему мы за свои действия должны нести ответственность? Во-первых, потому, что живя в обществе, мы своими действиями прямо или косвенно влияем, воздействуем на жизнь других людей и на природу и можем приносить им благо или зло, пользу или вред. Разумеется, масштаб воздействия разных людей на общество и природу неодинаков и неодинакова и степень их ответственности: всё зависит от занимаемого человеком места в социальной иерархии. Ясно, что, например, воздействия рядового работника-исполнителя по своим последствиям будут менее значительными, чем, скажем, реализуемые на практике решения хозяйственного руководителя или политического вождя. Во-вторых, любое взаимодействие субъекта с объектом в процессе деятельности ведёт непосредственно не только к изменению объекта, но и к непосредственному изменению субъекта, которое может приносить нам пользу или вред, быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому человек за все свои действия (в том числе и за в определенных обстоятельствах бездействие) несет ответственность не только перед другими, но и перед самим собой. В свете сказанного нам представляется не бесспорным следующее суждение Б.Шоу **«Мы ответственны перед обществом только в той стороне нашего поведения, которое затрагивает других людей. Что касается нас самих, то мы властны распоряжаться собой, как хотим»**. Но если отношение человека к самому себе будет строиться на любом его

«хотении», то ответственным оно не может быть. Поскольку свободное отношение человека к самому себе, как и к свободе вообще, предполагает определенные ограничения и опору на знания определённых закономерностей, то оно также неотделимо от ответственности. Способность человека к ответственности, видимо, может рассматриваться как интегральный показатель и мерило его свободы и самореализации. Ответственность предполагает готовность каждого человека сознательно (намеренно, добровольно) выполнять определенные требования законов своего индивидуального бытия для решения стоящих перед ним задач, т. е. делать не только то, что он хочет делать, но и что он должен делать. Существенно отметить, что своеобразным базисом ответственности является также вера человека в самого себя. Человек обычно готов принять на себя ответственность только тогда, когда он верит в себя и в успех своего дела.

Уход от ответственности, перекалывание её на других людей и на разного рода внешние обстоятельства («объективные причины») есть проявление несвободы, отчуждение от себя. **«Свобода – это ответственность. Вот почему все её так боятся»** (Б.Шоу, *английский драматург и публицист*. 1856-1950). Страх перед свободой, предполагающей ответственность, связан с тем, что сама по себе свобода человека относительна, так как она базируется на относительном (неполном) знании им обстоятельств своей деятельности (в реализуемых проектах

никогда нельзя всего учесть). Вследствие этого, он в своей деятельности может достигать успеха, но может и не достигать, т. е. быть как вознаграждённым, так и наказанным за причиненный вред другим людям, природе и самому себе.

Отказываясь от ответственности, человек тем самым отказывается от своей способности быть субъектом, деперсонализируется, закрывает себе путь к самосовершенствованию. Если же я готов отвечать за свои действия, то это значит, что я уверен в том, что действую правильно и достигну желаемого результата. Если же окажется, что мой проект заключал просчёт, ошибку, и его реализацией я кому-то нанёс вред, то я должен буду это честно признать. Признание своей виновности не только освободит от стрессового состояния, но также обяжет в будущем при разработке проекта, выборе и принятии того или иного варианта решения более тщательно взвешивать все «за» и все «против». А конечный результат своего ответственного отношения к деятельности – самосовершенствование. Уход же от ответственности, от покаяния - это отказ от самореализации, от совершенствования, это путь к повторению просчётов, ошибок, путь к невротизации.

Существенно отметить, что свобода как процесс выработки ответственных решений, сложна, и воплощение этих решений в жизнь нередко представляет собой нелегкий груз, который в силу разных причин может выдержать не каждый человек. Ведь в состоянии свободы требуется напряженно

размышлять, не один раз взвешивать все «за» и все «против», порой принимать рискованные решения, проявлять незаурядную волю в их реализации, во многом себя ограничивая. **«Ведь чтоб добиться чего-нибудь на земле, - писал *русский философ и литератор* Лев Шестов (1866-1938) в «Апофеозе беспочвенности», нужно уметь всего себя, всю жизнь свою отдать служению одной цели. Чтобы стать виртуозом, артистом, мастером своего дела, нужно с истинно ангельским или ослиным терпением десятки, сотни, тысячи раз перепробовать разные приёмы выражения своих настроений и не жалеть ни труда, ни времени, ни здоровья. Всё должно быть на втором плане – на первом искусство. У Гончарова превосходно рассказано в «Обрыве», как виолончелист целый день бился, точно рыба об лёд, чтоб потом, к вечеру, сыграть хорошо. И это обыкновенная вещь. Постылый, скучный, раздражающий труд есть условия развития гения. От того, верно, люди так редко добиваются чего-нибудь. Гений должен согласиться культивировать в себе осла – это условие так унижительно, что на него человек идёт только в крайнем случае. Большинство предпочитает середину между посредственностью и гением – талант. Не всякому менять всю свою жизнь на искусство. А сколько раз гений под конец своей карьеры раскаивается в своём выборе! «Лучше было не удивлять мир и жить в этом мире», - говорит Ибсен в последней своей драме. Гений – жалкий и**

слепой маньяк, которому прощаются все его странности в виду приносимой им пользы. И всё-таки мы поклоняемся настойчивости и гению – единственному богу, в которого ещё верит современность...».

Но человек, сформировавший в себе потребность в свободе, потребность в самореализации, переживает процесс удовлетворения этих потребностей чаще всего как высокий душевный подъём. Для тех же людей, кто поражён ленью, безволием, потребительским отношением к жизни, боязнью риска, свобода всегда выступает как тяжёлое бремя. И они готовы груз ответственности, связанный со свободой, перекладывать на других. Конечно, перекладывать груз ответственности на других психологически в чём-то легче, чем нести его самому. Однако эта лёгкость иллюзорна, так как с нею связан отказ от своей автономности, индивидуальности, от самореализации. А это равнозначно измене самому себе, самоотчуждению.

В связи со сказанным существенно отметить следующее. В нашем обществе в определенной части населения ещё пока живуча психология «человека-винтика». И это не удивительно. Ведь на протяжении десятилетий в условиях административно-командного социализма люди в своей жизни выступали не столько субъектами, сколько объектами, так как в главном она определялась не ими самими, а «верхами», начальством, в ней было слишком много обязанностей, принуждения и насилия и

слишком мало прав, возможностей для самоосуществления. Здесь уместно вспомнить легенду о великом инквизиторе из «Братьев Карамазовых» Ф.М.Достоевского. В ней он представил логику вождя, в качестве которого выступила вымышленная фигура инквизитора. Явившемуся Христу инквизитор заявил, что народ сам принял следующий порядок. Свобода как выработка ответственных решений сложна, и этот тяжкий груз может выдержать далеко не каждый. Вот почему народ передал свободу немногим руководителям типа великого инквизитора. Себе же массы выбрали роль ведомых, получающих элементарные блага. Но «Великий инквизитор» фальсифицировал реальную историю. В ранних классовых обществах у народа не было выбора. Система неравных прав была навязана силовыми методами, а её многовековое функционирование сформировало традиционную привычку отдавать руководство «верхам», довольствуясь «малой» свободой в сфере семьи, быта, своего хозяйства. В советском обществе система неравных прав тоже, в основном силовыми методами, была навязана народу партией большевиков, выступавшей от имени пролетариата. Преодоление «винтиковой» психологии, связанной с установкой на ожидание того, что едва ли не все проблемы моей жизни будут решаться в «верхах», требует формирования новой установки: все проблемы своей жизни я должен решать прежде всего сам и должен надеяться прежде всего на самого себя. **«Личность – это**

степень независимости от других» (П.С.Таранов, *современный российский философ*). **«Помогай себе сам, тогда поможет тебе каждый»** (Ф.Ницше, *немецкий философ*. 1844-1900).

Существенно отметить, что ориентация на самостоятельное решение проблем своей жизни не имеет ничего общего ни с эгоизмом, ни с индивидуализмом, так как решение указанных проблем в процессе самореализации осуществляется в интересах сугубо личных и в интересах общества. При этом последние интересы в определённом отношении выступают и как личные. Только на этом пути возможно преодоление личностью своего самоотчуждения. Что же касается необходимости решения разного рода общественных проблем (развития образования, пенсионного обеспечения, транспорта и т. д.), которые я сам непосредственно решать не в состоянии, но в решении которых нуждаюсь, заинтересован, то я их связываю с голосованием во время выборов за тех кандидатов в депутаты в разные органы власти, в которых я больше верю, чем в других и с контролем за их деятельностью.

1.4. Самореализация, саморазвитие и самосовершенствование

А.Я.Голубчиков в книге «Самоопределение индивида (социально-философский анализ)» (Челябинск, 1993) в

целостном процессе самореализации выделяет два этапа: первый этап – становление общего механизма самореализации, второй этап – функционирование этого механизма, его совершенствование посредством других элементов цикла самоопределения индивида (самопознания, самопроектирования и самоуправления). Особенность первого этапа выражается в решающем значении в нём противоречия социализации и индивидуализации. Разрешение этого противоречия детерминирует становление, формирование ценностных ориентаций и способностей индивида через действие таких факторов как: дошкольное и школьное образование и воспитание, семья и внешняя среда (сфера внешкольной и внесемейной жизни индивида). Относительное окончание этого этапа относится к возрасту, когда индивид способен начать вносить определённый вклад в развитие общества. Он предполагает прежде всего наличие у него в той или иной мере сформировавшегося внутреннего мира, овладение определёнными способами общения и обработки информации, способности к разработке проектов своей будущей жизни и переход к самостоятельной трудовой деятельности. Результатом периода становления механизма реализации могут быть две разновидности индивидов: те, у которых потребность в самосовершенствовании более или менее сформировалась и те, у которых эта потребность фактически отсутствует (они плывут по течению жизни). Доминантой в последней реализации является

стихийность и репродуктивность (отметим, что автор самореализацию смешивает с самоосуществлением, их не различает). Правда, в этой реализации индивида может иметь место и самосовершенствование, но оно, как правило, происходит только под давлением внешних условий, повседневных обстоятельств жизни. Основанием же продуктивной формы самореализации является осуществление сознательно поставленных целей самосовершенствования. Если в первом случае реализация индивида происходит в основном как его творение обстоятельствами жизни, то во втором, в основном как самотворение, как сознательная реализация своих возможностей, способностей.

С выделением А.Я. Голубчиковым двух этапов в целостном процессе самореализации в определённом смысле можно согласиться только в том случае, если её сводить к профессиональной самореализации. Но целостная самореализация человека к последней далеко не сводится. Она в себя включает и многие другие виды самореализации: семейную, оздоровительную, эстетическую, учебно-образовательную, воспитательную и другие. Поэтому и на этапе разрешения противоречия социализации и индивидуализации у человека может возникнуть семья (например, студенческая семья), которая за годы учёбы в вузе может даже пройти этап становления и находиться на этапе совершенствования, на указанном этапе может также сформироваться система

оздоровительной самореализации и т. д. Более того, сама учебная деятельность может протекать в форме самореализации. Поэтому целостную самореализацию на этапе становления её общего механизма сводить только к становлению нельзя. Нельзя и период после относительного окончания этапа становления общего механизма самореализации связывать только с началом самостоятельной трудовой деятельности. Ведь каждый человек, чтобы стать специалистом в той или иной профессиональной деятельности, тоже должен пройти этап становления. Кроме того, после относительного разрешения противоречия социализации и индивидуализации (процесс этот в определённом отношении продолжается всю жизнь) может происходить возникновение и становление одних наших деятельностных Я, продолжение становления других и совершенствование третьих.

Из сказанного выше вытекает необходимость постановки вопроса о соотношении самореализации и саморазвития. Но прежде чем отвечать на этот вопрос, нужно отметить следующее. Саморазвитие есть форма проявления развития вообще, представляющая собой процесс качественных, необратимых и направленных изменений. По своей направленности всякое развитие может быть: прогрессивным и регрессивным, восходящим и нисходящим, ростом и деградацией. Таким же может быть и саморазвитие личности. В свете сказанного следует признать неправомерным широко распространённое в

нашей психологической и педагогической литературе употребление термина «развитие» применительно к жизнедеятельности индивида только в смысле прогрессивного, восходящего изменения. Саморазвитие личности может быть как прогрессивным, так и регрессивным, как восходящим, так и нисходящим. Поэтому вопрос о соотношении самореализации и саморазвития – это вопрос о таком саморазвитии, которое представляет собой прогрессивное, восходящее изменение в жизнедеятельности индивида. Так понимаемое саморазвитие представляет собой **«процесс обогащения деятельностных способностей и иных личностных качеств человека в ходе различных видов его целесообразной деятельности, основанием которого служит распределечивание (присвоение) социального опыта и достижении культуры, воплощённых в реалиях, вовлекаемых в процесс той или иной деятельности»** (Словарь по социальной педагогике. М., 2002. С. 250). **«Никакой человек в мире не рождается готовым, то есть вполне сформировавшимся, но всякая жизнь его есть не что иное, как беспрерывно движущееся развитие, беспрестанное формирование»** (В.Г.Белинский, *русский революционный демократ, литературный критик, мыслитель. 1811-1848*). **«Жизнь – это постоянный процесс возрождения. Трагедия жизни большинства из нас заключается в том, что мы умираем, так и не успев полностью родиться»** (Э.Фромм).

«Счастья не ждут, счастье находят.

Лишь те, кто всегда в пути» *(Из песни).*

Так понимаемое саморазвитие выступает как основной способ самореализации. Что же касается саморазвития, понимаемого как регрессивное, нисходящее изменение индивида, то оно выступает как способ его самоотчуждения.

Противоположностью всякого развития является функционирование, представляющее собой воспроизведение различных процессов и явлений в относительно неизменном виде. Применительно к человеку функционирование выступает как самофункционирование. Оно связано с воспроизведением в относительно неизменном виде тех или иных форм активности человека (трудовой, бытовой, общественно-политической и т. д.) и пространственно-временных условий их осуществления (одно и то же место действия и один и тот же ритм действия). Эту мысль можно выразить и по-другому: самофункционирование в нашей жизни связано со всем устойчивым, повторяющимся.

Но как самореализация соотносится с самофункционированием? Ответить на этот вопрос однозначно нельзя, так как самофункционирование может быть выражением как самореализации так и самоотчуждения. Но каким бы самофункционирование ни было по содержанию, оно всегда связано с саморазвитием, так как, с одной стороны, является его результатом, с другой - предпосылкой (См. об этом подробнее: Байлук В.В. Человечествознание. Кн. 2. Самопроектирование.

Екатеринбург, 1999. С. 65-66). Выражением самореализации являются такие формы функциональной активности, которые нередко способны доставлять нам радость не меньшую, чем формы творческой активности (например, секс, катание на лыжах и купание летом, ежегодное выращивание в саду цветов, многое повторяющееся в системе сбалансированного питания и само постоянное стремление к многосторонней самореализации). Поэтому формами самореализации являются и прогрессивное саморазвитие и продуктивное самофункционирование в их диалектическом единстве. При этом ведущая роль в самореализации принадлежит саморазвитию, так как все формы функциональной активности (если только они не являются результатом следования каким-то стандартам деятельности) – продукты нашего саморазвития.

Но самофункционирование в жизни человека может играть не только положительную, продуктивную роль, но и отрицательную роль. Отрицательное функционирование выступает в виде застоя, косности, консерватизма, рутины. **«Кто не идёт вперёд, тот идёт назад; стоячего положения нет»** (В.Г. Белинский). **«Если можешь, иди впереди века, если не можешь, иди с веком, но никогда не будь позади века»** (В.Я.Брюсов, *русский советский поэт 1873-1924*). **«На месте камешек мхом обрастает»** (поговорка). Отрицательное самофункционирование детерминируется разными факторами: нежеланием что-либо изменять в жизни, душевной ленью,

глубоко укоренившейся привычкой что-либо делать только так, а не иначе, боязнью нового и др. Подобное самофункционирование – выражение отчуждения человека от самого себя.

Какова внутренняя «логика» саморазвития? На наш взгляд, в ней можно выделить следующие стадии или фазы. Началом всякого развития в жизни человека является возникновение в ней каких-либо новых явлений, процессов, которые всегда детерминируются новыми потребностями и новыми средствами и условиями удовлетворения, или теми же потребностями и новыми средствами и условиями удовлетворения, или одними только новыми обстоятельствами. Примеры возникновения в жизни нового: наш ребёнок пошёл в первый класс, бывший школьник стал студентом, после окончания вуза человек начал работать, мы впервые занялись оздоровлением или приступили к борьбе со своими вредными привычками и т. д.

За возникновением следует становление возникшего процесса, явления. Так как все процессы и явления в нашей жизни являются или самим процессом деятельности или её проявлением, то их становление находит своё выражение в её результатах. Поэтому становление выступает как движение в направлении получения всё более устойчивых, стабильных результатов, которые являются для нас новыми. Когда же мы со временем начинаем получать относительно постоянные

результаты, то это является показателем того, что возникшие процессы, явления перешли из состояния становления в состояние ставших. Тем самым осуществился переход от саморазвития к самофункционированию. Поэтому становление характеризует и процесс развития и его определённый результат.

В литературе стадию становления процессов, явлений в человеческой жизнедеятельности нередко называют формированием. Поэтому, естественно, возникает вопрос о том, как соотносится становление и формирование. Становление, например, молодого специалиста, на наш взгляд, детерминируется всей совокупностью факторов его жизнедеятельности (как внешними, так и внутренними, как спонтанными, так и направленными). При этом среди них могут быть и такие факторы, которые препятствуют становлению. Термином же «формирование», по нашему мнению, следует обозначать то в становящихся процессах и явлениях нашей жизнедеятельности, что происходит в результате целенаправленных воздействий на процесс становления нас самих или других субъектов деятельности (ими могут быть: другие люди, различные общественные организации, государство и т. д.). Так, например, становление молодого специалиста в виде формирования происходит, с одной стороны, под его сознательным воздействием на самого себя (в процессе самооценки, самовоспитания, исправления допущенных просчётов и т. д.), а с другой – под воздействием критических

замечаний, советов его коллег, руководителей, друзей. Все другие факторы детерминации становления молодого специалиста, которые через его сознание не проходят, не осознаются, выступают как стихийные, иррациональные факторы.

Существенно отметить то, что становление любого явления в жизнедеятельности человека никогда не является неким безмятежным процессом, подобным, скажем, тому каким является перемещение по свободной асфальтированной дороге. Это связано с тем, что становление – это всегда процесс разрешения противоречия между становящимся новым и старым, протекающий в той или иной форме борьбы между ними, решения вопроса о том «Кто кого?». Старое – это всегда определённые формы нашей функциональной активности (самофункционирования), которые перестали нас удовлетворять. Так как становление в идеале – это переход в той или иной деятельности к удовлетворению новых потребностей посредством использования новых способов действия и в новых условиях, то оно всегда предполагает отказ от удовлетворения каких-то прежних потребностей, использования прежних способов действия и условий их осуществления. Так как носителями прежней деятельности на нейрофизиологическом уровне являются относительно устойчивые нервные структуры, динамические стереотипы, то переход к новой деятельности всегда предполагает формирование новых динамических

структур и ломку старых. В психологическом отношении этот процесс обычно сопровождается стрессовым состоянием, внутренним дискомфортом, беспокойством, тревогой, порой может протекать мучительно, вызывая немало страданий (преодоление, например, алкогольной зависимости, переход от криминальной деятельности к деятельности общественно-полезной, от деятельности исполнительской к деятельности управленческой, от холостой жизни к жизни семейной и т. д.).

Переход от становления к ставшему, к функциональной активности знаменует собой достижение определённых целей, успехов и поэтому всегда сопровождается переживанием чувства удовлетворения, радости, наслаждения. При этом в большинстве видов самореализации это переживание является не чем-то однократным, а многократно воспроизводящимся (исполнение, например, певцами перед разными слушателями одних и тех же песен, многократная игра артистов в одних и тех же спектаклях, пользующихся успехом у зрителей, неоднократное чтение преподавателем разработанного им курса лекций для студентов и т. д.).

Но со временем функциональная активность удовлетворяет человека всё меньше и меньше. В этих условиях под влиянием внутреннего фактора (чувства неудовлетворённости своей деятельностью) или под влиянием разного рода внешних факторов (недовольство нашей деятельностью потребителей её продукции, критика нас

коллегами, руководителями, изменения в требованиях к нашей деятельности общества и т. д.), или тех и других факторов одновременно, возникает потребность в совершенствовании той или иной формы нашей активности или в определённом отношении всего образа жизни.

Самосовершенствование – это очередная стадия саморазвития человека, следующая за стадией становления, и его относительного завершения. Оно также предполагает и нацеленность на удовлетворение новых потребностей, и на использование новых способов деятельности, и на изменение её условий. Но особенность самосовершенствования состоит в том, что оно протекает на основе воспроизведения функциональной активности, выступает как внесение изменений в уже ставшее (певцы вносят изменения в исполнение одних и тех же песен, преподаватели – в читаемый курс лекций и т. д.).

Цель самосовершенствования – стремление человека делать всё во всех формах своей активности лучше, повышать в себе уровень своей человечности, «выращивать в себе человека». Поэтому идеалом самосовершенствования является полнота реализации всех своих возможностей наиболее оптимальными способами для своего блага и блага других людей.

Движущей силой самосовершенствования является противоречие между Я - идеальным, проявляющееся в виде недовольства самим собой и стремления снять это недовольство путём возвышения Я – реального до уровня Я – идеального, т.е.

до идеала, до должного. Результатом совершенствования является относительное совершенство. Абсолютное же совершенство в силу относительности познания человеком мира и самого себя и их непрерывного изменения недостижимо в принципе. Поэтому стремление к абсолютному совершенству, есть заблуждение. Л.Н.Толстой писал: **«...главная моя ошибка... - та, что я усовершенствование смешивал с совершенством. Надо прежде понять хорошенько себя и свои недостатки и стараться исправлять их, а не давать себе задачей совершенство, которое не только невозможно достигнуть с той низкой точки, на которой я стою. Но при понимании которого пропадает надежда на возможность достижения».** Французский писатель Станислас Буффлер (1737-1815) заметил: **«Совершенствование так относится к совершенству, как время к вечности».**

Как соотносятся самосовершенствование и самовоспитание? На наш взгляд, самовоспитание полностью входит в самосовершенствование, так как воспитывать себя – значит самосовершенствоваться. Но объектом совершенствования являются не только личностные качества (черты характера), но также и улучшение конкретных способов, технологии достижения конкретных целей и полученных результатов деятельности. Так, например, улучшение текста книги или эксплуатационных и эстетических качеств

построенного в саду домика есть совершенствование продуктов деятельности и с самовоспитанием связано лишь опосредованно.

Совершенствование, как отмечалось, связано также с удовлетворением новых потребностей и использованием новых способов достижения целей. **«Я считаю, что нельзя лучше жить, кроме как стараться лучше жить, кроме как стараться делать лучше, и что нет большего удовольствия, как чувствовать, что действительно становишься лучше. Это счастье, которого я не переставал испытывать до сих пор, и о котором свидетельствует моя совесть»** (Сократ).

Важным аспектом самосовершенствования является изменение себя под воздействием других и совершенствование своего воздействия на других. **«Совершенствование самого себя посредством свободно использованного влияния на нас других, - отмечал немецкий философ И.Т.Фихте, - и совершенствование других путём обратного воздействия на них как на свободных существ – вот наше назначение в обществе»**. Формирование в настоящее время у всех россиян и прежде всего в молодёжной среде потребности в совершенствовании, в постоянной работе над собой – важнейшее (если не самое важное) условие перехода России на цивилизованный путь развития, превращения в процветающую страну. Как это ни звучит парадоксально, но остаётся фактом, что путь к качественному изменению общества лежит только через качественное изменение каждой личности (формирование

позитивных профессиональных и личностных качеств), её постоянную работу над собой, так как общество представляет собой прежде всего систему реально взаимодействующих индивидов. Поэтому своеобразной максимой (в переводе с латинского означает правило, принцип самосовершенствования) является: «Изменяй в себе то, что хотел бы изменить в других». Без самосовершенствования каждой отдельной личности, отдельного гражданина совершенствование общества невозможно. Но к превеликому сожалению нам всегда некогда остановиться, подумать и начать работать над собой. Мы всегда невероятно заняты и торопимся. Говорят, что некто, пробегая мимо Будды, ему крикнул: «Будда, сейчас я очень тороплюсь, я невероятно занят! Но как-нибудь, на днях, у меня найдётся часок-другой и, надеюсь, тогда Ты просветишь меня». Но если себя не изменять, то как можно изменять общество и добиваться лучшей жизни? **«Если желаешь чтобы мир изменился, стань этим изменением»** (М.К.Ганди, *один из лидеров национально-освободительного движения в Индии, основоположник идеологии и тактики гандизма. 1869-1948*).

«Ничто так очевидно не подтверждает того, что дело жизни есть совершенствование, как то, что чего бы ты ни делал вне своего совершенствования, как бы полно не удовлетворялось твоё желание, коль скоро оно удовлетворено, так тотчас же уничтожается прелесть желания. Не теряет своего радостного значения одно,

сознание своего движения к совершенству. Только это не перестающее совершенствование даёт истинную, не перестающую, а растущую радость. Всякий шаг вперёд на этом пути несёт с собой свою награду, и награда эта получается сейчас же. И ничто не может отнять её». (Л.Н.Толстой). «Когда ты несовершенен, очень важно уметь прощать себя и других. Тогда можно на следующий день вставать и начать всё заново. Это длительный процесс, как превращение бутона в цветок. Это расцветание» (М.Маккефри). «Несмотря на нашу веру в человеческий потенциал человека, мы не должны закрывать глаза на то, что человечески люди являются и, быть может, всегда будут оставаться меньшинством. Но именно поэтому каждый из нас чувствует вызов присоединиться к этому меньшинству. Дела плохи. Но они станут ещё хуже, если мы не будем делать всё, что в наших силах, чтобы улучшить их» (В.Франкл).

Саморазвитие — одно из важных человеческих дел и, одновременно, одно из самых увлекательных занятий, которые нам представляет жизнь.

1.5. Самореализация и творчество

Как происходит саморазвитие личности и в интенсивной форме (становление нового качества) и в экстенсивной

(самосовершенствование)? Посредством творчества. Но чтобы раскрыть соотношение саморазвития личности и творчества, необходимо ответить, по крайней мере, на два вопроса: «Что такое творчество?» и «Всякое ли творчество связано с самореализацией личности?»

Творчество – это очень сложное явление. И определить его – всё равно, что попытаться схватить колечко дыма кончиками пальцев. В настоящее время, на наш взгляд, имеются определённые предпосылки для того, чтобы трактовать творчество как высшую форму универсально понимаемой креативности, имманентно присущую всем уровням иерархии бытия; способствует самосохранению и воспроизведению сущего посредством качественных трансформаций их структур. Творчество в природе – суть её обновления и изменения, переход от хаоса к порядку. У живых организмов, например, творчество выступает в форме их приспособления к изменениям окружающей среды (См.: Новейший философский словарь. Минск. 2003. С. 1019).

Творчество в обществе есть высшая форма проявления деятельности человека, способ его существования в мире и один из интегральных критериев развития личности и общества. Продуктом творчества человека является новое, которое связано с решением никем не решённой задачи, с получением никому не известного результата. Новый же результат всегда отличается своеобразием, необычностью, оригинальностью и

уникальностью. Иначе говоря, новое от старого отличается качественно. **«В мире нет одинаковых творений, однако сущность их едина. Братство людей состоит не в том, что мы думаем одинаково, не в том, что действуем одинаково, а в том, что стремимся восславить творчество. Гимн творчеству рождается из праха тщетных земных устремлений. Внешняя оболочка отмирает, чтобы явить миру золотую птицу, воспаряющую к божеству»** (Г.Миллер, американский писатель, эссеист. 1891-1980).

Необходимо различать прогрессивно новое и регрессивно новое, а также объективно новое (социологическая новизна) и субъективно новое (психологическая новизна). Объективно новое – это то, что является новым для всех людей. Психологически новое – это то, что является новым только для определённой категории людей. Примером психологически нового являются те знания, которые студент приобретает в ходе изучения какой-либо учебной дисциплины. Но характеристика творчества не сводится только к новизне. По мнению канадского специалиста Тома Вуджека, творческое блюдо готовится из трёх продуктов. Первый – новизна. Второй – ценность того, что получается в результате. Третий компонент – страстное желание, которое называется мотивацией.

Движущей силой развития творчества человека выступают конкретно исторические противоречия между потребностями человека и отсутствием средств, необходимых

для их удовлетворения. Творчество человека по отношению ко всей созданной им материальной и духовной культуре, в т.ч. и антикультуре, выступает как первичное. В отечественной литературе широко распространено понимание творчества как процесса человеческой деятельности, создающего качественно новые материальные и духовные ценности на основе познания законов объективного мира. Однако при таком определении творчества оно фактически сводится к прогрессивному процессу, понимается только как нечто положительное, как характеристика продуктивной деятельности. Но как тогда быть с тем новым, которое создаётся в непродуктивной, регрессивной, реакционной деятельности? (Например, фашистские концлагеря, изощрённые пытки в сталинских тюрьмах, «изобретательность» преступников, многообразные формы зловредности людей и т. д.). Это новое тоже продукт творчества, но творчества в регрессивном развитии, творчества, порождающего отчуждение людей от самих себя.

Саморазвитие в процессе самореализации связано только с таким творчеством, в котором новое, уникальное создаётся на основе истинного познания личностью законов природы, социума и своих собственных. Коротко говоря, творчество в процессе самореализации связано только с созданием истинных ценностей (материальных, духовных, организационных и в виде здоровья).

В литературе творчество порой отождествляют также с деятельностью, создающей новое, а в качестве примера такой деятельности обычно приводят деятельность учёного, писателя и других представителей так называемых творческих профессий. Естественно, что при таком подходе деятельность, например, шоферов, продавцов, дворников, домохозяек и т. д. должна рассматриваться как нетворческая. Подобный подход, на наш взгляд, ошибочен. Хотя творчество осуществляется, «живёт» только в нашей деятельности, оно есть не сама по себе эта деятельность, а только её проявление. Почему? Потому что в обществе нет деятельности, которая была бы абсолютно творческой. Любая конкретная форма человеческой деятельности включает в себе творческое и нетворческое, продуктивное и репродуктивное, развивающееся и функционирующее. Да, действительно, труд учёных, деятелей искусства является прежде всего творческим, но вместе с тем он в себе содержит и немало нетворческого, рутинного. Так, например, Л.Н.Толстой своё грандиозное произведение «Война и мир» с целью доработки, совершенствования переписывал семь раз. Вместе с тем, те виды деятельности, которые относят к нетворческим (деятельность шофёра, продавца, домохозяйки и т. д.) включают в себе немалый потенциал творчества: всё зависит от отношения к ним человека. *Американский психолог* Абрахам Маслоу в книге «Психология бытия» приводит следующий пример. **«Одна бедная и необразованная женщина,**

занимавшаяся только домашним хозяйством и своими детьми, не делала ничего из того, что принято считать «творчеством», но зато отменно готовила, была прекрасной матерью и женой, умела великолепно обустроить своё жилище. Несмотря на то, что у неё было немного денег, её квартира выглядела очень красиво. Она прекрасно умела принять гостей. Встречи в её доме превращались в банкеты. Столовое бельё, столовые приборы, стеклянную и фарфоровую посуду она подбирала с безупречным вкусом. В этой области она была оригинальной, неожиданной, изобретательной, нестандартной. Я просто не мог не признать её творческим человеком. Из общения с ней и другими, похожими на неё людьми, я понял, что в отлично приготовленном супе больше «творчества», чем в посредственно нарисованной картине, и что, в принципе, приготовление, воспитание детей или поддержание порядка в квартире могут быть творчеством, в то время как поэзия – отнюдь не обязательно, она может ничего не создавать».

Всё сказанное позволяет сделать следующий вывод: творчество – это фундаментальная способность каждого индивида к созданию нового, оригинального во всех формах своей активности (профессиональной, эстетической, семейной, бытовой и т.д.). Именно этим объясняется тот факт, что творчество выступает как неотъемлемое свойство человеческой деятельности, как её атрибут.

Из признания того факта, что в Я – инвариантном (в универсально социальном) каждого человека заложена способность к творчеству, вытекает принципиально важный вывод: самореализация – это не удел избранных, а удел всех нормальных (без серьёзных аномалий в психике) людей. Поэтому каждый человек должен сформировать у себя установку, потребность творчески подходить ко всем своим деятельностным Я, ко всем формам своей активности и к жизни в целом, что откроет её поистине необозримые перспективы.

Необходимость формирования в настоящее время у каждого человека творческого отношения к жизни детерминируется не только субъективным желанием обладать такой способностью, но и факторами объективными: бурными переменами современности, исключительно высокими темпами совершающихся в обществе преобразований, непрерывно нарастающими потоками информации и др. Нена и Джордж О`Нил, авторы книги «Надо переключить скорость. Как обрести безопасность в изменяющемся мире» пишут: **«Было время, когда общественные планы были исполнимы; когда наш рост и наше развитие были синхронизированы с развитием общества. В тех условиях вы могли себя измерять мерками общества. Но теперь общество предлагает нам такой огромный выбор альтернатив, что мы теряемся, пытаемся решить, что из них нам подходит...»** Поэтому, как отмечают супруги О`Нил, «люди ставят перед собой вопрос: **«Как мне**

справиться с переменами?»...Им становится очевидным, что в основе их кризиса лежит фундаментальная проблема: отношение человека к самому себе и к миру, в котором он живёт». Однако значительная часть современных людей в попытках решить эти проблемы оказываются беспомощными. Растерянность, наряду со страхами и разочарованиями, становится, по мнению супругов О'Нил, причиной душевного паралича у одних людей, бесплодных мечтаний у других.

Американский философ Элвин Тоффлер пытался найти причину душевного кризиса современного человека – **«...настоящей болезни, от которой уже страдает всё большее количество людей...Эта болезнь вызвана переменами, а в её основе лежит «шок от контакта с будущим». «Сокрушительный стресс и утрата ориентации происходит из-за слишком большого количества изменений за слишком короткий промежуток времени».**

Вместе с тем указанная ситуация в мире и в нашей стране создаёт, на наш взгляд, уникальную возможность для творческого развития каждой личности, для её самореализации. Идея самореализации россиян в основных формах их жизнедеятельности это, думается, и есть национальная идея сегодня. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации (Стратегия 2020), определившая стратегические ориентиры развития российского общества, обозначила, что **«...формирование инновационной**

экономики означает: превращение интеллекта, творческого потенциала человека в ведущий фактор экономического роста и национальной конкурентоспособности» В свете сказанного становится очевидным то, что главная задача современной системы образования состоит не просто в приобретении учащимися знаний, а в формировании у них творческой, креативности, т.е. в способности использовать полученные знания во всех формах своей активности для решения нестандартных общественных и личных проблем.

Разумеется, способности к творчеству у всех людей разные, творческий потенциал неодинаков, далеко не все могут стать Аристотелями и Платонами, Пушкиными и Толстыми, Эйнштейнами и Вернадскими, Шопенами и Шостаковичами. Но каждый человек в пределах возможностей своей натуры способен к созиданию, к творению самого себя, к самосовершенствованию во всех проявлениях своего бытия.

«Ты человек. Тебе лишь то под стать,

Что подобает всем бессмертным ликам.

Надумана задача – стать великим.

Твоя задача маленьким не стать».

(Е.А.Евтушенко, *современный русский поэт*)

«Кто может быть самым собою, пусть не будет ничем другим» (Т.Парацельс). **«Мой стакан не велик, но я пью из своего стакана»** (А.Леюссе, *французский поэт. 1810-1857*).

Творческое отношение к жизни – основа, фундамент самореализации. Ведь даже чисто функциональные формы активности человека (его самофункционирование) заключают в себе творческий аспект, так как они производны от продуктивно-творческой активности либо нас самих, либо других людей.

Каков сам процесс творчества? Непроизвольный, бессознательный или осознанный или в нём имеет место и то и другое? Творчество нередко представляют неким «мистическим» процессом, не контролируемым творцом: не творец творит что-то, а с ним творится что-то, в результате чего создаётся что-то новое. Роль в творчестве бессознательного, спонтанного действительно очень велика. И связано это прежде всего с работой интуиции человека, выражающейся в неожиданном, непосредственном решении той или иной проблемы, в получении, например, нового научного знания при отсутствии какого бы то ни было осознания путей и средств решения проблемы и логических размышлений: **«Если не согрешить против логики, то вообще нельзя ни к чему прийти»** (А.Эйнштейн). Два примера. Практике конструирования широко известны висячие мосты. Известно также, что их изобрёл английский инженер С.Браун. Однако саму идею подсказали... пауки.

Как это бывает, изобретатель долго и безуспешно пытался решить задачу сооружения перехода над пропастью. И вот однажды, отдыхая в лесу, он обратил внимание на паутину,

легко переброшенную с одного дерева на другое. Вспыхнула догадка, которая и нашла инженерное воплощение, обогатившее человечество гирляндами висячих мостов.

Более того, замечено, что даже при сильном ветре паутина не рвётся, поскольку обладает высокой прочностью, а сопротивление её ветрам практически ничтожно. Это, в свою очередь, уже архитекторов навело на мысль строить здания, опираясь на расчёты, подсказываемые «конструктивными решениями» пауков.

Со времён Гиппократа (460-377 до н.э.) врачи, прослушивая работу внутренних органов, прикладывали ухо непосредственно к телу больного. Что и говорить, способ не очень удобный. Французский анатом и врач Л.Лаэннек задумал его усовершенствовать. Но как? Однажды он обратил внимание на играющих во дворе детей. Один что-то царапал по торцу бревна, а второй на другом конце бревна слушал. Тут же вспыхнула догадка: использовать в качестве посредника между больным и врачом полую деревянную трубку с утолщениями на концах. Было это в 1816 году. Новый прибор получил название стетоскоп. (Примеры взяты из книги П.С.Таранова. «Интриги, мошенничество, трюки» Симферополь. 1997. С. 70-71).

Но бессознательное, интуитивное в творчестве абсолютизировать не стоит. Ведь фиксация нами того или иного неожиданного решения проблемы свидетельствует о том, что эта проблема нами предварительно уже была поставлена, то есть

работе интуиции предшествовали логическое мышление, какой-то замысел, то, что обозначают термином «дискурсивное» (в переводе с латинского означает обоснованный предшествующими суждениями). Кроме того, полученное в процессе интуиции знание, представление должно быть осмыслено с точки зрения истинности (сама по себе интуиция получения истинного знания не гарантирует), т.е. его истинность должна быть доказана логически, а при необходимости и практически. Тем самым работа интуиции не только предваряется дискурсивным, но им и завершается. Поэтому во всяком осознанном творчестве (научном, техническом, управленческом и др.) можно весьма схематично выделить следующие стадии или творческие события, которые происходят как последовательно, так, в известной мере, и параллельно.

Первая стадия – формулировка проблемы (появление идеи, замысла) и осознание необходимых для её решения условий.

Вторая стадия – планирование, выступающее как формирование идеальной модели получения желаемого результата, как определение той последовательности действий, которые надо осуществлять для решения проблемы.

Третья стадия – поиск решения проблемы, деятельность по достижению желаемого результата и оценка полученного результата с точки зрения замысла и его обоснование.

Четвёртая стадия – опредмечивание полученного в процессе творчества результата, выступающее как оформление содержания. Основной вопрос при поиске формы – «Как сердцу высказать себя?», как наиболее адекватно передать содержание? При этом поиск формы тем трудней, чем менее осознано содержание и чем более оно необычно, оригинально. Разумеется, содержание оформляется не только на последней стадии, но в виде отдельных мыслей, комплексов мыслей, схем и т. д. и на других стадиях творческого процесса.

В процессе воплощения созданного в процессе творчества содержания в целостную форму происходит и превращение продуктов творческой активности в явления культуры, в культурные ценности. Только при воплощении идеального содержания творческой активности человека в материальную форму (написанная статья, созданная песня и т.д.) происходит его самореализация. Без материализации даже самые замечательные замыслы остаются только возможностью самореализации, а не её действительностью.

Четыре стадии или этапа выделяют и в восприятии творческого человека, которого нередко считают чудаком, мечтателем. 1. Вначале его объявляют чокнутым. 2. Затем с ним ведут борьбу. 3. Когда же появляются первые признаки успеха, все удивляются. 4. И вот он, преодолев препятствия, добивается настоящего успеха, тогда все встречают его с ликованием.

Существенно отметить то, что для истинно творческой личности положительное значение имеют и неудачи, отрицательные результаты, так как они, с одной стороны, учат тому, как нельзя действовать, а с другой – стимулируют поиск иных путей решения проблемы.

Какие доводы можно привести в пользу того, что каждый человек способен к творчеству? Приведём только два из них. 1. Все нормальные дети в раннем возрасте и при нормальном развитии проявляют удивительную любознательность. А любознательность – это исходный пункт творчества. 2. Все люди, способные мыслить, способны и к творческой активности. Ведь любая постановка задачи (формулировка проблемы) и любые её решения всегда осуществляются в мыслительной форме. И нет на земле ни одного нормального человека, который в своей жизни не решал бы тех или иных задач. Значит, потенциально каждый человек способен к творчеству, к творческой самореализации. Однако, по данным и отечественных и зарубежных исследователей всего лишь 2-5% людей реализуют в своей жизни творческий потенциал. Почему же так происходит? Этот вопрос очень многогранен и требует специального рассмотрения.

Но доказанным является тот факт, что мощная тяга к знанию – чисто человеческая потребность, проявляющаяся в виде поисковой активности, любопытства, удивления, особой

чувствительности к противоречиям, чувствительности к новизне и т.д.

Что побуждает человека познавать мир, самого себя, искать истину? Первым таким побуждением является любознательность человека, стремление безотносительно к чему-либо получать ответы на такие вопросы как «Что это?», «Почему нечто происходит так, а не иначе?», «Кто я такой?» и др. Уже древний человек обнаружил в себе могучее желание проникнуть в тайны Вселенной, понять её секреты. **«Стремление это всё глубже проникало в человека, всё более захватывало его. Из-за чрезмерного любопытства был потерян рай»** (А.Бен, *английская поэтесса, прозаик. 1649-1689*). Однако вкусив плодов познания, человек уже не мог от них отказаться. Наоборот, порой ради истины он был готов взойти на костёр. Почему? Да потому, что получаемые в процессе познания ответы на одни вопросы рождают новые вопросы и т. д. Формируется убеждение в истинности того или иного знания и страсть к познанию, которая захватывает всего человека.

Стремление к познанию, к поиску истины обуславливается также потребностью разумно строить свою практическую жизнь. Фундаментальный закон человеческого бытия гласит: как человек познаёт мир, так он и действует. Поэтому каждый человек должен осознать тот факт, что первопричиной всех результатов, успехов и неудач во всех видах его деятельности являются не сами по себе действия, а те мысли,

знания, то сознание, которое их направляет. Ещё три тысячи лет назад Соломон Мудрый сказал: **«Каковы мысли человека, таков и он сам»**. **«Жизнь человека, - утверждал римский император Марк Аврелий, - представляет собой то, что сделали из неё его мысли»**. А наши мысли – это всегда результат нашей познавательной деятельности. Поэтому фактически все истоки всего истинного и ложного в нашей жизни и значительных успехов и неудач берут начало в нашей познавательной активности, в осмысленном содержании нашего сознания. Вследствие этого стремление каждого человека к поиску истины, ко всему истинному, вначале в познании, мышлении, а затем и в практической деятельности – основа основ всех смысложизненных ориентаций и самореализации личности в целом. Разве возможна, например, подлинная нравственная самореализация личности, не имеющей истинных представлений о том, что есть добро и зло? Разумеется, нет. Это же можно сказать и о всех других видах самореализации. Поэтому формирование в школе и в вузе, а взрослым человеком самостоятельно, познавательных интересов, потребности в поиске истины, следует рассматривать как стратегическое направление в развитии личности, в её воспитании и совершенствовании, а значит, и в самореализации. Мы каждодневно совершаем десятки разного рода действий. Но мы всегда должны держать в поле зрения вопрос вопросов нашей жизни: **«А истинно ли мы мыслим, совершая эти действия?»**

Английский философ и педагог Д.Локк писал: «Я ищу истину и всегда буду рад, когда бы и откуда бы она ни пришла».

**«Кто жаждет истины, я знаю, тот
Без страха бросится в водоворот.
Не дрогнет в жажде знания, не остынет,
Хоть знает он, что в тех волнах
погибнет»**

(М.Саади, персидский поэт и мыслитель. 1203-1292).

«Любознательность есть постоянная неудовлетворённость духа» (Д.Тейлор, *английский епископ. 1613-1667*). **«Ценнейшее качество – вечно юное любопытство, не утолщённое годами и возрождающееся каждое утро»** (Р.Роллан, *французский писатель и общественный деятель. 1866-1944*). **«Кто ни о чём не спрашивает, тот ничему не научится»** (Э.Эшенбах, *австрийская писательница. 1830-1916*).

Из сказанного следует вывод о том, что любознательность, чувствительность к новизне, непрерывный поиск истины – фундамент творческого развития личности. Почему же тогда большинство людей не реализуют свой творческий потенциал? Причин этого явления много. Но едва ли не решающим фактором, от которого зависит, сформируется ли у человека творческое отношение к жизни или нет, является методика обучения и воспитания в школе. Эту мысль очень хорошо выразил *советский поэт и переводчик* Самуил Маршак.

«Он взрослых изводил вопросом «почему?»»

Его прозвали «маленький философ».

Но только он подрос, как начали ему

Преподносить ответы без вопросов.

И с тех пор он больше никому

Не досаждал вопросом «почему?»»

По данным исследований, в настоящее время более 85% учебной деятельности осуществляется в репродуктивных, нетворческих формах. А у студентов преобладает интерес только к одному виду творчества – решению проблемных учебно-познавательных задач. До сих пор в учебниках педагогики нередко этим и ограничивается воспитание творческой личности.

Каковы особенности творческой личности? Американский психолог А.Маслоу в результате своих наблюдений за людьми пришёл к выводу, **«что творчество самоактуализации во многих отношениях напоминает творчество всех счастливых и живущих в благоприятных условиях детей. Оно спонтанно, невинно, непринуждённо, свободно от стереотипов и клише».** Творческие люди, которых изучал А.Маслоу (им было от 50-ти до 60-ти лет), **«либо сохранили, либо вернули себе по крайней мере два главных аспекта природы ребёнка, а именно: нежелание «навешивать ярлыки», или «открытость ощущениям», и ничем не ограниченная спонтанность и экспрессивность. Если дети наивны, то мои «подопытные» обрели «вторую наивность».**

Поэтому для сохранения дарованной действием любознательности надо не допустить того, чтобы человека постигла участь «маленького философа» Самуила Маршака.

Творческие личности, по мнению А.Маслоу, «в известной мере не боятся неведомого, таинственного, непонятного, более того, оно их зачастую привлекает, все они «интеграторы», способные соединять воедино разные и даже противоположные элементы» (например, эгоизм и бескорыстие), у них обязанность стала удовольствием, а удовольствие стало обязательным. Стёрлась граница между работой и игрой».

«В сущности я пытаюсь сказать, что творческие способности моих «подопытных» - эпифеномен их большей целостности и интегрированности, которые являются обязательным условием актуализации». «Исследовавшие мною люди, похоже, сумели прекратить бушующую внутри большинства людей «гражданскую войну» между глубинными силами и «силами обороны и контроля». «Как следствие, большинству из них доступны плодотворная деятельность, радость и творчество».

«В творчестве самоактуализации на первом месте стоит личность, а не её достижения, которые рассматриваются как эпифеномены, порождённые личностью и потому вторичные по отношению к ней. В такого рода творчестве выделяются такие качества

характера, как храбрость, отвага, свобода, спонтанность, ясность, интеграция, примирение с самим собой». «Творчество самоактуализации – это «излучение, которое пронизывает всю жизнь, невзирая ни на какие проблемы, подобно тому, как весёлый человек «излучает веселье, даже не ставя перед собой такой задачи и не осознавая этого».

Крупный менеджер США А.Е.Браун выделяет следующие качества творческих людей: 1)они проявляют любознательность и постоянно допытываются «почему?», «а что если?»; 2)проявляют гибкость и открытость к восприятию новой информации (иначе говоря, творческие люди никогда не отклоняют идею на том основании, что «мы это уже пробовали – не получается»; 3)способны увидеть проблему там, где другие её не видят, и отчётливо её сформулировать; 4)проявляют чувствительность к нуждам и потребностям, замечая их раньше, чем другие люди; 5)способны связывать и объединять различную информацию самым неожиданным образом; 6)не ортодоксальны и настроены против авторитарности, смело ставят под сомнение привычные общественные представления; 7)проявляют умственную «непосредственность», сильную мотивацию и эмоциональную вовлечённость в то, чем занимаются; 8)более склонны решать проблемы, а не осваивать новые факты и явления, ориентированные на достижение цели, а не на применение той или иной методики; 9)необязательно отличаются высоким интеллектом, ибо люди среднего

интеллекта порой обладают большими творческими возможностями.

Творческие личности – нонконформисты, они насмешливы и мало уважают авторитеты. Их, как правило, не волнуют соображения престижа и мнение окружающих, они не разделяют общепринятых точек зрения. Поэтому творческие личности могут доставлять немало беспокойства своим руководителям.

В заключение рассмотрения вопроса о соотношении самореализации и творчества необходимо отметить следующее. Да, творчество – источник высоких наслаждений. Оно неотделимо от поэзии и романтики жизни. Однако творчество не следует слишком романтизировать, так как оно чаще всего представляет собой напряжённый, нелёгкий, кропотливый труд. В подтверждение этого приведём ряд высказываний. **«Восторги творчества! Пустые слова, придуманные людьми, никогда не имевшими случая по личному опыту судить о том, что такое творчество, добывшими своё суждение путём умозаключения: если творение доставляет такое великое наслаждение, то что же должен испытывать сам творец! На самом деле творец обыкновенно испытывает одни огорчения. Всякое творение есть творение из ничего. В лучшем случае перед нами безобразный, бессмысленный, большей частью упорный и твёрдый материал, с трудом поддающийся обработке. Да и неизвестно, как его**

обрабатывать. Каждый раз в голову приходит новая мысль, и каждый раз новую мысль, на мгновение показавшуюся блестящей и очаровательной, нужно отбрасывать как негодный хлам. Творчество есть непрерывный переход от одной неудачи к другой» (М.А.Волошин, *российский поэт*. 1877-1932).

«Поэзия – та же добыча радия.

В грамм добыча, в год труды.

Изводишь единого слова ради

Тысячи тонн словесной руды»

(В.В.Маяковский)

1.6.Самореализация и самоутверждение

Иногда высказывается мнение, что понятия «самореализация» и «самоутверждение» совпадают, являются синонимами. Но с этим трудно согласиться. И прежде всего потому, что самоутверждение является характеристикой как продуктивной, так и непродуктивной жизнедеятельности людей, происходит как в процессе их самореализации, так и в процессе самоотчуждения. Так, например, человек, благодаря блату, взятке или своей наглости может занять ту или иную должность и со временем в ней утвердиться, мужчина, преследуя совершенно корыстные цели, может войти в доверие к женщине и утвердить себя в её глазах в качестве настоящего мужчины и

т.д. Но во всех подобных случаях это самоутверждение осуществляется в непродуктивной деятельности, проявляется как отчуждение человека от самого себя, от своей истинной природы.

Разумеется, самоутверждение неотделимо и от самореализации. Но с самореализацией оно не совпадает уже хотя бы потому, что самореализация представляет собой диалектическое единство двух взаимоисключающих и взаимополагающих процессов: самоутверждения и самоотрицания. Ведь чтобы постоянно самосовершенствоваться, расти, необходимо всё время от чего-то отказываться, что-то отвергать, чем-то ограничивать себя. **«Надо выбирать: отказываться от очень многого ради сравнительно немногого; это немногое надо привлекать, беречь, ценить, копить, растить и совершенствовать. И этим строить свою личность»** (И.Ильин, *русский философ*.1882-1954).

Из сказанного вполне логично следует вывод о том, что самоутверждение есть характеристика, своеобразный атрибут фактически любого самоосуществления индивида. Но что же тогда представляет самоутверждение вообще?

Термин «самоутверждение» состоит из двух слов: «само» - самостоятельно, без чьей-либо помощи и «утверждение» - стремление сделать в себе нечто твёрдым. Следовательно, самоутвердиться – это самостоятельно сделать нечто в себе обладающее твёрдостью, чтобы это качество не поколебали ни

обстоятельства, ни другие люди, ни даже сам утвердившийся в чём-либо субъект.

Самоутверждение в процессе самоосуществления людей выражает степень их устойчивости, надёжности, жизнестойкости в различных формах своей жизнедеятельности (в деятельностных Я) и в жизни в целом. Сама по себе самореализация, проходя свои разные стадии, этапы (возникновение, становление, превращение становящегося в ставшее) к ним как бы «безразлична». Самореализация и в начале, и в середине, и в конце есть самореализация. В отличие от самореализации самоутверждение связано прежде всего с переходом становящегося в нечто ставшее. Поэтому самоутверждение выступает прежде всего как «измерение» относительно определившегося особого результата самореализации. Этот результат – не конкретный результат в каком-то виде самореализации (например, в виде написанной статьи в профессиональной реализации, в виде улучшения здоровья в оздоровительной самореализации и т. д.), а результат в виде более или менее определившейся, «затвердевшей», устоявшейся готовности к постоянному процессу самореализации. Поэтому в самоутверждении выражается переход самореализации из состояния становления в ставшее состояние и превращение последнего в основание для нового цикла самореализации.

Самоутверждение в литературе нередко трактуется очень узко, только как прочное обладание индивидом определённым местом в социуме (в сфере труда) и как признание заслуг данного человека со стороны коллег, его способностей, пользы, приносимой его деятельностью коллективу, обществу. Разумеется, самоутверждение индивида в своей профессиональной деятельности и признание его заслуг другими, обществом для его самоутверждения в жизни имеет основополагающее значение. Но, во-первых, далеко не всегда самоутверждение предполагает признание способностей и заслуг индивида коллегами и обществом.

Пропагандист здорового образа жизни Юрий Андреев в одной из своих книг о здоровье рассказывает о замечательном агрономе Николае Сергеевиче Плашинском. Он всегда стремился приносить людям добро, но учёные мужи его не признавали. Выведенные им удивительные сорта называли случайной мутацией, и он повсюду был гоним злыми, недобрыми завистниками. Его считали неудачником, жалели знакомые, сам же он ощущал себя творцом, человеком счастливым. Вопреки завистливой бездарности, он продолжал работать и удивлять мир новыми сортами. В аналогичных условиях происходило и самоутверждение психотерапевта Г.Н.Сытина и тысяч учёных, изобретателей, других творческих личностей в условиях административно-командной системы в

советском обществе. Правда, многие из них сломались, оказались за границей, в тюрьмах или погибли.

Во-вторых, самоутверждение далеко не ограничивается сферой профессиональной самореализации. Оно имеет место и во всех других видах самореализации (познавательной, нравственной, эстетической, общественно-политической, семейной, оздоровительной и др.) и нередко играет в них роль не менее важную, чем в профессиональной самореализации. Ведь в каждом виде самореализации каждый человек так или иначе проходит стадию становления, отливающуюся со временем в более или менее выкристаллизовавшуюся форму ставшей, утвердившейся самореализации. Так, например, первые годы совместной жизни у молодых супругов едва ли не всецело уходят на формирование их нравственно-психологических и сексуальных отношений, а также на достижение определённой упорядоченности в бытовой и экономической формах совместной жизнедеятельности. Супруги, справившиеся с периодом становления семейной жизни, в ней самоутверждаются, не справившиеся – часто разводятся или пребывают в напряжённо-тягостном состоянии полуопределённости-полунеопределённости, сопровождающемся непрерывными конфликтами, взаимными претензиями, раздражительностью, нервозностью.

Но самое главное в жизни – это самоутверждение себя в системе целостной самореализации, выражающейся в

поддержании определённой упорядоченности в отношениях между всеми видами самореализации. Самоутверждение себя в своей целостной продуктивной жизнедеятельности – это апогей, вершина самоутверждения, точка Акме (акмеизм в переводе с греческого означает высшая степень чего-либо, вершина, цветущая сила). Когда это происходит, то тогда жизнедеятельность человека превращается в житнетворчество и всестороннее и гармоничное развитие становится реальностью. Самоутверждение в целостной жизнедеятельности, основывающееся на познании и сознательном использовании законов природы, социума и самого себя – это предел человеческих возможностей и действительное, а не мистико-утопительское «царство Божие», действительный рай, но только рай на земле. И каждый желающий может в него попасть, врата в него всем открыты. Но путь в него только единственный – саморазвитие, самосовершенствование, постоянное стремление строить свою жизнь в резонанс с законами мироздания, социальной жизни и своей самости, стремление жить для блага других и самого себя.

1.7. Структура и смысл самореализации

В современной литературе самореализация личности иногда противопоставляется самопознанию и понимается как опредмечивание внутреннего мира в материальных и духовных

ценностях. Так, например, А.Я.Голубчиков в жизненном цикле индивида выделяет самопознание, самопроектирование, самоуправление и самореализацию (См.: Голубчиков А.Я. Самоопределение индивида (социально - философский анализ). На аналитической стадии исследования целостной жизнедеятельности человека такое разделение в определённом отношении оправдано. Однако на синтетической стадии исследования, при целостном подходе к самореализации, оно уже, на наш взгляд, становится ошибочным. Это связано с тем, что, во-первых, самопроектирование тоже есть самопознание, но если самопознание в узком смысле слова есть познание своего Я – реального (своего прошлого и настоящего), то самопроектирование выступает как познание своего будущего. Поэтому самореализацию следует соотносить только с самопознанием, понимаемым в широком смысле слова. Во-вторых, самопознание также представляет собой специфический вид самореализации. Ведь самореализация – это использование всех заложенных в законах индивидуального бытия человека возможностей с целью производства благ для себя и для общества. Самореализация характеризуется продуктивностью, нацеленностью на достижение свободы, преобладанием творческой активности над функциональной и сопровождается переживанием преимущественно таких чувств как удовольствие, радость, счастье. Соответствует ли самопознание этим критериям? Несомненно. Ведь результатом самопознания

является истинное знание о себе, а оно – вид духовного блага для себя. Далее. Самопознание – это форма продуктивной активности, обеспечивающая индивиду свободу по отношению к самому себе. Наконец, самопознание как процесс открытия индивидом самого себя, как и всякое открытие мира, доставляет удовлетворение, радость.

Так как результатом самопознания является Я-концепция, то связанную с ним самореализацию можно назвать концептуальной самореализацией. Если же индивид самопознанием целенаправленно не занимается, к осмыслению своей жизни безразличен, то он от себя гносеологически, познавательно отчуждается, и поэтому себя не понимает. А **«чего человек не понимает, тем он не владеет»** (И.Гёте). Но то, чем человек не владеет, то владеет человеком. В данном случае это означает то, что он находится во власти своего Я-непознанного, Я-тёмного. Вместе с тем в целях изложения материала имеет смысл противопоставление самопознания и самореализации. В одном случае самопознание (в широком смысле) есть то, что противостоит самореализации непосредственно. В другом - в этом противопоставлении образуется более длинная цепочка: самопознание (познание Я-реального) – самопроектирование (познание своего будущего и формирование Я-идеального) – самореализация (в главном она совпадает с практической самореализацией индивида). Но и концептуальная и практическая самореализация одинаково

значимы, однако не равнозначны. Если в единой системе самореализации практическая самореализация выступает как цель, то концептуальная – как средство.

Что является основанием, критерием для выделения в системе самореализации индивида её элементов и структурных связей? Сама постановка этого вопроса сразу же делает несостоятельным широко распространённые в отечественной литературе сведение самореализации вообще фактически к профессиональной самореализации. Следует также отметить и то, что в концепции самореализации (самоактуализации) А.Маслоу вопрос о её структуре также не рассматривается. На наш взгляд, основанием для структурирования целостной самореализации, с некоторыми оговорками, может быть предложенная в нашей книге «Самопознание» модель деятельностных Я личности, включающая: Я - профессиональное, общественно-политическое (гражданское), семейное, бытовое, экономическое, досуговое, познавательное, концептуальное, самообразовательное, нравственное, эстетическое, самовоспитательное и оздоровительное. Если исходить из тех конкретных объектов, с которыми взаимодействуют эти Я и тех целей, которые ставит в них человек, то можно выделить три группы видов самореализации.

К первой группе относятся те виды самореализации, в которых объект активности индивида находится и в нём самом, и вне его, целью является получение благ и для самого себя, и для

других и которые, с одной стороны, являются относительно самостоятельными формами активности, а с другой – выступают проявлениями или сторонами, аспектами всех других видов самореализации. Это – познавательная самореализация, нравственная и эстетическая. Так как эти виды самореализации связаны с такими общими, базовыми ценностями человеческого бытия как истина, добро, красота, то их можно назвать общими или базовыми видами самореализации, а все их в единстве – общей или базовой самореализацией. Все виды базовой самореализации образуют систему, в которой каждый элемент воздействует на каждого: познавательная самореализация воздействует на нравственную и эстетическую и наоборот (поэтому, например, существуют нравственные аспекты научного познания, изучаемые этикой науки), а нравственная воздействует на эстетическую и наоборот (так, например, то или иное содержание нравственности человека предопределяет в его жизни прекрасное или безобразное).

Системообразующей в базовой самореализации личности, на наш взгляд, является познавательная самореализация. Это определяется тем, что она связана с решением вопроса о том, что в познании и в жизни человека считать истинным, а что ложным. А от решения этого вопроса зависит и ответ на вопрос о том, что считать подлинно нравственным и безнравственным (добром и злом) и что считать действительно прекрасным и безобразным.

Ко второй группе относятся те виды самореализации, объектом в которых являемся мы сами. Это: 1) концептуальная самореализация или самопознавательная. Она является частью нашего познавательного Я, связанного с нашим целостным познавательным отношением к миру; 2) самообразовательная самореализация. Она, как и концептуальная, является частью познавательной самореализации. Самообразовательная самореализация — это самостоятельно осуществляемое репродуктивное познания мира, которое является не только особым видом самореализации, но и открывает путь к осуществлению всех других видов самореализации. Это определяется тем, что продуктом самообразовательной реализации, как и самопознавательной реализации, являются знания. А **«мы столько можем, сколько знаем. Знание — сила»** (Ф.Бэкон). Невежество же, неграмотность, незнание и нежелание их преодолевать представляют собой формы самоотчуждения индивида от самого себя через отчуждение от духовной культуры. Поскольку культура есть воплощение совокупных сил всех человеческих индивидов, живших во все времена и эпохи до нас и живущих ныне, то отчуждение от культуры есть отчуждение от могущественных сил человеческого рода, а, значит, и от своего Я-универсального. Кроме того, отчуждение от культуры с неизбежностью ведёт к тому, что человек оказывается во власти своих инстинктов, физиологических потребностей. Разумеется, отрицательными являются не сами по

себе эти потребности, отрицательным является заикленность на них. И поскольку в обществе их удовлетворять так же естественно, как делают это в природе животные, он не может, то он превращается в некое недоразвитое животное;

3)самовоспитательная самореализация – сознательная, целенаправленная активность индивида, направленная на формирование положительных ценностных ориентаций в виде целей, идеалов и мотивов, т.е. терминальных ценностей, и в виде положительных черт характера (честности, организованности, решительности и др.) и многообразных умений (интеллектуальных, практических и т. д.), т.е. инструментальных ценностей; 4)оздоровительная самореализация. Она направлена на постоянное производство и самопроизводство индивидом своего здоровья.

Поскольку все выделенные выше виды самореализации направлены на нас самих, протекают внутри нас, то их можно назвать эзотерическими (в переводе с греческого означает внутренний), а все их в виде системы – эзотерической или внутренней самореализацией. Из системной природы этой самореализации вытекает то, что все её элементы (самопознание, самообразование, самовоспитание и самооздоровление) взаимно воздействуют друг на друга и зависят друг от друга. Так, например, самовоспитание невозможно без познания индивидом черт своего характера, которые нуждаются либо в преодолении, либо в совершенствовании, а самопознание невозможно без

самообразования, в ходе которого приобретаются знания о мире, выступающие в качестве методов самопознания.

Системообразующим видом внутренней самореализации, на наш взгляд, является самопознавательная реализация, так как от неё в решающей степени зависит и самообразование, и самовоспитание, и самооздоровление. Непосредственная цель эзотерической самореализации – самоизменение, самосовершенствование, творчество внутри себя. Роль этого творчества в жизни человека можно проиллюстрировать следующим примером. Племянник А.П.Чехова Михаил Чехов, выдающийся русский актёр, человек с легко ранимой нервной системой, в один из периодов своей жизни впал в длительное и тяжёлое депрессивное состояние. Врачебная помощь оказалась неэффективной. В поисках ответа на вопрос «где искать выход из труднейшего положения?» он принялся штудировать различного рода философские труды. Среди десятков различных теорий и систем особое впечатление произвела на него восточная философия. Михаил Чехов писал: **«Я стал холодно и спокойно думать о том, что заложено в основе индусской философии. Мне удалось понять, что основной нотой йогизма является творчество жизни. Творчество жизни! Вот та новая нота, которая постепенно проникла в мою душу. Я стал осторожно оглядываться на своё прошлое и присматриваться к настоящему. Наконец, ещё одна мысль, одно ощущение стало овладевать мною. Это – ощущение возможности творчества**

внутри самого себя. Творчество в пределах своей личности. Смутно угадывал я разницу между человеком, творящим вне себя, и человеком, творящим в себе самом. Я не мог тогда понять этой разницы с ясностью, с какой она выступает передо мной теперь. По опыту я знал только об одном виде творчества: вне себя. Мне представлялось, что творчество не подвластно воле человека и направление его зависит исключительно от так называемого природного предрасположения. Но вместе с мыслью о самотворчестве у меня естественно возник волевой импульс, как бы некий волевой порыв к овладению творческой энергией, с тем чтобы перенести её вовнутрь, на самого себя». Реализация этого вновь открытого душевного потенциала привела М.Чехова к полному и устойчивому выздоровлению.

К третьей группе видов самореализации относятся те из них, в которых объект нашей активности находится вне нас, выступает по отношению к нам как нечто внешнее. Назовём эти виды самореализации экзотерическими (внешними), а все их в виде целостности – экзотерической или внешней самореализацией. Непосредственная цель различных видов экзотерической самореализации – либо производство благ преимущественно только для самого себя, либо – как для самого себя, так и для других людей, общества и природы. В зависимости от целей экзотерической самореализации в ней можно выделить две особых подгруппы видов самореализации.

К первой подгруппе относятся те виды экзотерической самореализации, в которых производство благ осуществляется только для самого себя. Это – бытовая самореализация, экономическая и досуговая. В чистом виде эти виды самореализации имеют место лишь в том случае, если взрослый человек живёт один. Если же у человека есть семья, то многие проявления указанных видов самореализации также направлены и на производство благ для других членов семьи. Ко второй подгруппе относятся те виды экзотерической самореализации, в которой осуществляется производство благ как для самого себя, так и для других людей, общества и природы. Это – профессиональная самореализация, общественно-политическая, правовая, духовно-семейная и коммуникативная. Из сказанного выше очевидно, что семейная самореализация во многом пересекается с экономической, бытовой и досуговой самореализациями. Так например, такое проявление семейной самореализации жены и матери, как приготовление пищи для семьи, одновременно является и проявлением бытовой самореализации. Экзотерическая самореализация, как и эзотерическая, представляет собой систему, в которой каждый её элемент воздействует на каждый другой: профессиональная самореализация, общественно-политическая, духовно-семейная, правовая и коммуникативная воздействуют друг на друга и на бытовую, экономическую и досуговую самореализации, а последние оказывают воздействие на первые и друг на друга.

Системообразующим фактором в экзотерической самореализации для значительной части взрослых людей является прежде всего профессиональная самореализация, для определённой части это может быть также семейная самореализация и некоторые другие.

Базовая самореализация, эзотерическая (внутренняя) самореализация и экзотерическая (внешняя) самореализация в их взаимосвязи и взаимодействии образуют целостную систему самореализации человека. При этом, на наш взгляд, эзотерической самореализации принадлежит *решающая роль* (жизнь человека зависит прежде всего от того, насколько он познал себя, как воспитывает себя и в какой мере заботится о своём здоровье), экзотерической – *определяющая* (она обеспечивает физическое воспроизводство человека и самореализацию в её ведущих видах – профессиональной и семейной), а базовой самореализации – *ведущая* (она связана с ориентацией на утверждение в жизни основных ценностей бытия или его системообразующих смыслов). Без определения человеком того, к чему следует стремиться: к истине или лжи, к добру, справедливости или злу, несправедливости, к прекрасному или безобразному и эзотерическая и экзотерическая самореализации становятся неопределёнными, беспорядочными. Достижение между базовыми, экзотерическими и эзотерическими видами самореализации относительной гармонии, относительного равновесия, понимаемого как

динамический процесс, есть, на наш взгляд, то, что в советском обществе называли всесторонним и гармоничным развитием личности. Целостная самореализация личности – это всегда всесторонняя и относительно гармоничная самореализация.

Генеральной функцией, конечным назначением или высшим смыслом целостной самореализации каждой личности, на наш взгляд, является удовлетворение основных, здоровых, разумных потребностей (без их деления на высшие и низшие, как это делает А.Маслоу, и без закрепления понятия «самоактуализации» (самореализации) только за удовлетворением высших потребностей) путём использования адекватных им средств удовлетворения ради производства благ себе и другим, ради счастья, понимаемого как переживание удовлетворения от полноты жизни. **«Тот, кто делает добро другому, делает добро самому себе, не в смысле последствий, но самым актом делания добра, так как сознание сделанного добра само по себе даёт уже большую радость»** (Сенека, *римский философ, поэт, государственный деятель*. Ок. 4 до н.э. – 65). **«Самое изысканное удовольствие состоит в том, чтобы доставлять удовольствие другим»** (Ж.Лабрюйер, *французский писатель-моралист*. 1645-1696). **«Радость, доставляемая нами другому, пленяет тем, что не только бледнеет, как всякий блеск, но возвращается к нам ещё более яркой»** (В.Гюго).

Самореализация человека – высший идеал его земного бытия.

Предложенное выше понимание самореализации несовместимо, во-первых, с гипертрофированной ориентацией на удовлетворение одних только духовных потребностей при уничижительном отношении к удовлетворению телесных потребностей. Такова по этому вопросу, например, позиция христианства, исходящего из духовной природы человека, из противопоставления в нём духовного телесному. Эту позицию разделял и Л.Н.Толстой. Он писал: **«...отречься от жизни плотской значит усиливать свою истинную духовную жизнь»**. **«Он (Христос – В.Б.) показывает людям, что вместе с той жизнью телесной, которая есть только призрак жизни, есть другая, истинная жизнь, дающая истинное благо человеку...»**. **«Чем больше отрекается человек от своего телесного я, тем больше раскрывается в нём Бог. Тело скрывает Бога в человеке»**. **«Настоящая человеческая жизнь начинается только тогда, когда начинается отречение человека от животности»**. При этом следует отметить, что духовность в христианстве понимается не как то, что само по себе характеризует природу человека, а как то, что привносится в него извне Богом, с чем нельзя согласиться уже в принципе. Духовность – продукт естественного процесса антропогенеза и социогенеза, так как все представления об истине, добре и красоте имеют исторический характер.

Предложенное понимание самореализации несовместимо, во-вторых, и с гипертрофированной ориентацией на

удовлетворение одних только телесно-физиологических, материальных потребностей при уничижительном отношении к удовлетворению духовных потребностей или при отношении к ним только как средству для удовлетворения материальных потребностей(получение, например, образования только ради накопления вещественного богатства, денег).

С точки зрения концепции самореализации каждый человек в своей жизни должен стремиться разумно, диалектически сочетать удовлетворение телесно-физиологических, материальных и духовных потребностей, потребностей сугубо личных и личностно-общественных, т.е. одновременно быть гедонистом и альтруистом, индивидуалистом и коллективистом.

Если мы самореализацию связываем с удовольствием, радостью, то, естественно, возникает вопрос о том, совместима ли самореализация с неудовольствием и страданием? Несомненно. Как это парадоксально ни звучит, но неудовольствие, недовольство самим собой, лежит в самом основании самореализации. Ведь чтобы саморазвиваться, самосовершенствоваться, надо постоянно быть неудовлетворённым тем, что уже достигнуто, а значит ставить новые проблемы и искать пути их разрешения. Но отказ от прежних форм жизни и переход к новым формам, выступающий в виде перехода от старого к новому, с психологической точки зрения, процесс далеко не всегда лёгкий и безболезненный,

нередко сопровождающийся страданиями. *Русский советский поэт* Максимилиан Волошин эту мысль выразил так: **«Счастье вовсе не должно являться высшей целью человека на земле. Утверждение Кропоткина о том, что высшим звеном является развитие человечества от менее счастливого состояния к более счастливому, неверно. Несчастье является основным побудителем к каждому поступательному движению. Счастье, благосостояние, удовлетворённость приостанавливают всякое развитие, в физическом мире и духовном это смерть, начало распада. Я не могу пожелать человеку счастья. Я бы заменил его понятие счастья духовным равновесием, покрывающим собою все противоречия и ущербы мира материального. Социальный мир на земле находится в полном противоречии с «царством Божьим внутри нас».**

Далее. Все разрабатываемые человеком проекты и принимаемые решения всегда являются относительной истиной, а значит, заключают в себе неопределённость, возможность ошибок и заблуждений. Но решения, заключающие в себе ошибки и заблуждения, при превращении их в регуляторы деятельности, ведут не только к неудачам, но нередко и к нанесению вреда другим людям и самому себе. А вред – это зло. Поскольку самореализация неотделима от ответственности, то признание в указанных ситуациях ответственности за свои действия – это признание своей вины за совершённое перед

другими (включая и признание правильности осуждения ими нас) и перед самим собой. Переживание же чувства вины – это всегда страдание.

Наконец, жизнь каждого человека, ориентированная на самореализацию, всегда протекает в определённой среде. Среда же самореализации может ей не только способствовать, но и препятствовать, вредить. И если мы в своём саморазвитии поднимаемся хотя бы на ступеньку выше в сравнении с окружающими нас людьми, то мы неизбежно им противопоставляем себя, а значит, их отрицаем. А это «высовывание» у окружающих всегда вызывает далеко неоднозначное отношение. Одни люди по отношению к нам могут остаться почти нейтральными, другие – могут нас одобрять и даже превратить в пример для подражания, третьих может захватить чувство зависти, а четвёртые, особенно тогда, когда наша самореализация как-то затрагивает их интересы, могут по отношению к нам даже перейти к вредоносной деятельности (например, к клевете). **«Поразительно, как преследует жизнь всех тех, кто не идёт проторённой дорожкой, кто сворачивает или стремится свернуть на другие пути»** (Э.Гонкур. 1822-1896; Ж.Гонкур.1830-1870, *французские писатели и мыслители; братья*). Ясно, что два последних вида отношения к нам противодействуют самореализации, что от нас требует мобилизации воли, выдержки, твёрдости, мужества. Более того, в подобных

условиях борьба между нашим стремлением к утверждению своего Я и ОНИ нередко становится совершенно неизбежной. В зависимости от соотношения сил Я и ОНИ, победителем в этой «битве» может оказаться личность, но могут оказаться и ОНИ. В последнем случае личность чаще всего становится такой, какой от неё требуют ОНИ. Это явление можно назвать драматической или даже трагической стороной самореализации.

В общем случае, можно сделать следующий вывод: чем общество, в котором живёт ориентированная на самореализацию личность, является более тоталитарным, тем у неё меньше возможностей для самореализации, и наоборот, чем общество является более демократическим, тем у неё шансов на самореализацию больше. **«Несчастливая судьба у нас, русских. Только явится между нами человек с талантом – десять пошляков преследуют его до смерти»** (Габбе, *генерал*).

Российское общество, взявшее курс на демократические преобразования, несмотря на его различные отрицательные стороны, в целом, в сравнении с советским обществом, во многих отношениях, на наш взгляд, является более прогрессивным. Объясняется это тем, что оно открывает широкие возможности для самореализации личности. Не столько вина сколько беда значительного количества россиян в том, что в них пока ещё не вполне сформировалась потребность, установка на самореализацию, ориентирующая полагаться в своей жизни прежде всего на самого себя, на способность самостоятельно

принимать решения и за них отвечать. «Винтиковая» психология, ориентирующая человека на признание того, что его жизнь зависит прежде всего от ОНИ (в современных условиях: президента, Правительства, Госдумы, губернатора, мэра и руководства более низких уровней) в «подвалах» сознания россиян пока ещё лежит глубоко. Многие российские политические и государственные деятели в известном смысле правы, когда утверждают, что надо заниматься прежде всего экономикой, а не политикой. Но изменения в экономике предполагают изменение сознания тех, кто будет заниматься изменениями в экономике. А изменение сознания – это прежде всего освобождение от многочисленных бессознательных или полусознательных архетипов (в переводе с греческого означает первичная форма, образец), установок, стереотипов, идеологем советского периода отечественной истории, т.е. того, что относят к ментальности (менталитет в переводе с французского означает мироощущение, мировосприятие) и формирование новых ценностных ориентаций.

В общем есть только один путь к процветающей России – это формирование у всех россиян установки на самореализацию, на саморазвитие и самосовершенствование и выполнение всеми государственными, политическими и общественными структурами одной единственной функции – создание для всех граждан страны необходимых для этого условий. При этом если разного уровня политические и общественные деятели будут

стремиться к реализации указанной функции, то они и сами будут профессионально и социально самореализоваться. Отказ же от выполнения ими этой функции означает не только отчуждение от народа, но и отчуждение от самих себя.

Процесс формирования у россиян нового сознания, ориентированного на самореализацию, на самостоятельность, на ответственную свободу уже начался и, хотя медленно, постепенно набирает силы. В этих условиях принципиальное значение приобретает формирование нового сознания, новой ментальности у молодого поколения. И подвиг будет совершать тот, кто сумеет наиболее полно реализовать себя в интересах своего Отечества и в интересах самого себя.

Раздел 2.

Основные инструменты управления самореализации

Управление личностью своей самореализацией выступает как самоуправление самим собой. Самоуправление представляет собой единство самопознания в виде самопроектирования и саморегуляции индивидуальной практики. Самопроектирование нами рассмотрено в книге «Человекознание. Основы самопознания и самореализации личности. Часть 2. Самопознание личности как самопроектирование» (Екатеринбург, 2009). В этом разделе будут подвергнуты анализу основные инструменты самоуправления личностью своей самореализацией. Инструменты самоуправления самореализацией – это то, посредством чего обеспечивается её осознанная саморегуляция. К ним, на наш взгляд, относятся: установка, единство слова и дела, самоорганизация, самодисциплина, самостимулирование, самоконтроль и самооценка. Инструменты самоуправления самореализацией в основном совпадают с его функциями. При этом самоуправление самореализацией одновременно выступает и как реализация Я-управляющего личности.

2.1. Установка как способ перехода от самопроектирования к самореализации

После завершения индивидом процесса самопроектирования возникает вопрос о том, посредством чего осуществляется переход от принятого к исполнению проекта к деятельности по его реализации, а затем этот процесс поддерживается? На наш взгляд, посредством такого духовно-психологического образования как установка. Установка – это способность, предрасположенность индивида, возникающая при восприятии им определённого объекта, определённых обстоятельств, факторов и обеспечивающая устойчивый характер деятельности (активности) по отношению к ним. В установке – ключ к объяснению того факта, почему одни формы деятельности кажутся нам лёгкими, приятными, а другие – тяжёлыми, неприятными. Главной причиной, «утяжеляющей» одни формы деятельности и «уменьшающей вес» других, является субъективное отношение к ним индивида. Мысли и чувства о каких-либо формах деятельности как неприятных вызывает падение жизненного тонуса, и мы ощущаем всё возрастающее давление тяжести по мере приближения начала их осуществления. Формы же деятельности, к которым мы относимся как к приятным, целесообразным, заранее ожидаются и нередко со всё возрастающим нетерпением.

Установки могут быть стихийными и сознательными. Стихийные, бессознательные установки формируются у индивида в процессе повседневной жизни, не проходя через его сознание. Примером такой установки является неосознаваемые индивидом его привычки. Процесс формирования сознательных установок иной. Они формируются индивидом осознанно прежде всего посредством использования таких методов как самоубеждение и самовнушение (См. подр.: Байлук В.В. Человечество. Основы самопознания и самореализации личности. Часть 2. Самопознание личности как самопроектирование. Екатеринбург. 2009. С. 245-288). Со временем сознательно сформировавшиеся установки начинают действовать фактически бессознательно (например, автоматизм в управлении машиной).

Самореализация предполагает сознательное формирование установки на самореализацию, положительное эмоциональное отношение к ней и постоянную «работу» установки в процессе самореализации. Значение установки в процессе самореализации индивида огромно. Установка, во-первых, определяет устойчивый, последовательный характер протекания любого вида самореализации, что позволяет сохранять её направленность в непрерывно изменяющихся условиях. Установка, во-вторых, освобождает от необходимости заново принимать решения и произвольно контролировать протекание тех или иных проявлений самореализации в стандартных,

повторяющихся ситуациях, т.е. в процессе позитивного самофункционирования, являющегося составной частью самореализации. Если мы, к примеру, сформировали установку на доброжелательное отношение к людям, то, оказываясь в ситуациях, требующих доброжелательности, мы каждый раз не испытываем колебаний, сомнений, не мучаемся, решая вопрос: «Проявлять доброжелательность или не проявлять?» - мы сразу же действуем в соответствии с указанной установкой. Тем самым установка не только обеспечивает цельность личности, но также является важным средством экономии душевной энергии.

Формирование установки на самореализацию выступает как доминирование установки на продуктивную деятельность, направленную на достижение благ обществу и самому себе, на поиск истины, на свободу (самостоятельность, автономность, независимость, ответственность), на саморазвитие, творчество, а также на самореализацию всех своих деятельностных Я. При этом решающая роль в формировании всей системы самореализационных установок принадлежит самовоспитанию, т.е. самовоспитательной реализации.

Но установка в процессе самореализации может играть не только положительную роль, но и отрицательную. Это имеет место тогда, когда внутренние и внешние условия в конкретных формах самореализации (профессиональной, семейной и т. д.) изменились, а мы по инерции продолжаем действовать в соответствии с прежними установками (например, продолжаем

использовать прежние способы деятельности). В этом случае установка в процессе самореализации становится тормозом. Из этого следует, что самоизменение, саморазвитие предполагает и изменение установок. Так как любая сознательная деятельность включает в себя цель (идеальный образ желаемого результата, которого мы хотим достигнуть при воздействии на тот или иной объект), способы воздействия на объект, пространственно-временные параметры деятельности (место осуществления деятельности, её время и темп) и мотив или личностный смысл деятельности (ради чего мы осуществляем ту или иную деятельность), то у нас должна быть сформирована и установка к достижению цели деятельности, и установка достигать её определёнными способами и при определённых пространственно-временных условиях, и установка достигать её ради того-то и того-то, и, наконец, установка к изменению указанных установок.

Всё сказанное позволяет в установке, как средстве самоуправления самореализацией, выделить следующие уровни: смысловой, целевой, инструментальный, кондициональный (слово кондиция в переводе с латинского означает условие) и управленческий.

Смысловые установки – это те ценностные ориентации, которые концентрированно выражаются в наши идеалах, в конечных целях жизни, т.е. в смысле жизни. Высшим идеалом земной жизни человека является его самореализация.

Смысловые установки – самые глубокие детерминанты жизнедеятельности людей. Они могут быть и ясно осознанными, и не очень осознанными и совсем не осознанными, иррациональными. Смысловые установки помогают сохранять наш статус в напряжённых, критических жизненных ситуациях (функции самозащиты, жизнестояния), способствуют самоутверждению нашей Я – самости (экспрессивная функция), позволяют нам отделять в жизни существенное от несущественного, выделять приоритеты (познавательная функция).

Целевые установки формируются на основе многообразия наших целей (за вычетом только конечных целей – целей – идеалов или смыслообразующих целей). К этим целям относятся все непосредственные и промежуточные цели. Целевые установки всегда направлены на конкретный объект и определяют устойчивый характер протекания нашего с ним взаимодействия.

Инструментальные установки своим основанием имеют поистине неисчерпаемое многообразие используемых человеком способов, средств достижения конкретных целей. С точки зрения сферы действия их можно разделить на две группы. К первой группе относятся установки, связанные с положительными чертами нашего характера (честностью, целеустремлённостью, ответственностью, уверенностью в себе и др.). Особенность черт характера, как инструментов, способов достижения целей,

состоит в том, что они «работают» при достижении нами многообразных целей и во всех сходных жизненных ситуациях (при условии, что в нашем характере нет противоречий, раздвоения). Ещё *древнегреческий историк и философ* Плутарх (ок. 46-ок.127) отмечал, что **«характер есть не что иное, как долговременный навык»**. С самореализацией связаны только положительные черты характера. Что же касается отрицательных черт характера (нечестность, безволие, безответственность, неуверенность в себе и др.), то они тоже выполняют инструментальную функцию, но являются способами самоотчуждения индивида от самого себя. Поэтому путь к самореализации пролегает через борьбу со своими отрицательными чертами характера и формирование положительных черт.

Ко второй группе инструментальных установок относятся те из них, которые связаны с достижением отдельных групп целей или даже отдельных целей в конкретных формах самореализации (профессиональной, бытовой, эстетической и т.д.) и в конкретных условиях пространства и времени. Психофизиологические механизмы, реализующие различные инструментальные установки, проявляются в общем тоне (в переводе с латинского означает напряжение организма). Это напряжение связано с длительным стойким возбуждением нервных центров и мышечной ткани, не сопровождающемся утомлением и выражающемся в позе человека (положении тела)

и определённой преднастройке сенсорной и моторной областей, что предшествует развёртыванию тех или иных способов осуществления действия. Коротко говоря, все инструментальные установки реализуются через наше тело, а точнее, через такой его модус, как телесность. Через инструментальные установки, а значит, через наше тело, реализуются и все другие установки: смысловые, целевые и кондициональные. В итоге получается, что тело человека — это единственный универсальный и интегральный инструмент достижения всех его целей, стремлений, желаний, всех удовольствий и счастья в жизни в целом. Поэтому всякое принижение тела человека, взгляд на него как на нечто изначально греховное, есть абсурд, а тем самым проявление бездуховности, так как отчуждение от своего тела неизбежно оборачивается отчуждением от своего духа. Ведь тело человека может нормально функционировать в качестве универсального средства самореализации во всех её формах (нравственной, профессиональной, и т.д.) только тогда, когда человек является здоровым. А физическое здоровье, как известно, это основание здорового духа, это — храм духа. Из сказанного становится понятным то, почему здоровье в системе жизненных ценностей человека претендует на одну из высших ценностей. Выше этой ценности находится только ценность самой жизни. Здоровье в нашей жизнедеятельности играет ту же роль, что фундамент в существовании дома: разрушается фундамент — разрушается и дом. Поэтому великим

заблуждением является противопоставление заботы о своём духе заботе о своём теле, когда первое осуществляется в ущерб второму. Всё здесь сказанное – лишнее свидетельство того, что физиологические потребности, обеспечивающие своим удовлетворением нормальное функционирование тела, никак не могут рассматриваться как низшие потребности, как, например, считает А.Маслоу. Ведь в процессе производства и воспроизводства своего тела (организма), мы создаём нормальные условия для функционирования своей телесности, выступающей универсальным средством достижения всех наших целей.

Кондициональные установки выражают способность человека к достижению целей прежде всего в определённых внешних природных и социальных условиях. А эти условия могут быть как благоприятными, так и неблагоприятными. Поскольку каждый индивид живёт, увы, далеко не в идеальном обществе, то многие его новации (в переводе с латинского означает обновление, изменение) могут вызвать у окружающих не только непонимание, но и противодействие, в том числе и в виде вредительского к нему отношения. По-видимому, в социальном развитии существует следующая тенденция: чем большей оригинальностью обладает новация (новая идея, новое открытие, изобретение и т.д.), тем следует ожидать большего противодействия со стороны окружающих, общества. **«Всякая идея для своего успеха нуждается в жертвах: из житейской**

борьбы никто не выходит незапятнанным» (Э.Ренан, *французский философ, историк, писатель. 1823-1892*). Ясно, что это требует от самореализующегося человека выдержки, смелости, твёрдости, уверенности в себе. Поэтому каждый человек, взявший курс на самореализацию, не должен строить иллюзий насчёт того, что все его начинания и действия будут окружающими только приветствоваться и одобряться. Надо быть готовым и к худшему: к противодействию среды, к борьбе с противниками новации, к преодолению препятствий. **«Новая идея – это клин, который входит только толстым концом»** (Б.Фонтенель, *французский писатель, учёный-популяризатор. 1657-1757*). **«Когда вам кажется, что весь мир ополчился против вас, помните, что аэроплан летит против ветра, а не по ветру»** (Генри Форд. 1863-1947).

Управленческий уровень в установке связан с её формированием, поддержанием и изменением.

Все выделенные установки представляют собой не некую сумму, совокупность установок, а образуют систему, в которой все они находятся во взаимосвязи, взаимно воздействуя друг на друга. Системообразующая роль в системе установок принадлежит смысловым установкам, которые, в конечном счёте, определяют и наши цели, и способы их достижения, и условия деятельности, и наше отношение к её результатам. Если, скажем, мы смысл своей жизни видим в том, чтобы жить ради собственного блага и блага других людей, то мы не можем

ставить таких целей, достижение которых наносило бы вред окружающим. В этом случае наши цели могут быть только благородными. Но благородных целей нельзя достигать любыми средствами. Нельзя, к примеру, стремиться воспитывать у ребёнка положительные качества, систематически используя для достижения этой цели насилие. Благородные цели совместимы только с нравственно оправданными средствами их достижения. Тем самым целевые установки оказывают воздействие на инструментальные, а те и другие, в свою очередь, на кондициональные (изменение, например, целей и средств их достижения может потребовать и изменений в условиях деятельности). Но воздействие установок друг на друга происходит не только, так сказать, сверху вниз, от смысловых установок до кондициональных, но и снизу вверх, от кондициональных — к смысловым (изменение, например, существенных условий деятельности может потребовать изменения её целевых и инструментальных установок, а изменение последних — к изменению в смысловых установках).

Все изменения в наших установках протекают более или менее нормально, если мы стремимся управлять этими изменениями. Основными средствами управления установками, их формированием и изменением являются воля (волевые усилия) и эмоции. Воля реализуется посредством команды самому себе: «Я то-то и то-то обязан сделать!». Эмоции включаются в «работу» установки путём создания нами

благоприятного психологического настроя в отношении предстоящего дела, занятия.

В своей жизни человек обычно удовлетворяет потребности – необходимости и потребности – желания. Удовлетворение последних чаще всего выступает как нечто для нас приятное, и поэтому мы его ожидаем с нетерпением. Удовлетворение же первых потребностей мы ожидаем как что-то неприятное. Поэтому важно научиться формировать положительное эмоциональное отношение и к тем своим действиям, которые связаны с удовлетворением потребностей – необходимостей. Пример. Сегодня мне с женой предстоит ехать в сад для уборки морковки из-под неожиданно выпавшего снега. Это дело не из приятных. Я даже подумал: «Может вообще не ехать и не убирать её? Бог с ней, с этой морковкой!» Затем я решил сформировать к уборке морковки положительный настрой, положительную установку, заменив ею своё отрицательное к ней отношение. Во-первых, урожай морковки составит примерно 25-30 килограммов. Если учесть, что весной этого года стоимость одного килограмма морковки доходила до 30 рублей, то убрав морковку, можно, так сказать, заработать около 750-900 рублей. Во-вторых, так как наш сад находится на значительном удалении от города, то наша морковка в экологическом отношении достаточно чиста. В-третьих, уборка морковки – это физический труд, а он полезен для здоровья. В-четвёртых, поездка с женой в сад для уборки морковки – это возможность

общения с ней и возможность эстетического созерцания удивительной красоты осеннего состояния природы. После формирования такой установки необходимость поездки в сад для уборки морковки из-под снега перестала быть неприятной.

Из сказанного очевидно, что в превращении многих неприятных дел в нашей жизни в приятные огромная роль принадлежит нашему субъективному к ним отношению, т.е. нашим установкам.

2.2. Единство слова и дела (мысли и действия) – основное средство самореализации

Формирование человеком своего Я-идеального выступает как процесс познания им своего будущего, или как процесс самопроектирования, а сформированный проект и принятый к исполнению (принятое решение) – как результат познания. Поэтому самопроектирование выступает как единство процесса и результата. Непосредственно оно опирается на результаты самопознания (в узком смысле слова) своего Я-реального, представляющего собой наше прошлое и настоящее, и выступает как переход от реальной жизни к жизни идеальной. При рассмотрении этого вопроса мы сталкиваемся с некоторыми трудностями изложения. Дело в том, что самопроектирование как жизнь в мире Я-идеального для нас в определённом смысле

тоже является реальной жизнью. Реальной жизнью является и познание нами своего Я-реального. Для преодоления указанной здесь трудности мы будем рассматривать и познание своего прошлого, и настоящего и будущего как единый процесс самопознания, производства знаний. А материализацию, опредмечивание совокупного результата самопознания или самопознавательной самореализации – как дело, как практическое действие, как практическую самореализацию. Последняя в себя включает: практическую самовоспитательную реализацию, оздоровительную, профессиональную, гражданскую, семейную, нравственную, экономическую, бытовую, досуговую и в определённом отношении эстетическую и самообразовательную.

Из сказанного становится очевидным, что целостная самореализация личности характеризуется определённым ритмом, определённой цикличностью. С одной стороны, это переход от практической самореализации, от дела к самопознанию, к концептуальной самореализации, или от дела к мысли, к слову, а с другой – переход от самопознания, от концептуальной самореализации к реализации практической, или от мысли, слова к делу. Обеспечение органической взаимосвязи, единства самопознания и индивидуальной практики, слова и дела, мысли и действия выступает как основное средство и своеобразный принцип самореализации. К саморализующейся личности он предъявляет следующие требования.

1. Всегда необходимо заниматься познанием своего прошлого и настоящего. Прошлое – это прежде всего огромная кладовая нашего положительного и отрицательного жизненного опыта. И чем мы будем его лучше учитывать в своей деятельности, тем она будет эффективней. Всякое знание о себе, добываемое в процессе самопознания – это движение от Я-непознанного (Я-тёмного) к Я-познанному (Я-просветлённому), а значит движение к внутренней свободе. А эта свобода – базис, фундамент практической свободы. **«Крупный успех составляется из множества предусмотренных и обдуманых мелочей»** (В.О.Ключевский, *русский историк*. 1841-1911). **«Чтобы делать что-нибудь, нужно не так уж много сил; вот чтобы решить, что именно надо сделать, нужна действительно огромная сила»** (К.Хаббард, *американский писатель*. 1868-1930).

2. После получения любых результатов в любом виде практической самореализации (профессиональной, семейной и др.) и при переходе к очередному витку практических действий совершенно необходимо осуществление очередного акта самопроектирования. Это связано с тем, что после достижения человеком того или иного практического результата он так или иначе изменяется и изменяются обстоятельства его деятельности, а значит в том или ином отношении изменяются его потребности или возможности или те и другие одновременно. А это ведёт к тому, что прежняя модель

деятельности в определенных отношениях становится «неработающей», что требует разработки новой модели, т.е. перехода к новому витку самопроектирования. «В карете прошлого далеко не уедешь» - утверждал герой известного художественного произведения. Игнорирование самопроектирования или небрежное к нему отношение чревато отрывом слова от дела, действия от мысли. **«Необоснованная деятельность, на что бы она ни была направлена, всегда кончается банкротством»** (Гёте).

3. Если проект разработан и принят к исполнению, то необходимо переходить от слов к делу, от мысли к действию. Это связано с тем, что главная сфера самореализации человека – это практическая самореализация. И как ни важна и значима познавательная самореализация, она всё же в системе целостной самореализации человека является только необходимой предпосылкой и условием практической самореализации (этим отнюдь не отрицается тот факт, что познавательная самореализация также обладает и определённой самооценностью). Поэтому можно говорить о действительной самореализации человека только тогда, когда он переходит от мыслей к действию, от слов к делу. *Русский царь* Пётр I. (1672-1725) утверждал **«Промедление смерти подобно»**. Ведь проект всегда ориентирован на деятельность в конкретных условиях, обстоятельствах. Но условия, обстоятельства деятельности никогда не стоят на месте, они всегда изменяются. Поэтому

когда человек начинает свою деятельность несвоевременно, с опозданием, то к этому времени, как говорят, поезд уже может уйти, т.е. возможности для деятельности могут «уплыть», шанс может быть потерян. С несвоевременностью связана и поспешность в деятельности, когда разработка проекта ещё не завершена и в наличии имеются не все необходимые и достаточные условия.

На исключительную значимость регуляции человеком своей деятельности принципом единства слова и дела указывали многие выдающиеся деятели культуры. **«Именно действие придаёт добродетели истинную ценность и достоинство»** (Цицерон, *римский философ, оратор и государственный деятель. 106-43 до н.э.*). **«Хотеть не достаточно – надо действовать»** (И.Гёте). **«Действия людей – лучшие переводчики их мыслей»** (Д.Локк, *английский философ, педагог. 1632-1704*). **«Человек проявляется в своих действиях, а не мыслях, какими бы благородными эти мысли не были»** (Т.Карлейль, *английский историк, писатель, публицист. 1795-1881*). **«Не дело создано для мысли, а мысль создана для дела»** (Ф.Вольтер). **«Ленивые всегда желают что-то сделать»** (Л.Вовенарг, *французский писатель-моралист. 1715-1747*). **«Не всё же разглагольствовать о том, каким должен быть человек, пора и стать им»** (М.Аврелий).

**«Суждены нам благие порывы,
Но совершить ничего не дано»**

(Н.А.Некрасов, *русский писатель*.1821-1877).

Можно вспомнить и *русскую пословицу* **«Говоришь правду – правду и делай»**.

Формирование способности, установки на единство слова и дела, мысли и действия, самопознания и индивидуальной практики являются основным фактором детерминации того, что называют силой духа, сильной волей, сильным характером и цельностью натуры.

2.3. Самоорганизация и самодисциплина

Жизнь человека есть цепь непрерывно следующих друг за другом его действий. **«Человек есть не что иное, как ряд его поступков»** (Г.Гегель). Но поступки могут следовать друг за другом либо беспорядочно, либо в определённом порядке. Самоорганизация (слово организация в переводе с французского означает строение, устройство чего-либо, а слово организовать – устроить, объединить, упорядочить) – это выражение в смене одних наших действий другими определённой упорядоченности, внутренней логики, единого смысла. Самоорганизация в себя включает и определённую регулярность в совершении одних и тех же действий (например, ежедневное занятие утренней зарядкой). Поэтому самоорганизация выступает как показатель того, насколько целесообразны каждое наше отдельное действие и их последовательность в течение дня, недели и большего

срока, т.е. показатель того, как мы строим свою жизнь. Самоорганизация – это организация жизнедеятельности в пространстве и во времени, которая обеспечивается такой формой самопроектирования как план. (См. подр.: Байлук В.В. Человекознание. Основы самопознания и самореализации личности. Кн. 1. Основы самопознания личности. Екатеринбург, 2010. С. 365-381).

Самоорганизация – это зеркало, глядя в которое, мы можем себе сказать то, насколько мы овладели искусством управления собой. Поэтому самоорганизация является важнейшим показателем личной зрелости человека. Посредством самоорганизации мы уже не идеально, как это имеет место в проекте, а реально противостоям, с одной стороны, хаосу, энтропии внешних условий своего бытия, а с другой – хаосу своего внутреннего мира и своего организма (разного рода соблазнам, неожиданно возникающим желаниям, отрицательным душевным состояниям и т.д.).

От самоорганизации неотделима самодисциплина. Дисциплина (в переводе с латинского означает учение) вообще - «социальные отношения, выражающиеся в обязательном для всех членов общества (общностей, групп) подчинении установленным правилам и нормам, благодаря которым достигается согласованность действия» (Словарь по социальной педагогике. М., 2002.С.82). При этом если одни из указанных правил или норм явно или неявно (неписанные законы)

устанавливаются обществом, средой, то другие индивид устанавливает себе сам при создании идеальной модели своей жизни (например, ложится спать в 10 часов вечера и вставать в шесть утра, ходить на работу пешком и т.д.). Если одни нормы он выполняет добровольно, в силу своего личного убеждения в том, что их выполнение есть путь к свободе (например, выполнение требований, связанных с правильным питанием и т.д.), то другие он выполняет в силу внешнего принуждения (например, страха перед порицанием за нарушение какого-либо порядка на работе, страха перед возможностью подвергнуться штрафу за безбилетный проезд в общественном транспорте и т.д.). Если в первом случае дисциплина выступает как дисциплинированность, то во втором – как самодисциплина, самодисциплинированность. Дисциплинированность – нравственное качество личности, характеризующее ответственное отношение к делу, развитое чувство долга, высокую требовательность к себе, готовность следовать в своих поступках нормам и правилам, принятым в обществе, выдержку, самообладание, способность к разумному самоограничению.

Из сказанного выше очевидно, что в основании дисциплины лежат разного рода нормативные знания в виде требований к человеку: поступать надо так-то и так, действовать надо так-то и так. Основанием же самого нормативного знания являются «требования» объективных законов бытия человека, его природных, социальных и индивидуальных потребностей.

Однако нормативное знание может отражать объективные законы правильно, верно, а может и неправильно, неверно (правовые нормы могут, например, выражать только интересы определённых слоёв общества; правовые нормы со временем также устаревают и изначально могут быть недостаточно обоснованными). А это означает, что разного рода нормативное знание (в том числе произведённое самим индивидом), может быть как истинным, так и ложным. Вследствие этого и дисциплина, если она опирается на ложные знания, будет ложной, если на истинные – то будет истинной. С самореализацией связана только та дисциплина, которая опирается на истинное нормативное знание, т.е. истинная дисциплина. Последняя же в идеале всегда выступает как самодисциплина, так как опирается на сознательное стремление человека строить свою жизнь в соответствии с требованиями объективных законов своего бытия. Поэтому самодисциплина есть рычаг, механизм, посредством которого знание человеком объективных потребностей в виде норм переходит в действия в соответствии с этими потребностями. **«...в неустанной дисциплине, непрерывной работе самому над собой и мог бы проявиться гражданин»** (Ф.М.Достоевский, *русский писатель*. 1831-1881).

Из сказанного следует, что каждый самореализующийся человек может и должен игнорировать те требования общества, в которых не учитывается самобытность личности, нарушается её

естественное право на собственное мнение. Примером такого рода требований является насаждавшееся в советском обществе политическими и идеологическими структурами марксистско-ленинское учение как единственно истинное и абсолютно верное путём подавления всякого инакомыслия. В этих условиях стремящийся к самореализации человек стоял перед диллемой: либо вступить в борьбу с существующими порядками, либо к ним приспособиться. Но самореализация, как творческое отношение к жизни, с приспособленчеством несовместима (приспособленчество – форма отчуждения). Однако компромиссов самореализация не исключает.

Как соотносятся между собой самоорганизация и самодисциплина? На наш взгляд, понятие «самодисциплина» более конкретное, чем понятие «самоорганизация». Если самоорганизация охватывает всю жизнедеятельность человека и её конкретные виды, то самодисциплина больше характеризует упорядоченность в проявлениях последних. Кроме того, в самоорганизации выражается объективная сторона упорядоченности его жизни, а в самодисциплинированности – субъективная. Самоорганизация определяет целесообразность в последовательности совершаемых нами действий и их повторений, а самодисциплина обеспечивает их претворение в жизнь. Поэтому без самодисциплины самоорганизация теряет свой смысл, становится пустой формой. Самодисциплина есть

тот способ, рычаг, посредством которого осуществляется самоорганизация.

В целостной жизнедеятельности человека самоорганизация выступает как антиэнтропийный фактор (энтропия – мера внутренней неупорядоченности системы). Низшей границей самоорганизации является неорганизованность, высшей – ярко выраженная организованность. Неорганизованность проявляется как беспорядочность в следованиях одних действий человека за другими, что является показателем того, что в его целостной жизнедеятельности единый смысл, целесообразность отсутствуют. Эта беспорядочность – следствие либо неспособности индивида планировать свою жизнедеятельность, либо разрыва у него между словом (желаниями, намерениями, префектами) и делом, происходящего в силу слабоволия, лени или безответственности. В целом же низкий уровень организации жизнедеятельности является выражением самоотчуждения человека, так как подобная жизнедеятельность детерминирована не столько внутренней логикой его саморазвития, сколько внешними обстоятельствами, разного рода случайностями, игнорированием законов своего индивидуального бытия.

Неорганизованности противостоит организованность, которая, как уже отмечалось, может быть истинной и ложной. С самореализацией связана только истинная самоорганизация (её основанием является истинное познание законов своего

индивидуального бытия). Реальная же жизнь разных людей – это всегда то или иное сочетание организованности и неорганизованности и в жизни человека в целом, и в отдельных видах его активности (деятельностных Я), и на разных этапах жизни.

В силу того, что организованность и неорганизованность могут «обслуживать» жизнь людей с прямо противоположными жизненными ориентациями (продуктивную и непродуктивную, в форме самореализации и самоотчуждения), то совершенно неправомерно представлять себе дело так, что организованность – нечто только положительное, хорошее, а неорганизованность – только нечто отрицательное. К примеру, так называемая организованная преступность (она реализуется через хорошо продуманную, слаженную деятельность преступных групп), представляет куда большую опасность, чем неорганизованная.

Существенно отметить, что и неорганизованность и истинная организованность (она является механизмом самореализации) имеют и плюсы и минусы. Так, например, отсутствие у определённой части людей заорганизованности, запрограммированности делает их открытыми к внешнему миру и своей внутренней среде (по отношению к новому в общественной жизни, своим желаниям, чувствам, неожиданно возникающим новым мыслям и т. д., что позволяет им легко и беспрепятственно реагировать на указанные явления). Это проявляется в непосредственности, искренности, эмпатии и др.

Но ориентация в жизни преимущественно только на одну непосредственную реактивность, опирающуюся на интуицию и чувства, далеко не всегда надёжна, так как не только не в состоянии обеспечить порядок в удовлетворении наших многообразных потребностей (при таком подходе удовлетворение одних потребностей чаще всего «наезжает» на удовлетворение других), но и часто отделить выполнение приоритетных дел от неприоритетных. (Вследствие этого делание дел вторичных подменяет собой делание дел первичных). Кроме того, непродуманность своих действий и не выведение из них возможных следствий не только ведёт к хаотичности в поведении, но и нередко является причиной серьёзных ошибок и произвольного нанесения вреда себе и другим людям. Из сказанного напрашивается вывод о том, что отрицательные стороны неорганизованности превосходят её положительные стороны. Поэтому имеются достаточные основания для вывода о том, что истинной организованности в процессе самореализации принадлежит определяющая роль, а позитивной неорганизованности – дополняющая роль.

Если в неорганизованности выражается «открытость» человека к миру, то в организованности, наоборот, выражается его «закрытость» ко всем воздействиям внешней и внутренней среды, выходящей за границы его проекта и противопоставление его им на основе этого проекта. Обособление от указанных воздействий, отказ от реакции на них, безразличие к разного

рода соблазнам выступает как самоограничение. Сущность самоограничения заключается в умении отказаться от личного удовольствия, удобства, эгоистического желания, наслаждения в пользу интересов дела или других людей. Самоограничение выступает как составная часть самообладания. Поэтому главное в самоорганизации – следование проекту, принятому решению через самоограничения. Самоограничение – это специфическое проявление противоречивости человеческого бытия. Её можно выразить так: за всё то, чего человек хочет достичь в жизни, он должен платить, что-то приносить в жертву.

Но всякий проект, как инструмент управления самореализацией посредством самоорганизации и самодисциплины, каким бы он ни был обоснованным, он всегда представляет собой только относительную истину. Поскольку в обстоятельствах жизни каждого человека и в нём самом непрерывно происходят изменения, то любой, даже самый совершенный проект, должен заключать в себе, так сказать «готовность» к изменению под воздействием факторов внешней и внутренней среды, а значит к изменению в самоорганизации, т.е. должен предполагать переход в отношении к миру от закрытости к открытости. Выражаясь образно, мы в «доме» своей самоорганизации должны периодически открывать окна для его «проветривания» и тем самым переходить от состояния определённости и организованности к состоянию неопределённости и неорганизованности, что на языке

синергетики означает оказываться в точке бифуркации (в переводе с латинского означает раздвоение). При этом изменения в самоорганизации, переход от её прежней формы к новой возможен только посредством нашей познавательной активности, завершающейся принятием нового проекта.

Если самоорганизация – это форма самореализации, то её элементный состав и изменяющиеся внешние и внутренние условия жизни – её содержание. А взаимосвязь формы и содержания, как известно, есть диалектический закон. Форма – способ выражения и осуществления содержания, но она способствует его развитию только тогда, когда с ним находится в единстве, ему соответствует. Если же содержание изменяется, то между ним и прежней формой возникает несоответствие, представляющее собой противоречие между новым содержанием и устаревшей формой. В этом случае самоорганизация из фактора самореализации превращается в её тормоз, что ведёт к превращению самореализации в самоотчуждение. В подобных обстоятельствах о человеке говорят, что он заорганизован, консервативен, так как в изменившихся условиях продолжает действовать по-старому, вместо того, чтобы откликнуться на вызовы жизни. Это значит, что такой человек превратился из субъекта самоорганизации в её объект: не самоорганизация для него, а он для самоорганизации. Поэтому в процессе самореализации под контролем Я-управляющего индивида должно находиться и соотношение в ней формы и содержания,

организованности и неорганизованности, определённости и неопределённости. Эффективность самоуправления этим соотношением обеспечивается своевременным разрешением противоречия между указанными противоположностями. Это требует: 1) выработки способности слушать «голоса» своего Я, своего внутреннего мира, подсознания в виде желаний, чувств, неожиданно возникающих в результате деятельности интуиции новых мыслей, идей и оценивать их с точки зрения значимости для протекающего в данный момент процесса самореализации; 2) выработки способности чувствовать конкретные внешние условия, обстоятельства своей жизнедеятельности и тоже их оценивать с точки зрения значимости для самореализации. Если воздействующие факторы внешней и внутренней среды по значимости превосходят те конкретные цели, к которым человек стремится в данный момент самореализации, то он должен снять закрытость и повернуться к ним лицом, осуществить конкретный анализ конкретной ситуации и разработать новый проект. А переход от прежней формы самоорганизации к новой требует претворения проекта в жизнь.

В организации целостного процесса самоорганизации, видимо, можно выделить три уровня.

Первый уровень связан с организацией последовательности и регулярности в осуществлении всех видов самореализации в течение недели, месяца, года и более продолжительного срока.

Второй уровень связан с обеспечением порядка и регулярности в осуществлении отдельных видов самореализации (трудовой, бытовой и т.д.). Ясно, что самоорганизация на первом уровне может осуществляться только на основе самоорганизации на втором уровне.

Третий уровень представляет собой организацию во времени и в пространстве каждого дня жизни человека или, точнее, в течение суток. При этом также ясно, что самоорганизация на первых двух уровнях может осуществляться только посредством самоорганизации каждодневной жизни. Если два первых уровня самоорганизации в основном связаны со стратегией, нацелены на достижение перспективных целей самореализации, то последний уровень – с тактикой, так как нацелен на достижение текущих целей. Если первым двум уровням самоорганизации в обеспечении самореализации принадлежит решающая роль, то последнему – определяющая, так как если человек шаг за шагом изо дня в день не будет двигаться к конечным целям, то эти цели не стоят выеденного яйца, они – красивый воздушный замок, а сама проектная активность – типичная маниловщина.

Самореализация, как процесс продуктивного развития и самосовершенствования, происходит только в каждодневной жизни и при условии, что эта жизнь организуется на основе ежедневного планирования, опирающегося на стратегию самореализации. Л.Н.Толстой, например, ещё в юности составил

для себя правила постоянного самосовершенствования. Среди них были и такие: каждое утро назначать для себя всё, что должен выполнить в течение целого дня, и неукоснительно стремиться к исполнению всего списка; начав дело, не бросать его незавершённым; новую мысль, которая тебе встретилась, сравнить с теми мыслями, которые тебе уже известны; под отвлечённые тезисы постараться привести примеры; возникшую тоску развеивай не развлечениями, но трудом и др.

В свете сказанного становится понятен смысл тезиса Дейли Карнеги **«Живите в отсеке сегодняшнего дня»**. Только жизнь сегодня, здесь и теперь, есть действительная, подлинная жизнь, жизнь в собственном смысле слова. Что же касается прошлой жизни, какой бы она ни была замечательной или во многих отношениях негативной – она уже прошла и её уже никогда больше не будет, сегодня она лишь достояние нашей памяти. Будущая же жизнь, нарисованная нами в проекте самореализации, есть жизнь, которой ещё нет, и которая существует только в воображении. Из сказанного следует, что самореализоваться и радоваться жизни, ею наслаждаться, быть счастливым надо именно сегодня. Гимн Д.Карнеги так и называется **«Именно сегодня»**. Сегодня надо делать окружающим нас людям что-то доброе, приятное, сегодня надо сделать очередной шаг в достижении важной цели в профессиональной деятельности (например, написать 2-3 страницы новой книги), сегодня надо проявлять чувство заботы

о жене, сегодня надо заниматься самооздоровлением, поддерживать чистоту и порядок в квартире, сегодня надо получать эстетическое наслаждение посредством созерцания природы (радоваться яркому солнцу, голубому небу, цветущей сирени, пышному наряду осени и т.д.) и т.п.

И ничто не должно мешать человеку наслаждаться жизнью, испытывать радостное мироощущение, ни его будущее, ни прошлое. Будущее не должно тревожить потому, что составленный им проект своей самореализации достаточно обоснован, и перспектива его жизни предстаёт определённой. Если же в будущем человека что-то тревожит, то это означает только одно – его работа над проектом своей самореализации ещё не завершена. Но человека может тревожить, например, следующая мысль: «А вдруг условия моей жизни неожиданно изменятся, и мой проект во многом окажется несостоятельным?» Но изменятся ли условия жизни или не изменятся – мы же пока не знаем. А если не знаем, то зачем тогда тревожиться о том, чего не знаем. Когда нечто произойдёт, что потребует внести определённые изменения в проект, тогда и будем думать о том, как решать возникшие проблемы. А пока будем продолжать радоваться жизни, поддерживать состояние своего внутреннего покоя, душевного равновесия.

Отравлять наслаждение жизнью сегодня может и прошлое человека, если он, например, заикливается на его негативных сторонах, не раз и не два переживая чувство вины за

совершённые действия, за какие-то свои грехи. Но зачем это делать? Какой в этом смысл? Что было в прошлом, то было. Его уже изменить нельзя. Поэтому если из прошлого нам что-то мешает жить, то у нас против него есть только одно оружие: его осмыслить и, если надо, то в чём-то раскаяться, честно признать свою вину, или же преобразовать его идеально и затем использовать знание об этом событии в качестве отрицательного опыта, требующее его вновь не повторять.

Таким образом, полноценная жизнь, обеспечиваемая её каждодневной самоорганизацией, предполагает и самоуправление своей памятью (прошлым) и самоуправление своим воображением (будущим). Наука же о том, как жить правильно, состоит в умении жить продуктивно сегодня на основе разработанной стратегии самореализации. Огромное количество тревог, беспокойств, стрессов, бед, страданий людей вызывается тем, что они, живя сегодня, живут не жизнью здесь и теперь, а жизнью либо в памяти (прошлым), либо в воображении (будущим), занимаясь пустым мечтательством или часто страдая по поводу тех событий, которые могут и не произойти, но которые воспринимаются как события, которые неизбежно произойдут или уже почти произошли. Согласно когнитивной терапии здесь допускается искажение в виде «скачущего умозаключения». А в итоге происходит подмена реальной жизни, жизнью мнимой, иллюзорной, вследствие чего самореализация подменяется самоотчуждением. (Вопрос о

соотношении в жизни человека прошлого, настоящего и будущего будет рассмотрен более подробно в соответствующем месте книги).

Основным условием самореализации личности является её организация, построение в соответствии с ритмами бытия. Ритмы бытия – это проявления его разного рода законов, закономерностей, необходимостей. Поэтому ритмы - неотъемлемое свойство, атрибут бытия. Они представляют собой определённые последовательности, осуществляющиеся через разного рода стадии, фазы, периоды, а также через их воспроизведение, цикличность.

**«Дума за думой, волна за волной –
Два проявления стихии одной
В сердце ли тесном, в безбрежном ли море,
Здесь – в заключении, там на просторе, -
Тот же всё вечный прибой и отбой.
Тот же всё призрак тревожно пустой»**
(Ф.И.Тютчев, *русский поэт*. 1803-1873).

**«Мир растёт в упругих ритмах. Рост задерживается,
чтобы потом «хлынуть» - таков закон всякой органической
жизни на земле – и жизни человека и человечества»**
(А.А.Блок, *русский поэт*. 1880-1921)

Так как самореализация протекает в силовом поле троякого рода систем законов или необходимостей (природных, социальных и индивидуальных), то каждый человек объективно

погружён во все связанные с ними ритмы. Все эти ритмы, как цепи причинно-следственных, функциональных и других устойчивых взаимосвязей, которые непрерывно друг с другом пересекаясь и взаимодействуя, могут между собой находиться как в «согласии», так и в «конфликте», т.е. резко диссонировать. Жизнь, построенная в соответствии с разного рода ритмами, проявляется как её своеобразная ритмическая мелодия. В эстетическом отношении эта мелодия выступает как красота жизни.

Ритмы, в которые погружён каждый человек, очень многообразны.

Это природные ритмы: суточный ритм в виде непрерывной смены дня ночью и ночи днём, четыре фазы Луны, непрерывно сменяющие друг друга, времена года, в среднем одиннадцатилетний цикл солнечной активности, который может колебаться от 7 до 16 лет и др.

Это социальные ритмы: на микроуровне – время работы различных видов транспорта (автобусы, трамваи, электрички и т. д.), время работы различных предприятий, учреждений, учебных заведений, магазинов и т. д., и продолжительность рабочей недели и количество выходных дней в неделю (ритм труда и отдыха) и др.; на макроуровне – государственные праздники, сменяющие трудовые будни (в разных странах их количество разное), периодические выборы в органы законодательной и исполнительной власти, подъёмы и спады в развитии страны,

ведущие к изменению в ценностных ориентациях её граждан и т.д.

Это индивидуальные ритмы: на смену сну приходит бодрствование, чувству неудовлетворённости – чувство удовлетворения и т.д. При общем подходе к возрастному делению жизни человека выделяют детство, юность, зрелость и старость. А этому делению примерно соответствуют стадии его социализации: ранняя (от рождения до поступления в школу); обучение (с момента поступления в школу до окончания общего и профессионального образования); социальная зрелость (в широком смысле слова это весь период активной трудовой деятельности); завершение жизненного цикла (с момента прекращения трудовой деятельности в рамках её официальной организации).

Ритмика жизнедеятельности каждого человека имеет свою специфику, свои особенности. Это определяется как объективной природой естественных, социальных и индивидуальных ритмов и особенностями их взаимодействия, так и субъективным к ним отношением человека (у холерика, к примеру, одна ритмика активности, у флегматика – другая, один человек рано ложится спать и рано встаёт, другой же, наоборот, поздно ложится и поздно встаёт, одни люди стремятся жить в резонанс с ритмами бытия, другие к этому относятся пренебрежительно и т.д.). Так как ритмы бытия определяют целесообразность жизнедеятельности человека, то их познание

является абсолютно необходимым условием конструирования им своей самореализации. Да, собственно говоря, этого тезиса не надо и доказывать. Ведь ритмы бытия – это проявление его объективных законов. А познание этих законов и использование истинного знания о них – фундамент самореализации.

Приведём примеры использования некоторых ритмов, связанных с нашим организмом. Начнём с суточных ритмов. В настоящее время к определению суточных ритмов функционирования организма существуют разные подходы. Например, владивостокский врач, кандидат медицинских наук Л.Я.Глыба установил, что на протяжении суток в функционировании нашего организма имеют место пять подъёмов (с 5 до 6 часов утра, с 11 до 12, с 16 до 17, с 20 до 21, с 0 до 1 часа) и пять спадов (с 2 до 3 часов ночи, с 9 до 10 утра, с 14 до 15, с 18 до 19, с 22 до 23 часов). Обобщив различные подходы к определению суточных ритмов организма с прикладной точки зрения, автор многих книг по здоровью, Ю.Андреев считает, что если мы хотим в наибольшей мере соответствовать ритмам собственного организма, то мы должны возлагать на него максимальные нагрузки в период с 5 до 13 часов, когда КПД всех без исключения систем человека наиболее высок и, наоборот, нагружать его меньше всего тогда, когда он менее активен. При этом сон должен занимать время с 22 до 5 часов. Но так как все люди делятся на жаворонков, сов и голубей или аритмиков (жаворонки, как правило, лучше

работают утром, совы – вечером, а голуби – днём), то указанный график должен использоваться индивидуально. Правда, на вопрос о том, как это делать конкретно, Ю.Андреев не отвечает.

Автор серии книг «Целительные силы» Г.П.Малахов считает, что всем людям, т.е. и с выраженной конституцией «Ветра», и «Желчи», и «Слизи» следует отходить ко сну не позднее 22 часов. Однако лицам, имеющим выраженную конституцию «Ветра» желательно вставать примерно к 7 часам, «Желчи» между 6 и 6.30 часами, а «Слизи» - между 5 и 6 часами.

Влияние фаз Луны на организм человека подробно описывается, например, в ежегодном календаре «Целительные силы». Если в первой и третьей фазах происходит уменьшение совместной гравитации Луны и Солнца, то во 2 и 4 - увеличение. Поэтому 1 и 3 фазы наиболее благоприятны для значительных физических нагрузок, которые организм переносит без проблем. В эти фазы, как правило, проявляется повышенная половая активность. А вот во 2 и 4 фазах физическую нагрузку надо сократить. Эти фазы также наиболее благоприятны для очищения организма (для проведения голодания, посещения бани, сауны и т.д.).

Всем садоводам известно, что в зависимости от фаз Луны производится посадка корнеплодов, овощей, ягод и фруктовых деревьев.

Весьма значительным является воздействие на человека активности Солнца. *Выдающийся отечественный учёный*

А.А.Чижевский (1897-1964) отмечал, что **«Солнце не заставляет нас делать то-то и то-то, но оно заставляет делать что-нибудь».** Многочисленными отечественными и зарубежными исследователями обнаружена взаимосвязь солнечной активности с биоритмами человека, обострением хронических недугов, уровнем психологического возбуждения, производительностью труда, числом сердечно-сосудистых приступов, самоубийств, автокатастроф и т. д. Есть данные о взаимосвязи циклов солнечной активности с творческой активностью поэтов, писателей, композиторов, художников. Так, к примеру, у М.Ю.Лермонтова, В.Брюсова, С.Есенина и В.В.Маяковского периоды вдохновения приходятся на годы повышенной солнечной активности, а вот у Е.Баратынского, А.К.Толстого, А.Блока максимум творческой активности отмечен в годы минимальной активности Солнца.

Из сказанного выше очевидно, что посредством самоорганизации человек достигает власти не только над своим будущим, но и над временем жизни в целом. Поскольку же время жизни неотделимо от жизни в пространстве, то самоорганизация выступает как единственный способ использования времени и пространства или пространственно-временного континуума жизни. Самоорганизация целостной жизнедеятельности позволяет делать за единицу времени намного больше, чем при её беспорядочном течении. Кроме того, освобождая человека от множества лишних тревог,

стрессов, беспокойств, напряжения, она является важнейшим средством экономии душевно-психической и физиологической энергии, источником ощущения внутренней свободы и раскованности.

Организованность жизнедеятельности индивида – зеркало относительной упорядоченности, гармоничности внутреннего мира последнего (согласия, прежде всего между такими его составляющими как интеллект, чувства и воля), а неорганизованность, наоборот, показатель его неупорядоченности, неопределённости, рыхлости. Кроме того, относительно упорядоченный внутренний мир через организацию нашей внешней жизнедеятельности ведёт к упорядоченному протеканию всех подсистем (внутренних органов) нашего тела. Неупорядоченный же внутренний мир, выражающийся в хаотичности жизнедеятельности, ведёт к прямо противоположным результатам – к разбалансировке в работе различных подсистем организма. Поэтому организация самореализации одновременно выступает и как самоорганизация нормальной работы нашего организма, а это путь к здоровью. Неорганизованная же, беспорядочная жизнедеятельность – это путь к болезням.

2.4.Самостимулирование

Важным способом управления самореализацией является также самостимулирование. В процессе осуществления любого вида самореализации активность человека в силу многих причин может падать, вследствие чего удовлетворённость жизнью снижается. А он всегда желает и стремится к тому, чтобы его активность сохранялась на высоком или достаточном уровне, и он получал бы от жизни полноценное удовлетворение. Для разрешения этого противоречия и обусловленной им цели предназначено самостимулирование. Самостимулирование (как и стимулирование) производно от стимула (в переводе с латинского означает остроконечную палку, которой погоняли животных, стрекало), представляющего собой побуждение, эффект которого опосредован психикой человека, его взглядами, чувствами, настроениями, интересами, стремлениями и т.д. **«Самостимулирование – способ обеспечения самообладания, суть которого заключается в том, чтобы за счёт собственных усилий превратить должное и необходимое в желанное и притягательное».** (Словарь по социальной педагогике. М., 2002). Иначе говоря, самостимулирование направлено на повышение эффективности, продуктивности деятельности на основе поддержания на должном уровне нашего жизненного тонуса. Оно включает в себя и воздействие на физическое тело, и на психику, и на все составляющие процесса самореализации:

смысл, цели, способы и условия их достижения. Каждый человек может привести не один пример того, как находящиеся в одних и тех же условиях люди и действующие в одном и том же направлении, добивались значительно различающихся результатов. В чём секрет тех, кто добивался больших результатов? Прежде всего в том, что они сознательно или бессознательно «включали» какие-то механизмы самостимулирования.

Самостимулирование – это как бы завязка в том сюжете, который составляет стержень «приятного дела». Наличие сюжета, т.е. линии последовательного развития событий от завязки к кульминации и до развязки, отличает привлекательные занятия от непривлекательных. При этом, чем больше затягивается период «предвкушения», чем больше трудностей испытывает человек на пути к желаемому занятию, делу, тем больше вероятность того, что оно доставит ему больше удовольствия.

Чтобы поддерживать энтузиазм в отношении того или иного дела, необходимо заботиться о том, чтобы каждый день в развитии общего сюжета вносил что-то новое. Прежде всего, следует обращать внимание на то новое в том или ином виде самореализации, что появляется в современном мире. Но знакомство с новой информацией приносит пользу лишь в том случае, если мы посмотрим на своё занятие под необычным

углом зрения. Если же мы будем смотреть на новое с позиции сложившихся у нас представлений, то мы его отвергнем.

Формы, виды самостимулирования весьма многообразны. К числу важнейших относятся: самоподкрепление, самоодобрение, самопорицание и самонаказание.

Самоподкрепление. Самоподкрепление может осуществляться как здоровыми способами, так и нездоровыми. Активность стимулируют и те и другие. Но нездоровые способы самоподкрепления, давая временный эффект, способны в перспективе нанести немалый вред. Эти способы всем хорошо известны. Поднялся человек утром с постели и чувствует вялость. Вместо зарядки он взбадривает себя чашкой кофе. Приступил к работе и через полтора-два часа, почувствовав понижение работоспособности, он снова взбадривается кофе, чаем или сигаретой. И так нередко продолжается в течение всего рабочего дня. Немало людей для самостимулирования используют средства и посильнее: периодически выпивают бутылку пива, стакан вина, рюмку водки или коньяка, а иногда, для того, чтобы снять стресс, напряжение, напиваются до «чёртиков». Здесь не место рассматривать вопросы о вреде злоупотребления кофе, чаем, алкоголем, о вреде курения и употребления наркотиков. Относительно сказанного мы отметим только один момент: ко всему перечисленному происходит привыкание организма и со временем для получения прежнего эффекта требуется всё большие дозы. Кроме того, после

кратковременного повышения под их воздействием нашего тонуса затем происходит его спад.

Все перечисленные стимулы можно назвать псевдостимулами, так как конечный итог их действия – подрыв здоровья, являющегося основой жизнедеятельности. Получая от указанных средств самостимулирования сиюминутное удовольствие, в будущем человек вынужден будет за них расплачиваться слишком дорогой ценой. В общем, игра не стоит свеч. Но это явление, к сожалению, пока имеет массовый характер. Мы не призываем ни к полному отказу от употребления ни кофе, ни чая, ни спиртного. Но во всём должна быть разумная мера.

Что же касается использования здоровых способов самостимулирования, то это явление у нас, по нашим наблюдениям, пока ещё сравнительно редкое. Кто, например, уважаемый читатель, из ваших сослуживцев или сокурсников в перерывах на работе или между лекциями и семинарами делает какое-то упражнение на расслабление, слушает музыку, совершает небольшие прогулки и т.д. Уверены, что единицы или никто. Более того, массы россиян чаще всего просто неграмотны в вопросах самостимулирования здоровыми способами, направленными на мобилизацию скрытых в нас дополнительных естественных резервов. Юрий Андреев в книге «Три кита здоровья» блестяще описал основные этапы жизни в общем-то благополучного среднестатистического Анатолия Фёдоровича,

который в силу объективных и субъективных причин растратил свои весьма значительные резервы. Работая на интересной работе, он совсем не знал того, что, скажем, уже с утра, бреясь, можно одновременно с этим топтаться в плоском ящике, в котором насыпана соль или галька, для того, чтобы пробудить активные зоны в ступнях и задействовать к жизнедеятельности свои внутренние системы. Не знал он и того, что утомившись во время работы, следует проделать так называемую релаксацию (в переводе с латинского означает уменьшение напряжения) в виде кратковременного отключения сознания для перехода на несколько минут в просоночное состояние (состояние между сном и бодрствованием), что освежает так, будто мы свой рабочий день только начинаем. Ему совсем было неизвестно и то, что существуют приёмы аутотренинга (в переводе с греческого означает самостоятельно рождающийся), позволяющие прекрасно корректировать в желаемом направлении и состояние своего тела и состояние психики. Не знал он и многих других цивилизованных способов самостимулирования.

Мы полагаем, что в основании самостимулирования в процессе самореализации должно лежать прежде всего формирование положительного отношения к самому себе, к своей ориентации на самореализацию, к её целям, способам и условиям их достижения.

Важнейшим фактором самостимулирования в виде самоподкрепления является внесение в различные виды самореализации изменений или, выражаясь словами американского учёного Алана Лакейна, «стимулирующих перемен». Потребность в переменах является естественной, так как продолжительное однообразное воздействие на жизнедеятельность одних и тех же факторов объективно ведёт к снижению духовно-психической и физической активности, выражающейся прежде всего в усталости, упадке сил, слабости. А последние являются источником беспокойства, тревожности. Стимулирующие же перемены способны указанные явления или совсем устранить или ослабить, придавая при этом самореализации определённый «аромат» и являясь одним из источников её энергии. Виды стимулирующих перемен весьма разнообразны. Вот некоторые из них.

1. После часа или полутора часов непрерывной напряжённой работы обязательно необходимо сделать 7-10 минутный перерыв, т.е. просто от работы отключиться и отдохнуть. При этом надо стараться отдыхать до того, как мы почувствуем усталость. **«Отдых вовсе не означает ничего неделание. Отдых – это ремонт»** (Д.У.Джосселин). Эффективность отдыха можно проиллюстрировать следующим примером. В одной компании каждый рабочий грузил на грузовики приблизительно 12,5 тонн чугуна в день, и все рабочие уже в полдень падали от усталости. С одним рабочим

был проведён эксперимент. Он ежедневно грузил 47 тонн чугуна, в то время как другие рабочие – только 12,5 тонн. Это ему удавалось потому, что он отдыхал до того как чувствовал усталость: в час он трудился 26 минут, а отдыхал 34 минуты. Следовательно, он отдыхал больше, чем работал, однако производительность его труда была почти в 4 раза выше, чем у других рабочих.

Хорошим примером для подражания является также ритм работы нашего сердца. При сокращениях с частотой примерно семьдесят ударов в минуту, оно фактически работает девять часов из двадцати четырёх. Суммарно периоды отдыха сердца составляют около пятнадцати часов в сутки. Ритм «работа-отдых» - фундаментальный ритм человеческого бытия. Поэтому целесообразно в течение дня периодически задавать себе вопрос: «В какой мере я устал?» Если мы устаём часто, то это показатель того, что в организации нашей жизнедеятельности не всё в порядке.

Ритм «работа-отдых» во многом пересекается с другим фундаментальным ритмом человеческого бытия: «нервное напряжение-расслабление». Этот ритм связан со следующей причинно-следственной связью: нервное напряжение ведёт к напряжению мышц, но поскольку мышцы неразрывно связаны с работой внутренних органов, то напряжение мышц ведёт к интенсивной работе последних. Если нервное напряжение переходит определённую меру, то это оказывает отрицательное

воздействие на мышцы, следовательно, и на внутренние органы. А в итоге – падение жизненного тонуса. Если же мышцы расслаблены, (например, 10-15 минутной ходьбой), то нервное напряжение снимается, и работа внутренних органов нормализуется.

Очень важно работать в удобной позе, так как напряжение тела вызывает боль в плечах и нервную усталость. Когда тело от напряжения кажется очень тяжёлым, то также полезно представить себя пушинкой, снежинкой, маленьким облачком, совершенно крохотным ребёночком или ещё чем-то лёгоньким. Выработка способности расслабляться в разных жизненных обстоятельствах – важный фактор самоподкрепления.

2. Своевременная перемена формы активности (до наступления усталости), переход от одной формы самореализации к другой (переход, например, от профессиональной активности к бытовой, от познавательной к оздоровительной и т.д.). Перемена деятельности – важный фактор стимулирующего воздействия как на отдельные виды самореализации, так и на всю её систему в целом.

3. Самоподкрепление также достигается разного рода изменениями внутри отдельных видов деятельности: изменением способов достижения цели (во многих формах активности одних и тех же целей можно достигать разными способами); внесением изменений в одни и те же способы (технологии) деятельности;

изменением условий деятельности (например, творческая работа дома и на даче); сменой темпа деятельности; внесением изменений в соотношение потребления информации, её переработки и использования. Последнее связано со следующим. Чтобы человеку что-либо производить, ему надо нечто потреблять. Единство производства и потребления — универсальный закон человеческой деятельности. Он в одинаковой мере действует и в материально-производственной деятельности и в духовно-интеллектуальной. Действие его в последней связано с получением информации, её переработкой (осмыслением, систематизацией и т.д.) и использованием с целью создания того или иного духовного продукта (научной статьи, газетной публикации, художественного произведения, инженерного проекта и т.д.). Внутреннее самостимулирование творческого процесса протекает более или менее успешно тогда, когда мы в определённом отношении овладеваем каким-то необходимым и достаточным для производства духовного продукта объёмом информации (материала). Если же исходной информации недостаточно, то творческий процесс будет тормозиться. Но он будет тормозиться и в том случае, если у нас имеет место избыток исходной информации, и она недостаточно переработана, т.е. не приведена в то состояние, в котором она может свободно использоваться в творческом процессе.

Рассмотренные выше формы самостимулирования связаны прежде всего с воздействием на физическое тело

человека, на его цели, средства достижения и условия деятельности. В качестве специфического способа самостимулирования выступает также воздействие на его смысложизненные ориентации, мотивы. Это самостимулирование осуществляется посредством самоодобрения. *Самоодобрение* – это хваление себя за какие-то проявленные положительные качества, совершённые действия. Сделав, например, кому-то доброе дело, мысленно можно произнести: «Очень хорошо, что я это сделал!» Преодолев в какой-либо ситуации своё слабование, полезно себе сказать: «Молодец, себя победил!» Автор этой книги, например, привык более или менее регулярно по утрам бегать на озеро Шарташ и там делать зарядку и купаться. Но иногда бежать неохота – одолевает лень. Однако преодолев себя, в награду получаешь бодрое настроение, переживание ни с чем не сравнимой первозданной утренней красоты, желание жить и работать. В таких случаях я обычно себе говорю: «Какой же я молодец, что побежал!» Как раз сегодня, когда я пишу эти строки, я созерцал следующую картину. Небольшая часть неба вдоль горизонта была чистой. Над ней нависла огромная тёмно-синяя туча. Медленно выплывавшее из-за горизонта солнце было удивительно золотистым и излучало жёлтых лучей в десятки раз больше, чем обычно. Вследствие этого водная гладь озера, опоясывающий озеро сосново-берёзовый лес, воздух, всё вокруг оделось в какое-то эфирное золото. А между тучей и горизонтом

проплывали ажурные клочья тумана. Я произнёс: «Остановись, мгновение – ты прекрасно!»

Ещё пример действенности самоодобрения. Один страшный любитель игры в сквош (некто вроде тенниса) решил на опыте проверить эффективность самоодобрения за хорошие удары. Сначала, говорил он, я чувствовал себя дураком, приговаривая при каждом удачном ударе «Хорошо, Пит, молодец!» Но потом моя игра начала улучшаться. Я стал побеждать тех, у кого прежде не мог выиграть даже очко, и получать гораздо больше удовольствия. Теперь я на себя всё время не ору, не злюсь и не расстраиваюсь. Если удар не получился, ничего страшного, следующие будут хорошими. Теперь мне просто смешно, когда кто-нибудь другой делает ошибку и от этого бесится, бросает ракетку. Я знаю – это его игру не улучшит (См.: Прайор К. Не рычите на собаку.// Наука и жизнь. 1988. № 1. С. 121).

Представляется целесообразным то в прошлой и настоящей жизни человека, что является положительным и его удовлетворяет, закреплять мысленным произнесением слова «да», а то, что не удовлетворяет, что он отрицает – произнесением слова «нет».

Американский психолог И.Атватер выделил ряд смысловых установок и качеств личности, самоформирование которых в себе, по его мнению, поднимает уровень самоодобрения, способствуя жизненной устойчивости

личности, так как поддерживает её способность удерживать инициативу, оборачивать складывающиеся неблагоприятные ситуации в свою пользу.

1.Верность своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, в сочетании с достаточной гибкостью и умением изменить своё мнение, если оно ошибочно.

2.Способность действовать по своему усмотрению, не испытывая чувства вины и сожаления в случае неодобрения со стороны других.

3.Способность не тратить время на чрезмерное беспокойство о вчерашнем и завтрашнем дне.

4.Умение сохранить уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности.

5.Способность находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых.

6.Умение в каждом человеке ценить личность и чувство его полезности для других, как бы он не отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением.

7.Относительная непринуждённость в общении, умение как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других.

8.Умение принимать комплименты и похвалу без притворной скромности.

9.Умение оказывать сопротивление.

10.Способность понимать свои и чужие чувства, умение подавлять свои порывы.

11.Чуткое отношение к нуждам других, соблюдение принятых социальных норм.

12.Умение находить в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

Специфическими способами самостимулирования также являются *самопорицание и самонаказание*. Их основанием является самооценка. А она, как известно, может быть как адекватной, так и неадекватной. Если первая оценка – это объективная оценка, то вторая – это субъективная оценка, а точнее субъективистская, выражающаяся либо в заниженной самооценке, либо в завышенной. При этом если заниженная самооценка фактически убивает стимулы к жизни, к саморазвитию, то завышенная порождает стимулы, но они во многом являются иллюзорными, ложными. Истинным, подлинным источником самостимулирования является только объективная, адекватная самооценка. Она предполагает самокритику, самопорицание и самоосуждение, являющиеся важным стимулом самосовершенствования. Без них последнее часто просто невозможно. Ведь прежде чем себя изменять, надо в себе познать то, что меня не удовлетворяет и если нужно, то вынести себе и порицание.

Иногда в отношении самого себя полезно использовать и самонаказание. В каких случаях следует к нему прибегать? Мы

полагаем, что прежде всего тогда, когда человек в какой-либо деятельности совершил неоправданные действия, осудил за них себя, покаялся, а затем совершает их снова. Самонаказание – это мера воздействия на себя в виде временного лишения каких-либо удовольствий из-за повторения тех или иных дурных действий, из-за проявленной лени, недостаточного самоконтроля и т.д. В качестве средств самонаказания могут быть использованы, например, отказ пойти в гости, посмотреть интересную передачу по телевизору, сходить на рыбалку и др.

И в самоодобрении и в самоосуждении следует избегать двух крайностей. Во-первых, такого самоодобрения, которое переходит в самовосхваление, когда человек начинает закрывать глаза на свои недостатки, неудачи, преувеличивая при этом свои достоинства, удачи. При таком восприятии себя, других людей человек склонен больше порицать, осуждать, чем одобрять, хвалить и смотреть на себя как на значительную личность, а на других – как на мелких, незначительных индивидов. **«Не только сами не хвалите себя, но не позволяйте и другим хвалить себя. Похвала губит душу тем, что переносит заботу о душе на заботу о славе людской»** (Л.Н.Толстой). Л.Н.Толстой прав при условии, что под похвалой себя самим и другими понимается не естественное одобрение, а перехваливание.

Во-вторых, следует избегать такого самоосуждения, которое связано с чрезмерным сосредоточением внимания на своих недостатках, неудачах, когда последние порой видятся

даже там, где их фактически нет. О таких людях обычно говорят, что они слишком копаются в себе. Следствием подобного отношения часто является заниженная самооценка, восприятие себя как человека незначительного и даже ничтожного, а других – как значительных людей. Очевидно, что подобное отношение к себе не может являться фактором позитивного самостимулирования. Заниженная самооценка – это путь к формированию комплекса неполноценности. Её причина – либо неспособность человека компенсировать какие-то свои дефекты (например, физические) или справиться с какими-то жизненными обстоятельствами. **«Для того, чтобы выказать себя перед людьми, ты или хвалишь, или бранишь себя перед людьми. Если будешь хвалить – люди не поверят. Если будешь хулить – они подумают о тебе ещё хуже, чем ты сказал. И поэтому самое лучшее ничего не говорить и заботиться о суде своей совести, а не о суде людском»** (Л.Н.Толстой). А подходить к оценке себя с точки зрения совести, это то же самое, что подходит к оценке себя с позиции принципа объективности.

В качестве средств самостимулирования могут использоваться также все методы самоубеждения и самовнушения (См. подр.: Байлук В.В. Основы самопознания и самореализации личности. Кн.1. Основы самопознания личности. Екатеринбург, 2010. С. 501-544). В связи с последним целесообразно чтение таких настроев Г.Н.Сытина как:

«Усиление воли», «Омоложение души», «Омоложение тела», «Здоровый дух», «На смелое поведение и высокую работоспособность» и других (Г.Н.Сытин. Животворящая сила. Помоги себе сам. СПб, 1993).

2.5.Самоконтроль

В процессе самореализации человек непрерывно переходит от одних действий к другим в рамках отдельных видов самореализации (например, в профессиональной, общественно-политической и др.) и от одних действий к другим представляющих собой различные виды самореализации (например, от действий в профессиональной самореализации к действиям в оздоровительной самореализации). В процессе всех действий возникают определённые результаты: одни из них соответствуют реализуемому проекту, а другие частично или полностью не соответствуют. Поэтому необходимо всё время соотносить идеальную модель самореализации с реальными результатами её осуществления. Это возможно посредством использования такого способа самоуправления личности как самоконтроль. Термин «самоконтроль» произведен от термина «контроль». Контроль – наблюдение в целях надзора и выявления отклонений от заданной цели и их причин; функция управления, устанавливающая степень соответствия принятых решений фактическому состоянию дел. Самоконтроль -

осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний с точки зрения их соответствия общественным и личностным требованиям индивида.

Отклонение в процессе самореализации получаемых результатов от проектных может происходить в силу двоякого рода причин: субъективных и объективных. Субъективные причины связаны либо с ошибками, просчётами, допущенными личностью в процессе самопроектирования, либо с использованием в нём знаний – заблуждений, либо с ленью, нежеланием в какой-либо деятельности строго соблюдать определённые требования. Объективные причины связаны с тем, что любая активность человека протекает не в вакууме, а в условиях всё время изменяющейся внешней среды (социальной и природной) и внутренней среды (изменения в нашем организме и во внутреннем мире, детерминируемые их внутренней логикой). Общее между объективными и субъективными причинами состоит в том, что и те и другие действуют в облике господина случая, выступая чаще всего по отношению к действующему субъекту как нечто неожиданное. В своей совокупности указанные причины противостоят спланированной и организованной деятельности в виде хаоса. Примеры. Мы запланировали после обеда пойти в лес, но пошёл сильный дождь и от прогулки пришлось отказаться; по плану в назначенное время мы должны были прочитать статью из

свежего номера журнала, но неожиданно приехали гости и чтение статьи пришлось отложить; мы должны были работать до шести часов вечера, но сильно разболелась голова и работу пришлось прервать; в силу наличия у нас важных дел, мы планировали в гостях находиться не более двух часов, но увлеклись и пробыли там около четырёх часов.

Из сказанного очевидно, что потребность и необходимость самоконтроля за процессом самореализации детерминируется в первую очередь абсолютной неизбежностью воздействия на нас хаоса (беспорядка) бытия (разумеется, таковым он выступает только по отношению к нашему индивидуальному бытию). Если бы случайность в мире отсутствовала, то самоконтроль в определённом отношении был бы фактически лишним, и реализация наших проектов осуществлялась бы совершенно беспрепятственно. Поэтому если идеальные модели, создаваемые человеком в процессе самопроектирования, есть инструменты в идеальной борьбе с энтропией (неупорядоченностью) своего бытия, то самоконтроль, опирающийся на эти модели, выступает как инструмент в борьбе с реальной энтропией бытия. Из сказанного напрашивается следующий вывод: никакая жизнь человека независимо от содержания его ценностных ориентаций, тем более жизнь в форме самореализации, просто невозможна без хотя бы какого-то самоконтроля.

Самоконтроль – это такой инструмент самоуправления своей жизнедеятельностью, который либо санкционирует продолжение жизнедеятельности в соответствии с её проектом, либо требует внесения в неё изменений и «отхода» в каких-то отношениях от проекта, либо прекращение своей активности в том или ином отношении вообще (временное или полное). Поэтому самоконтроль выступает как механизм обратной связи.

Самоконтроль включает в себя гносеологическую (познавательную) и предметно-действенную (практическую) составляющие. Познавательная составляющая реализуется посредством самонаблюдения и самооценки. Совершая целенаправленные действия, человек всё время ведёт наблюдение за ними, за их результатами, а также за состоянием внешней среды (например, за погодой) и среды внутренней (например, за жизненным тонусом). Данные самонаблюдения – исходный материал для самооценки. Самооценка же осуществляется посредством соотнесения указанных данных с тем проектом, который реализуется в деятельности. Проект здесь выступает как нечто должное, а значит, как критерий, эталон оценки. Полученная в процессе оценочной деятельности оценка становится основанием для принятия решения относительно того, как быть дальше: продолжать деятельность в прежней форме, внести в неё какие-то коррективы или прекратить вообще. Выполнение принятого решения осуществляется через самоприказ. *Самоприказ* – это такая команда самому себе,

посредством которой мы принятое решение переводим из гносеологического состояния (идеальный образ решения) в регулятор реального действия. Ясно, что если процесс деятельности нас удовлетворяет, и мы после самооценки решаем его продолжать без изменений, то здесь не возникает каких-либо проблем. Правда, порой приходится принимать решение о продолжении деятельности в неблагоприятных природных, социальных и внутренних условиях (уборка в саду урожая в ненастье, сознательные злонамеренные действия в отношении нас других людей, недомогание и др.). Здесь происходит дополнительная мобилизация своих нравственных и эмоционально-волевых ресурсов. Если человек в этих условиях справляется с поставленными задачами, то можно говорить, что ему присуще такое качество как самообладание. **Самообладание – это способность человека осуществлять деятельность в её дезорганизирующих ситуациях, проявляющаяся в сознательно-волевой организации процессов своего внутреннего мира.** Самообладание – важный показатель эмоциональной и социальной зрелости личности. Разумеется, самообладание может быть присуще и индивидам с непродуктивной смысложизненной ориентацией (например, хладнокровие и выдержка многих преступников).

Продолжение деятельности после самооценки без внесения в неё изменений может происходить и в непродуктивной форме. Последнее имеет место тогда, когда

человек в чём-то осознал ошибочность своего проекта или несоответствие первоначально истинного проекта изменившимся обстоятельствам жизни, но продолжает действовать как прежде. Это может происходить в силу многих причин: в силу инертности психики (автоматизма действия динамических стереотипов), в силу недостаточного развития воли, страха потерять свой имидж и т.д. Стремление продолжать деятельность при осознании того, что она потеряла в чём-то свою целесообразность и противоречит здравому смыслу, может рассматриваться как упрямство. Упрямый человек – это неуступчивый человек. Упрямство есть выражение конфликта индивида со своей совестью, нежелание с ней считаться. Поэтому упрямство выступает как проявление тупой воли, самоотчуждения. Но упрямство не следует смешивать с настойчивостью. Настойчивость – это упорство, твёрдость в стремлении к достижению поставленной цели.

Особенно велика роль самоконтроля в профессиональной творческой деятельности, которая порой продолжается неделями, месяцами, а то и годами фактически без отдыха, без разрядок, без переключения на другие виды активности, что рано или поздно приводит к истощению нервной системы, повышенной нервозности, состоянию депрессии, а то и вообще к трагическому концу (инфаркту, инсульту или смерти). Понятно, что творческий человек сживается с творчеством, поглощается им, вследствие чего ему очень трудно выключиться из сферы

профессиональной деятельности и включиться в какие-то другие виды активности (например, оздоровительную, семейно-бытовую и др.), так как они, на фоне «раздувшейся» до «огромных размеров» творческой субличности индивида, выглядят какими-то мелкими, незначительными и вообще лишёнными смысла, чуждыми. В подобных ситуациях человек должен мобилизовать всю свою волю и любой ценой отключиться от профессионально-творческой активности и заняться какой-либо другой деятельностью, перейти к другому виду самореализации, просто отдохнуть. И чем он это сделает раньше, тем лучше. Способность в процессе творчества контролировать меру своего напряжения, поддерживать то состояние стресса, которое не переходит в дистресс, а значит, умение своевременно переключаться с одних видов деятельности на другие, умение отдыхать – фундаментальные составляющие того, что называют искусством жить. Искусство жить – лишь другое название самореализации. Если же человек процессом творчества не управляет, над ним не властвует, то тогда творчество начинает управлять им. Здесь середины не бывает. Для автора этой книги проблема управления творчеством является, пожалуй, одной из самых трудных задач. Будучи натурой увлекающейся, я не один раз позволял профессиональному творчеству приобретать над собой власть. Следствием этого было накопление усталости, какое-то полудепрессивное состояние души и ...творческое бессилие.

Последнее, в свою очередь, вело к ослаблению внимания к хозяйственно-бытовой и семейной деятельности, что, естественно, не вызывало особого «восторга» ни у жены, ни у детей. Со временем с этим недостатком я начал бороться. Для работы установил время: 8 (9) – 18 (18.30) часов. А за границами этого времени я себе категорически запретил заниматься тем, чем занимаюсь в рабочее время. При этом один или два дня в неделю (два дня во время работы в саду) делаю полностью выходными. Во внерабочее время я совершаю 5-10 километровые прогулки в лесу, катаюсь на лыжах, занимаюсь бегом, посещаю сауну, работаю в саду, слушаю музыку, читаю художественную литературу, смотрю телепередачи, занимаюсь экономической или бытовой деятельностью, встречаюсь с детьми и внуками и т.д. Всё это практически всегда рождает новые импульсы к творчеству. Иногда, правда, срываюсь и во внерабочее время начинаю заниматься профессиональной деятельностью. Но это, как правило, себя не оправдывает. Порой, когда КПД работы, её продуктивность в ходе рабочего дня падают низко, я её оставляю и переключаюсь на какую-то другую деятельность.

В общем, контроль за мерой своего труда и отдыха, напряжения и релаксации (расслабления), потребления своих жизненных сил и их воспроизводства – важнейшая функция самоконтроля.

Самоконтроль также выполняет стимулирующую функцию, так как наблюдение за деятельностью при условии успешного продвижения к цели, вызывает чувство удовлетворения, что является важным стимулом к деятельности. Если самоконтроль требует внесения изменений в реализуемый проект, то он выполняет креативную функцию.

Роль самоконтроля велика не только при осуществлении деятельности, но и при достижении её относительно конечных результатов и их соотнесении с поставленными целями. Самоконтроль осуществляется здесь через самооценку. Но так как самооценка в этом случае выступает и как завершение определённого значительного этапа деятельности или дела и предпосылка её нового этапа или нового дела, то самооценку можно рассматривать и как самостоятельную и завершающую стадию самоуправления.

2.6. Самооценка

Чтобы рассмотреть самооценку в качестве относительно самостоятельного инструмента самоуправления, необходимо иметь представление о самооценке человека вообще.

Каждый человек независимо от того, осознаёт он это или не осознаёт, непрерывно осуществляет самооценку. Основанием самооценки является, с одной стороны, разного рода информация в виде чувственных образов, эмпирического или

концептуального знания о своих качествах, поступках, действиях, разного рода событиях своей прошлой и настоящей жизни, своих потребностях и возможностях, а с другой – наши осознанные и неосознанные представления о должном, выражающиеся в разного рода идеалах, образцах, нормах, существующих во всех тех сферах общества, в которых функционируют наши многочисленные деятельностные Я (они связаны с требованиями к нам общества, других людей и требованиями, которые мы предъявляем к самим себе. Говоря коротко, основанием самооценки выступают предметные (объективные) знания о проявлениях нашей жизни (**«...в своём отношении ко всему, - отмечает П.С.Таранов, - мы не можем не признать того, что, чтобы что-то не нравилось, оно должно быть такое, какое есть. Ни лучше, ни хуже. Без какого бы то ни было заигрывания с нами. То есть быть фактом»**) и представления о ценностях, определяющие наше отношение к этим проявлениям.

В зависимости от ценностных ориентаций разных людей оценки ими одних и тех же по природе своих действий могут быть прямо противоположными. Так, например, нравственный человек за свои добрые дела будет себя одобрять, а прагматически расчётливый человек, для которого главное в жизни – выгода, деньги, за проявление в силу каких-то обстоятельств альтруизма, наоборот, будет себя осуждать, обвинять в расточительности. Ясно, что самореализующаяся

личность ориентируется только на положительные ценности и поэтому должна себя оценивать только с позиции этих ценностей.

Самооценка может быть непосредственной и опосредованной. Непосредственная оценка – это иррациональная самооценка в виде эмоций и чувств, вызываемых проявлениями тех или иных наших качеств, поступками, событиями нашей жизни, это непосредственно переживаемое нами удовлетворение или неудовлетворение собой, простая констатация того, что нам в себе нравится, а что не нравится, чем мы в своей жизни довольны, а чем недовольны, без ответа на вопрос «Почему?» (Например, непосредственное переживание неудачи в своей профессиональной деятельности без осознания её причин). Опосредованная самооценка – это рациональная, концептуальная самооценка. Принципиальная особенность этой самооценки – её обоснованность, аргументированность.

Непосредственная (эмоциональная) и концептуальная самооценки, будучи противоположностями, одновременно друг друга взаимопологают. Непосредственное эмоциональное самооценивание концептуальному самооцениванию чаще всего предшествует и выступает как его основание. Правда, по содержанию эмоциональная самооценка с концептуальной самооценкой не всегда совпадает, так как первичное эмоциональное самооценивание может быть не только истинным, но и ложным. В свою очередь, на основе

концептуального оценивания формируется соответствующий мир эмоций, определённое эмоциональное отношение к себе. Более того, когнитивная терапия убедительно доказала, что в продуцировании человеком эмоционального отношения к себе ведущая роль принадлежит рациональным самооценкам. (См. подр.: Бернс Д. Хорошее самочувствие. М., 1995.).

Роль самооценки в самореализации личности огромна. Самооценка – своеобразная квинтэссенция самопознания ею своего Я-реального (прошлого и настоящего) и основание для познания своего будущего, формирования Я-идеального, так как ею определяются: 1)то, что мы в проявлениях своих различных Я рассматриваем как положительное, чем довольны, а что рассматриваем как отрицательное, чем недовольны; 2)отбор тех потребностей, которые мы считаем целесообразным удовлетворять в предстоящий период нашей жизни и выделение среди них приоритетных потребностей; 3)определение возможностей, средств, условий, необходимых для достижения своих целей в соответствии с нравственными критериями; 4)выделение истинных мотивов в разнообразных проявлениях своей жизнедеятельности; 5)осмысление в своей жизни того, от чего мы намерены отказаться (дурные привычки, отрицательные черты характера, неэффективные способы действия ит.д.) и что сохранить и развить. Всеми выделенными в последнем случае составляющими нашего Я определяется программа самовоспитания и самосовершенствования.

Всё сказанное позволяет сделать вывод, что самооценка на концептуальном уровне является существенной составляющей Я-управляющего человека, выступая важнейшим инструментом, средством самоуправления жизнедеятельностью. С этим связаны исключительные требования к объективности самооценки. Если самопознание в виде описания и объяснения событий своей жизни требует последовательного применения принципа объективности, то самооценка этого требует вдвойне. Нарушение данного принципа в самооценке ведёт к искажениям, что чревато многими и далеко идущими негативными последствиями для жизни.

Некоторые иллюстрации этой мысли. **«Всё недооценённое мстит – всё переоценённое – подводит»** (Б.Ф.Андреев, *российский артист*.1915-1982). **«Расценивать себя ниже того, что ты стоишь, есть трусость и малодушие»** (Аристотель, *древнегреческий мыслитель* (384-322 до н.э.). **«То, что человек думает о самом себе, определяет, или скорее направляет его судьбу»** (Г.Торо, *американский мыслитель*. 1817-1862).

Самооценки могут быть адекватными и неадекватными, а последние – завышенными и заниженными. У людей с завышенной самооценкой очень высокие притязания, вследствие чего они ставят такие цели, которые превышают их реальные возможности (возникает противоречие между «хочу» и «могу»). Людей с завышенной самооценкой характеризует: высокомерие,

стремление к превосходству, часто неуважительное и даже грубое отношение к людям, ведущее к неуживчивости, активное несогласие с оценками, которые им дают люди, самоуверенность. **«Самоуверенность имеет своим источником эгоцентризм, веру, что всё в мире подлажено как раз под тебя»** (А.Круглов, *российский писатель*, родился в 1954). И несмотря на свои, нередко незаурядные способности, эти люди в жизни часто терпят крах, так как цели и результаты их деятельности чаще всего не совпадают.

Люди с заниженной самооценкой, наоборот, ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивают значение своих неудач. Им свойственны неуверенность, нерешительность, боязливость, застенчивость, и они себя считают хуже других, часто «уходят» в свои недостатки и жизненные неприятности, что приводит к возникновению комплексов неполноценности. *Французский учёный-математик, писатель, философ-моралист* Блез Паскаль (1623-1662) остроумно заметил: **«Люди делятся на праведников, которые считают себя грешниками, и грешников, которые считают себя праведниками».**

Общим между людьми с завышенной самооценкой и людьми с заниженной самооценкой является то, что им жить трудно. За субъективизм в самооценке они всегда расплачиваются страданиями и неудачами.

Продуктивной является только объективная, адекватная самооценка личности. Она обеспечивает соответствующий её природе уровень притязаний, гибкое отношение к поставленным целям, используемым средствам и условиям их достижения, трезвое отношение к своим успехам и неудачам, одобрению или неодобрению. Человек, всё время стремящийся к объективной самооценке, как правило, энергичен, активен, оптимистичен. Его самочувствие характеризуется прежде всего переживанием удовлетворения жизнью, радостью.

Из сказанного следует вывод: каждый человек должен глубоко осознать огромную роль в своей жизни самооценки и всегда стремиться к её максимальной объективности, адекватности. *Французский философ-гуманист Мишель Монтень (1533-1592) следующие слова сделал девизом своей жизни: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит». А самооценка того, что происходит, всецело зависит от самого человека. «Я искренне уверен, что одним из самых главных секретов подлинного душевного спокойствия является правильная оценка ценностей. И я думаю, что мы могли бы сразу уничтожить пятьдесят процентов наших тревог, если бы выработали свой собственный критерий оценки ценностей, критерий подлинного значения тех или иных вещей в нашей жизни» (Д.Карнеги, американский специалист в области человеческих отношений. 1888-1955).*

Какова структура ценностей или ценностных ориентаций самореализующейся личности? Чтобы ответить на этот вопрос, надо определить основание выделения ценностей. Наша модель ценностей – результат существенной переработки и существенного дополнения модели «Ценностных отношений» М.Рокича (См.: Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. Петрозаводск, 1992). Верховной целью – ценностью является целостная самореализация личности (выражается в полноте и эмоциональной насыщенности жизни). Верховная цель – ценность реализуется через такие общие цели – ценности как: стремление к свободе (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках), к творчеству (обеспечивает саморазвитие и самосовершенствование личности), к культуре (стремление во всём опираться на положительный опыт человеческого рода и свой собственный), к любви (в широком смысле слова), к общественному призванию и к общению.

Все указанные цели - ценности реализуются посредством целей – ценностей различных деятельностных Я личности, проявляющихся через соответствующие виды самореализации. Каждое деятельностное Я и соответствующий ему вид самореализации конституируются определёнными терминальными качествами (цели, мотивы, идеалы) и инструментальными качествами – компетенциями (знания, умения и характерологические качества). А все деятельностные

Я в их единстве конституируют субъектность самореализующейся личности.

Субъектная модель самореализующейся личности (на примере специалиста социальной работы)

Деятельностные Я (компетентности)	Терминальные качества (цели, мотивы, идеалы)	Инструментальные качества (компетенции)	
		Знания	Умения и характерологи- ческие качества
1. Собственно профессиональное (трудовое) я	Ориентация на созидание благ себе и другим	Знание основ теории социальной работы, ее технологии и практических методов	Владение технологиями и методами социальной работы, трудолюбие, умение работать в коллективе, конкуренто- способность и др.
2. Когнитивное Я	Ориентация на познание окружающего мира, самого себя, достижение успехов	Гносеологичес- кие знания	Владение методологией познания и самопознания, умение учиться, любовь к истине,

			рефлексивность, умение применять знания на практике и др.
3.Эстетическое Я	Стремление к прекрасному в искусстве и действительности	Эстетические знания	Способность в искусстве и в жизни выделять эстетические свойства, развивать эстетический вкус, способность все виды деятельности строить по законам красоты и др.
4.Нравственное Я	Стремление к творению добра	Этические знания	Чувство собственного достоинства, чувство долга, эгоальтруизм, активная позиция в отношении зла, владение

			правилами этикета и др.
5.Гражданско-правовое Я	Стремление активно участвовать в общественной жизни	Социально- политические и правовые знания	Владение политической и правовой культурой, патриотизм, толерантность, гражданстве- нность, законопослу- шность и др.
6.Коммуникативное Я	Ориентация на постоянное целесообразное общение	Коммуникати- вные знания	Владение нормами устного и письменного литературно- го языка, коммуника- бельность, навыки делового общения и работы с информацией, знание иностранного языка.
7.Оздоровительное Я	Интерес и стремление к укреплению своего	Медико- валеологическ	Отношение к здоровью как

	здоровья и здоровья клиента	ие знания	фундаментально й ценности, стремление и способность вести здоровый образ жизни и помогать укреплять здоровье клиента.
9.Досуговое Я	Ориентация на разумное использование свободного времени	Знания о культуре отдыха	Умение продуктивно отдыхать, способность поддерживать ритмичное чередование труда и отдыха и др.
10.Управляющее Я	Стремление к сознательному регулированию своей деятельности, в том числе профессиональной	Знание теории и методологии управления и самоуправлен ия	Способность к управлению, реализующуюся через умения проектировать, организовывать, стимулировать, координировать и оценивать

			свою профессиональную и внепрофессиональную деятельность, сильная воля, единство слова и дела.
--	--	--	--

К общим качествам самореализующейся личности, которые проявляются во всех её деятельностных Я, относятся: целеустремлённость, порядочность, духовность, душевность, стремление быть самим собой, креативность, постоянное стремление к позитивному развитию, ответственность.

Особыми ценностями-средствами являются материально-финансовые средства и жизненная мудрость человека (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые прежде всего в процессе приобретении жизненного опыта). Особая роль в системе жизненной мудрости принадлежит представлениям в виде так называемых формул или законов успеха: учёт своих истинных потребностей, ясная постановка целей, выделение приоритетов, определение ценностных ориентаций, использование всех своих возможностей, обязательность планирования, поиск альтернатив, оптимальный выбор и своевременное принятие решений, единство чувств, интеллекта

и воли, самостимулирование, самоконтроль, экономия времени, регулярность, равновесие, мера во всём и некоторых других.

Существенно отметить, что деление ценностей на ценности-цели и ценности-средства во многом условно. В подтверждение этого достаточно сказать, что ценности-цели по отношению друг к другу могут выступать как средства (например, производство в процессе познания знаний по отношению к трудовой деятельности), а ценности-средства – как цели (например, воспитание в себе таких качеств как трудолюбие, ответственность и т.д.).

Структурой принятых человеком ценностей определяется структура его представлений о должном.

Чтобы дать конкретное представление об относительно целостном самооценивании человека с точки зрения соотношения в жизнедеятельности целей и результатов, я проиллюстрирую это самооценивание на материале одного года своей жизни, который в определённом смысле слова можно назвать экспериментальным.

В конце 1998 года мною был принят план своей жизни на ближайшие три года, предусматривающий, естественно, и то, что я должен сделать в 1999 году в целом и в его отдельные месяцы. В плане на 1999 год было 66 пунктов. Часть из них – это цели, которых необходимо было достигнуть только в 1999 году, а часть – достижение которых начиналось в 1999 году, и должно было продолжиться в последующее время.

В конце 1999 года я решил оценить достигнутые мною за год результаты и тем самым ответить на вопрос о том, в какой мере моё Я-идеальное превратилось в Я-реальное. А затем, опираясь на результаты этой оценки, на свой жизненный опыт в целом, на наблюдения за другими людьми и специальную литературу, ответить на два фундаментальных вопроса, относящихся к самореализации личности: 1. «Каковы основные законы достижения успехов в процессе самореализации?»; 2. «Каковы причины неудач, неуспехов в процессе самореализации?»

Самооценка результатов самореализации осуществлялась посредством оценочных вопросов и ответов на них.

1. Добился ли я тех целей, которые поставил перед собой в это году? Из 66 задач принятого в 1998 году плана были полностью выполнены – 28, частично – 13, не выполнено – 25. При этом из 19 приоритетных задач выполнены полностью – 13, частично – 2, полностью не выполнены – 4 (при рассмотрении вопроса о выполнении плана указанные здесь задачи будут названы конкретно).

2. Каковы результаты моей жизнедеятельности в указанный период в качественном отношении? В количественном отношении? Эти вопросы представляют собой общие критерии оценки всех конкретных результатов самореализации.

3. Все ли я учёл свои потребности при составлении плана? Нет, не все. Из поля зрения фактически выпали такие потребности как: потребность в самопознании (иногда и сапожник ходит без сапог), в самостимулировании, в познании других людей посредством опроса.

4. Чётко и ясно ли в проекте были определены цели? Большинство целей – да. Но у части целей не были указаны конкретные сроки их достижения (указывалось только то, что они должны быть достигнуты в течение 1999 года), что инициировало откладывание их выполнения в долгий ящик.

5. Были ли цели разделены на приоритетные и неприоритетные? К сожалению, это разделение осуществлялось больше интуитивно, чем осознанно. Правда, при оценке результатов выполнения плана оказалось, что оно в основном соответствовало действительности (сказался жизненный опыт).

6. Не подменял ли я выполнение приоритетных задач неприоритетными задачами? Не тратил ли жизненную энергию во многом зря, не сумев сосредоточиться на главном? Не всегда.

7. Как я проявил себя в выборе средств и условий при достижении целей? Не был ли я слишком неразборчив или осторожен, нерешителен? В отношении неразборчивости – всё в порядке – всегда стремился использовать средства адекватные цели. Осторожность (нерешительность) особенно проявилась в поиске спонсора для издания книги «Самопроектирование».

Беспокоил вопрос: «Имею ли я право обращаться за финансовой поддержкой к тому-то и тому-то?»

8.Как обстояло дело с определением пространственно-временных параметров моей деятельности, т. е. с планированием? В целом – удовлетворительно. Но как уже отмечалось, у части поставленных целей отсутствовало определение сроков их достижения. Явно недостаточно учитывался темп, ритм жизнедеятельности, особенно в профессиональной деятельности, что порой вело к спешке, к нервному напряжению.

9.Как я проявил себя в отношении своих смысложизненных ориетаций, своей духовности? В этом отношении я себя оцениваю положительно: на компромисс с совестью в сколько-нибудь существенных вопросах своей жизни я не пошёл ни разу.

10.Во всех ли случаях я своевременно принимал решения при выполнении задач плана (не медлил ли или не торопился ли?). В основном – да. Но в некоторых случаях проявлял неоправданную медлительность (например, в вопросе, связанном с обменом квартиры, при решении вопроса об обращении в «Центр лечения боли» с иском по поводу нанесения моему здоровью вреда и в ряде других случаев).

11.Считаю ли я, что принимавшиеся мною решения были достаточно обоснованы? Субъективно обоснованию решений я уделял немало внимания, тем не менее в целом ряде случаев

были допущены разного рода просчёты. Выше отмеченные недостатки – только часть из них.

12. Как я проявился в отношении выполнения принципа «единства слова и дела»? («сказано – сделано»). Изживал ли я привычку медлить? (откладывать дела в долгий ящик). И если да, то в какой мере. С этим своим недостатком я веду борьбу давно. Успехи есть, но не во всём. Это особенно проявляется в далеко не всегда оправданном перенесении сроков решений тех или иных задач.

13. В какой мере я проявлял силу воли, настойчивость в осуществлении своих планов, всегда ли доводил дело до конца? Этот вопрос неразрывно связан с предшествующим вопросом. Ведь принцип единства слова и дела реализуется прежде всего через волевые усилия, настойчивость. Однако я должен признать, что свою работу в этом направлении я несколько ослабил. На должном уровне целеустремлённость реализовалась только в профессиональной деятельности.

14. Как я проявил себя в отношении самоорганизации и самодисциплины? Всегда ли выдерживал те ограничения и те напряжения, которых требовало достижение поставленных целей? Не поддавался ли разного рода слабостям, соблазнам? Свою самоорганизованность я в целом оцениваю положительно. Но в ряде случаев оказывался во власти лени, слабоволия. Иногда это проявлялось, например, в нежелании делать утреннюю зарядку, выполнять некоторые пункты дневного плана

и т.д. К сожалению, до сих пор не восстановил еженедельные суточные голодания, прерванные в связи с болезнью весной этого года.

15. В полной ли мере соблюдался принцип экономии времени? В целом – да. Это достигалось прежде всего посредством регулярного ежедневного планирования. Но резервы более продуктивного использования времени пока не исчерпаны: особенно в утренние и вечерние часы, а также за счёт контроля над тем, чтобы время неприоритетных дел не «захватывало» времени приоритетных дел.

16. Исправил и устранил ли я все те ошибки, просчёты, недостатки, которые имели место в предшествующий период моей жизни? Некоторые исправил, некоторые повторились, были допущены и новые ошибки и просчёты.

17. Использовал ли я методы самоубеждения и самовнушения для психологической самоподдержки? Да, но не все те методы, которые предложены мною в книге «Самопознание личности как самопроектирование», (Екатеринбург, 2010) хотя в ряде случаев эта потребность была.

18. В какой мере я использовал самостимулирование? Хотя в структуре моих потребностей оно, как отмечалось, оказалось неучтённым, в реальной жизни я его использовал, хотя и недостаточно.

19. Регулярно ли я осуществлял самоконтроль за выполнением различных задач плана? Следует признать, что

более или менее регулярный самоконтроль имел место не всегда. Были на это и объективные причины: пребывание более двух месяцев на больничном, потеря вследствие этого работы и поиска новой. Но всё же главная причина недостаточности самоконтроля – субъективная: не во всём сформировавшаяся установка на самоконтроль, недостаток воли. Отсутствие должного самоконтроля – одна из существенных причин несовпадения в целом ряде случаев поставленных целей и полученных результатов.

Все перечисленные выше самооценки – это общие оценки выполнения плана. Конкретные оценки связаны с оценкой результатов, достигнутых в рамках отдельных деятельностных Я, т.е. в отдельных видах самореализации.

20.Самооценка деятельности своего познавательного Я. Из четырёх намеченных пунктов плана, главный из которых – регулярное чтение и изучение профессиональной литературы – выполнен полностью. Почти не выполнен пункт – чтение литературы по садоводству. Кроме того, как уже отмечалось, совсем не учтена была потребность в самопознании, а также в познании других людей (в действительности то и другое познание осуществлялось).

21.Самооценка деятельности своего нравственного Я. Считаю, что со своими коллегами по работе я был достаточно ровным, выдержанным, справедливым. Однако в ряде случаев не выполнил данные некоторым людям обещания, в отношении

некоторых людей за глаза был чрезмерно критичен. Пока не простил жене моего брата того, что она после его смерти, используя подкуп судьи, лишила меня законного наследства (дома в деревне).

22. Самооценка деятельности своего эстетического Я. Из намеченных семи пунктов выполнены только три (регулярное эстетическое созерцание красоты природы, забота об эстетической стороне своего жизненного пространства – дома, сада, тела, более или менее регулярное общение с искусством посредством телевидения и радио). Из четырёх невыполненных – два существенных: не составил программу эстетического развития себя и жены, исходя из принципа устранения «белых пятен» в художественном развитии, образовавшихся в силу разных причин в прошлом; в этом году ни разу не был с женой в театре.

23. Самооценка деятельности своего самообразовательного Я. Эта оценка фактически дана в пункте 20. Здесь добавлю следующее: лишь частично выполнил пункт: чтение литературы по здоровью и изучение познавательных программ по телевидению с целью определения того, какие из них следует смотреть.

24. Самооценка деятельности своего самовоспитательного Я. Продолжал работу над воспитанием сильной воли, самодисциплины, вёл борьбу за сохранение своей порядочности, и в этом вопросе я, пожалуй, могу считать себя победителем.

Продолжал борьбу со всякого рода предубеждениями и предрассудками (интеллектуальными шлаками) и комплексами неполноценности (психологическими шлаками). Продолжалась также работа по диалектизации своего сознания. (О диалектизации сознания см.: Байлук В.В. Человекознание. Кн. 1. Самопознание. Екатеринбург. 1998. С. 52-57). Иногда захватывали самонадеянность и себялюбие, но с ними я благополучно справлялся.

25.Самооценка деятельности своего оздоровительного Я. Из десяти пунктов плана выполнено семь. Продолжал работу по сбалансированному питанию, следовал принципу «без выходных» (он требует каждый день осуществлять двигательную активность в виде: ходьбы, бега, зарядки, работы в саду и т.д.), провёл лечение зубов и остеохондроза. Всё время старался жить в резонанс с ритмами: труд – отдых, напряжение – релаксация (расслабление). С соблюдением первого ритма получалось лучше, второго – хуже, особенно в течение дня. Появилась потребность в овладении специальными способами расслабления в течение дня. К сожалению, прервав в связи с болезнью еженедельные суточные голодания, так к нему пока и не вернулся. Это – серьёзный недостаток.

26.Самооценка деятельности своего профессионального Я. Из 10 намеченных пунктов полностью выполнил 3. Главное – выполнил основной пункт – закончил и издал книгу

«Самопроектирование» - вторую книгу из серии книг по «Человекознанию».

27.Самооценка деятельности своего общественно-политического Я.Из 5 пунктов плана выполнено 4. Нерешённым остался только вопрос о возможности вхождения в какую-то общественную организацию с целью участия в подготовке и проведении выборов в Госдуму и выборов Президента.

28.Самооценка деятельности своего семейного Я. Из намеченных 5 пунктов выполнено 3. Так, в частности, более или менее регулярно поддерживал отношения со своими детьми и внуками и, по мере возможности, помогал им. Но почти не получилась организация с женой культурных мероприятий в виде чтения стихов вслух, другой литературы, слушания классической музыки.

29.Самооценка деятельности своего экономического Я. Из 7 пунктов плана выполнено 4. В частности, вложил в банк небольшую сумму денег, полностью реализовал тираж книги «Самопознание». Планировавшаяся покупка некоторых вещей (лыж, обуви, одежды) не состоялось из-за значительного сокращения семейного бюджета, вызванного августовским кризисом в стране в 1998 году.

30.Самооценка деятельности своего бытового Я. Из намеченных пяти пунктов выполнено три. Особенно не удовлетворён тем, что отсутствовала работа по размену квартиры из-за того, что из неё не были своевременно вывезены

вещи. К сожалению, в качестве особой цели не была определена регулярная уборка квартиры, что делало её во многом иррегулярной.

31.Самооценка деятельности своего досугового Я. Не все досуговые мероприятия способствовали отдыху. Одним из таких мероприятий было чрезмерное увлечение просмотром передач по телевидению, посвящённых политической жизни страны.

32.Самооценка психотерапевтической работы над собой. Считаю, что поставленная мною задача – не допускать захватывания своего сознания неуверенностью, пессимизмом, депрессией – была в основном выполнена.

33.Самооценка уровня самоуправления системой своих деятельностных Я. В целом я удовлетворён поддержанием между ними относительного «согласия», меры. Однако порой имели место случаи «захвата» одними моими Я планового времени других Я. Такой «агрессивностью» особенно отличалось моё профессиональное Я. Пример. Воскресенье я делаю полностью выходным днём (нередко и субботу). Но иногда, теряя над собой контроль, принимался за чтение профессиональной литературы или за какие-то другие дела и в выходные дни. Определённую «агрессивность» проявляли и некоторые другие деятельностные Я.

34.Самооценка своего отношения к своему Я-зеркальному. В одних отношениях восприятие меня окружающими соответствовало моим ожиданиям, а в других – не

соответствовало. При этом причина последнего находилась и во мне и вне меня. Проиллюстрирую это на примере восприятия меня студентами-психологами (5 курс) Уральского профессионально-педагогического университета. Эти студенты, уверенные в основательности полученных ими знаний, вышли на финиш своего образования. «Ворвавшись» в их образовательный процесс с во многом новой, неординарной проблематикой самопознания, я постепенно начал подрывать их «образовательную уверенность» в себе. Вначале проблематика самопознания воспринималась с интересом, но со временем к дисциплине появилось какое-то охлаждение, так как у студентов, видимо, начали включаться механизмы самозащиты. Возникшую ситуацию я, к сожалению, осознал не сразу. После экзамена студенты мне сказали: мой курс очень интересный, психологам совершенно необходим, но читать его надо не на пятом, а на третьем или четвёртом курсе, так как на пятом курсе студентов больше всего интересует будущая работа, написание и защита диплома. Доказательством того, что это было действительно так, является тот факт, что чтение мною этого же курса студентам-психологам четвёртого курса прошло продуктивно, успешно.

35. Какие за истекший период моей жизни имели место несчастья, неприятности и как они повлияли на выполнение моих планов? У моей младшей дочери погиб муж, и она осталась с годовалым ребёнком. При лечении остеохондроза в «Центре лечения боли», я считаю, что мне серьёзно навредили: нарушили

мозговое кровообращение и координацию движений. Таково мнение лечившего меня после случившегося врача из районной поликлиники. Но когда я с претензией обратился в «Центр», то его сотрудники оспорили указанный вывод, но сумму, внесённую мною за лечение, вернули обратно и обещали мне бесплатно пролечить остеохондроз другим методом. Вследствие этого я более двух месяцев не работал (до этого я работал по договору на двух работах, на полставки на каждой). Думаю, что указанное обстоятельство, а также массовое сокращение в это время кадров в высшей школе, явилось причиной того, что я с обеих работ был уволен. Остаться же сегодня в нашем обществе без работы при мизерной пенсии (которую, к тому же, приносят несвоевременно) и при необходимости нести дополнительные расходы на лекарства — это вполне можно оценить как удар судьбы. Но с этим «ударом» я сражался путём непрерывных поисков работы. Работу нашёл, хотя и не на полную ставку. Сейчас, хотя жить и трудно, но можно. Волнует только вопрос о том, как при таком финансовом положении я смогу собрать деньги и издать книгу «Самореализация личности», над которой сейчас работаю.

36. Самооценка за истекший период своих чувств, переживаний. Думаю, что ведущим за истекший период было переживание радости, удовлетворённости жизнью. Однако во время болезни меня периодически охватывал страх, что я не закончу вторую книгу по человекознанию и не напишу третью.

Но с этим страхом и связанным с ним неверием в себя я настойчиво и даже мужественно вёл борьбу. Во время болезни мне особенно помогло чтение оптимистических настроев Г.Н.Сытина, а также осознание того факта, что положение у многих и многих людей намного хуже, чем у меня. И сегодня я могу сказать, что, несмотря на всё происшедшее в моей жизни, я в целом чувствую себя человеком счастливым и уверенным в своём будущем.

Предложенная нами методология самооценки достаточно полная, но на абсолютную истину не претендует. Поэтому каждый желающий может её дополнить своими оценочными вопросами.

Из сказанного выше следует, что в отношениях между целями деятельности и её результатами возможны три ситуации.

Ситуация первая. Совпадение целей и результатов деятельности, т.е. успех, сопровождающийся переживанием радости, удовлетворения, наслаждения. Радость человека возрастает ещё в большей мере, если результаты его деятельности получают признание близких, сотрудников, публики, общества (например, положительный отзыв на вышедшую книгу, горячие аплодисменты зрителей артисту, правительственные награды, разного рода благодарности и т. д.). Но порой бывает и так, что человек, достигнув высокой цели, попадает в состояние тоски, уныния, ощущает потерю смысла жизни. Это явление называют синдромом «Мартина Идена».

Герой одноимённого романа американского писателя Джека Лондона (1876-1916), пробивая себе путь от нищеты к вершинам славы годами упорного, непосильного труда, переживая тяжелейшие времена никогда не впадал в отчаяние. И случилось так, что Джек Лондон, этот здоровяк и матрос, этот писатель величайшего оптимизма и утверждения жизни, повторил судьбу своего литературного героя, покончив с собой на сороковом году жизни. Эта смерть казалась неожиданной и невероятной. Что же произошло? Д.Лондон в течение 8-9 лет написал столько, сколько другой писатель, при нормальной работе мог бы сделать в течение продолжительной жизни. Почувствовав крайнее утомление, писатель бросает работу и уезжает на какие-то острова, надеясь там поправить своё здоровье долгим отдыхом и путешествием. Однако мозг, ослабленный крайним и длительным напряжением и отчасти алкоголем, не только не мог восстановить, но даже поддержать нормальную работу организма. В силу огромной работы нервное напряжение у Д.Лондона было чрезвычайно велико. Но вот раздражители оказались резко убраны, и реакция была столь велика, что он без сожаления расстался с жизнью. Люди, управляющие машинами, знают, что, если, например, автомобиль, идущий с большой скоростью, резко остановить, то катастрофа неизбежна. Но этого часто не знают люди, занимающиеся творческим трудом. Поэтому смерть Д.Лондона не была случайной.

Вот ещё картина гибели и разложения великого человека. Знаменитый *немецкий химик* Юстус Либих (1803-73) к 30 годам крайне переутомлённый напряжённой умственной работой, уже чувствовал полнейший упадок сил. Другим он писал: «...**Я почти устал от своей жизни и могу представить себе, что в иных случаях выстрел или верёвка являются прохладительными средствами**». Вот другое письмо, которое писалось в 35-летнем возрасте. «**Не будь я женат и не имей я троих детей – порция синильной кислоты была бы мне приятнее, чем жизнь...**». И хотя Ю.Либих дожил до 70 лет, главные его открытия и исследования были сделаны до 37-летнего возраста.

Из приведённых примеров следует, что после достижения крупных успехов может наступить не только переутомление и истощение нервной системы, но даже произойти потеря смысла жизни. Ведь после претворения в жизнь большого замысла человек как бы погружается в пустоту. То, чем он жил не один год, от него отделяется, и он оказывается словно в пустоте. А пустота переживается как скука, тоска, как ощущение потери смысла жизни.

Что делать в этой ситуации человеку, для которого самореализация стала смыслом жизни? Необходимо срочно решить, по крайней мере, три задачи. 1.Поставить перед собой новую творческую задачу. 2.Организовать свой отдых. 3.Пересмотреть всю организацию своей жизнедеятельности. А

для этого необходимо: определить границы своих возможностей (свой потолок), определить для себя оптимальный уровень стресса и расходовать свою жизненную энергию в таком количестве, темпе и направлении, которые соответствуют собственным врождённым особенностям и своим истинным предпочтениям. И хотя это сделать бывает нелегко, но мобилизовав всю свою волю, это надо сделать. И конечно же надо набраться терпения и поверить, что рассматриваемое состояние – это не конец жизни – оно временное и неизбежно пройдёт. Борьба в этой ситуации со своей усталостью, душевным опустошением, скукой – это в самом буквальном смысле слова борьба за свою жизнь.

Но история культуры богата примерами не только того, когда жизнь замечательных людей, находившихся в апогее творческой активности, заканчивалась трагически, но и примерами того, когда продуктивная деятельность замечательных людей и сохранение ими здоровья продолжалось всю жизнь.

К числу таких людей следует отнести прежде всего немецкого философа Иммануила Канта (1724-1804). В молодые годы он отличался весьма плохим здоровьем. Многочисленные болезни, нервные припадки и склонность к меланхолии предсказывали непродолжительную жизнь. Но он дожил до глубокой старости. Свою продолжительную и продуктивную жизнь и своё здоровье он считал делом своих собственных рук.

Всё в его жизни было размерено, заранее решено, продумано до самой малейшей подробности. Ровно в десять часов он ложился в постель, ровно в пять вставал. И в продолжение 30 лет он ни разу не вставал не во время. Ровно к семи часам он выходил на прогулку. Жители Кенисберга по нему проверяли свои часы.

Всю свою жизнь И.Кант подчинил строжайшей системе гигиенических правил, выработанной им самим и основанной на продолжительном и чрезвычайно тщательном наблюдении за своим телом и настроением. Вот эти правила: **«1.Держать в холоде голову, ноги и грудь. Мыть ноги в ледяной воде («дабы не ослабили кровеносные сосуды, удалённые от сердца»).** **2.Меньше спать («Постель – гнездо для заболеваний»).** Спать только ночью, коротким и глубоким сном. Если сон не приходит сам, надо уметь его вызвать (на Канта магическое снотворное действие оказывало слово «цицерон», повторяя его про себя, он эффективно рассеивал мысли и быстро засыпал). **3.Больше двигаться: самому себя обслуживать, гулять в любую погоду.** **4.За едой и во время ходьбы вредно мыслить (нельзя заставлять одновременно работать желудок и голову, голову и ноги).** **5.Следует отказаться от жидкой пищи и по возможности воздерживаться в питье».**

Искусство И.Канта поддерживать на должном уровне свою жизнедеятельность было основано на чистом разуме. Силой разума и воли он прекращал целый ряд болезненных

явлений, которые у него подчас начинались. Как утверждают биографы, ему даже удавалось останавливать в себе простуду и насморк.

Таким образом, здоровье И.Канта было результатом собственного, хорошо продуманного творчества. При этом силу воли он считал верховным правителем тела. И хотя И.Кант в определённой мере культурой «задавил» натуру, его опыт удался, и его продолжительная жизнь и громадная работоспособность это блестяще подтверждают.

Ещё один пример – немецкий поэт, учёный, мыслитель Иоганн Гёте, как и Кант, в молодости он здоровья не имел (в 19 лет у него было кровотечение из лёгких, в 21 год он был конченный неврастеник с крайне расшатанным здоровьем и нервной системой), но как и Кант, он стремился к точности и порядку и своё здоровье создал на основе изучения самого себя. И.Гёте прожил до глубокой старости, не потеряв творческих способностей. И.Гёте, как и Кант, признавал за психическим верховное управление. **«Просто невероятно, - писал он, - какое влияние может оказать дух (то есть мозг, психика) на поддержание тела... Главное, надо научиться властвовать над самим собой».** О И.Канте, И.Гёте и многих и многих других великих людях можно сказать, что они всё время познавали себя, и на основе этого познания сами творили себя, управляли своим творчеством и своей работоспособностью. Поэтому всю жизнь их сопровождал успех.

Ситуация вторая. В одних отношениях цели самореализации и её результаты совпадают, а в других – не совпадают. Душевное состояние человека в этом случае противоречиво, так как здесь успех соседствует с неудачей.

Ситуация третья. Фактически полное несовпадение целей самореализации и её результатов, полная неудача, провал, поражение. В каких бы видах самореализации это не произошло, следствие всегда одно и то же – тягостное, дискомфортное состояние души. Это может быть состояние разной степени подавленности, состояние упадка сил, страха, отчаяния, безнадёжности, потери веры в себя, депрессии и т.д. Особенно тягостными бывают состояния, связанные с неудачами в профессиональной самореализации, семейной и оздоровительной (например, безуспешные результаты в лечении той или иной болезни). Тяжесть этих состояний обуславливается тем, что то, чем человек жил, к чему стремился, во что верил и на что надеялся, вдруг оказывается перечёркнутым, разрушенным, несостоятельным, потерявшим свой смысл. Выражаясь образно, «нити» или даже «верёвки», которые ещё вчера привязывали человека к жизни, вдруг резко обрываются. Будущее человека, над которым он имел власть, неожиданно из-под его власти, как тигр из клетки, вырывается и всем могуществом своей неопределённости наваливается на него и начинает терзать. В подобной ситуации человек может совершить и самоубийство. Чтобы этого не случилось, и он смог

нормально продолжать свою жизнь, необходимо прежде всего на полную мощь включить свой самоконтроль, своё самообладание. Нужно также чётко осознать тот факт, что сколько бы не была большая неудача, она есть неудача только в одном виде самореализации (трудовой, семейной или какой-то другой). Но целостная самореализация к тому виду самореализации, в котором мы потерпели неудачу, не сводится. Самореализация – это система видов самореализации. Поэтому, невзирая на всё происшедшее, необходимо продолжать осуществлять самореализацию во всех тех её видах, которые приводят к успеху и нам доставляют удовлетворение. Это позволит отключиться от подавленного состояния, не даст ему пустить корни в недра нашей души и распространить горечь неудачи в одном виде самореализации на её другие виды. Если есть возможность, то иногда также целесообразно на какое-то время полностью сменить обстановку, уехать в дом отдыха, уйти в турпоход, уехать в гости к хорошему другу (подруге) и т.д. Коротко говоря, необходимо заниматься любой продуктивной деятельностью, но только не бездействовать, валяясь в постели и неотступно думая о своей неудаче. Разумеется, в этих ситуациях не может быть и речи об употреблении алкоголя. Давая иллюзорное облегчение, алкоголь только усугубляет тяжёлое состояние души, снижая самоконтроль. К тому же мысли о том, что жизнь не имеет смысла, могут перейти в действие: человек «лезет в петлю».

Далее необходимо восстановить в памяти все свои удаchi, достижения в той деятельности, в которой нас постигла неудача. После такой «работы» размеры нашего неуспеха обычно значительно уменьшаются. Наконец, относительно оправившись от давления своего тягостного состояния, следует, насколько это возможно, объективно, беспристрастно проанализировать сложившуюся ситуацию и постараться ответить себе на следующие вопросы: «Почему меня постигла неудача?» «Каковы её объективные и субъективные причины?» И только более или менее объяснив сложившуюся ситуацию, начать думать над решением вопроса о том, как быть дальше. До этого же ни в коем случае никакого решения не принимать, так как велика вероятность того, что решение, принятое в условиях переживания трудного состояния, когда захлестывают эмоции и аналитические способности притуплены, окажется неверным, в лучшем случае, односторонним, и мы будем потом о нём сожалеть. Разумеется, в подобных ситуациях также необходимо использование различных психотерапевтических способов воздействия на себя (самоубеждения, самовнушения и др.).

Но каким бы ни были относительно конечные результаты самореализации (положительными или отрицательными), во всех них имеется нечто общее: после получения любого результата и мы изменяемся, и изменяется мир, в котором мы живём. Поэтому чтобы продолжать свою продуктивную жизнь, свою самореализацию в новых условиях, мы свою жизнь должны

начинать как бы сначала. Мы снова должны заняться самообразованием, самопознанием и самопроектированием, а затем перейти к воплощению нового проекта в жизнь. Вследствие этого цикл самореализации на изменившейся основе воспроизводится снова. Так должно продолжаться всю жизнь.

Раздел 3.

Самореализация личности: общие законы успеха и причины неудач

Цель жизни каждого человека состоит в том, чтобы реализовать те возможности, тот потенциал, который заложен в Я-инвариантном. **«Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность».** (Э.Фромм). Иначе говоря, жизнь нам даётся для того, чтобы мы в ней добивались успехов и радовались ею. А для того, чтобы определить насколько успешно сложилась наша жизнь, мы должны прежде всего сравнить: какими возможностями мы обладаем и в какой степени нам удалось их реализовать, превратить в действительность. Степень реализации своих истинных возможностей – это фактически единственное мерило успешности деятельности. Что же касается сравнения достигнутых нами результатов с результатами других людей, то оно, на наш взгляд, имеет в основном воспитательное значение: оно стимулирует нас прилагать определённые усилия для реализации заложенных в нас потенций, развивать свои способности (если работа в этом направлении ведётся

недостаточная). Ведь то, что не используется, не развивается – то атрофируется, угасает.

Успехом в процессе самореализации является не любой успех, а только истинный успех, связанный с постоянным достижением тех целей, которые детерминируются нашими истинными потребностями и использованием истинных средств их достижения. А смысл достижения истинных целей состоит в производстве благ для других людей и самого себя. В связи с этим приведённые ниже высказывания А.Эйнштейна и Л.А.Фейербаха нам представляются в определённом отношении односторонними. **«Жизнь отдельного человека имеет смысл лишь в той степени, насколько она помогает сделать жизнь других людей красивее и благороднее. Жизнь священна; это, так сказать, верховная ценность, которой подчинены все прочие ценности» (А.Эйнштейн). «Первая твоя обязанность заключается в том, чтобы сделать счастливым самого себя. Если ты сам счастлив, то ты сделаешь счастливыми и других» (Л.А.Фейербах).** На наш взгляд, только жизнь того человека можно считать полноценной, в которой он заботу о благе других диалектически сочетает с заботой о собственном благе и наоборот. Если же тот или иной индивид не будет, например, заботиться о своём здоровье, не будет заниматься самовоспитанием, то он не сможет полноценно помогать самореализации и других людей. Если же он не будет заботиться о других людях, не будет создавать условия для их

самореализации, то он потеряет социальный смысл своей жизни. **«Тот, кто не понимает своего назначения, - отмечал Ф.М.Достоевский, - всего чаще лишён чувства собственного достоинства». «Действительный интерес совсем не в том, чтобы убивать на словах эгоизм и подхваливать братство, а в том, чтобы сочетать гармонически свободно два необъемлемых начала жизни человеческой» (А.И.Герцен, российский писатель, публицист.(1812-1870).**

Стремление человека постоянно добиваться в жизни истинных успехов совпадает со стремлением реализовать себя. И коль каждый нормальный человек, хотя бы в относительно благоприятных социальных условиях, способен себя реализовать, значит в этот мир он приходит для успеха, а не для неудач. Если конечная цель каждого человека, её смысл – счастье, радость, получение от жизни истинного удовольствия, то успехи в жизни – это те конкретные результаты, достигаемые в многообразных видах своей деятельности, которые обеспечивают указанные выше состояния нашей души.

От чего зависит успех в жизни? Ответить на этот вопрос – значит выявить ту систему факторов, действие которых приводит в процессе самореализации к желаемым результатам. Субъективно, на уровне сознания, эти факторы выступают в виде истинного знания природных, социальных и индивидуальных потребностей нашей жизни. (Сюда включается и знание наших истинных потребностей и возможностей). Использование

этого знания, как уже отмечалось, обеспечивает в этом мире нашу свободу. А процесс свободы или свобода как процесс – это и есть самореализация. **«Когда ищем причины успехов великих полководцев, то удивляемся, находя, что они делают всё, чтобы обеспечить их»** (Наполеон I, *французский полководец и государственный деятель, император* (1804-1815), (1769-1821). **«Люди, достигшие успеха в мире, - это те люди, которые встают и ищут нужный им случай»** (Б.Шоу). При этом существенно отметить то, что успехи каждого человека, в силу его уникальности, неповторимости, имеют индивидуальный характер. И даже чужой опыт мы можем продуктивно использовать только в том случае, если будем подходить к нему творчески. Ведь чужой опыт – это знание. Но чтобы использовать это знание, мы должны его соединить со знанием самих себя и знанием тех конкретных условий, в которых нам предстоит действовать. Иначе говоря, чужой опыт, советы и рекомендации других людей – это только тот материал, из которого мы можем выкроить только то, что нам нужно. **«В храме успеха нет открытых дверей. Каждый входящий пробивает свою дверь, которая плотно закрывается за ним для всех других, и не пропускает даже его собственных детей»** (О.Марден). **«Жизнь можно считать успешной только в одном случае – если вам удаётся прожить её по-своему»** (К.Морли, *американский литератор*. 1890-1956).

В свободной деятельности человека осуществляется использование множества объективных законов его бытия. А объективные законы, как известно, всегда что-то разрешают делать и что-то запрещают, т. е. заключают в себе определённые объективные требования к субъекту деятельности (это – можно; это – нельзя). Поэтому и количество разного рода знаний в виде норм о способах действия человека в конкретных условиях места и времени, отражающих требования объективных законов, превеликое множество. Но в использовании объективных законов бытия, осуществляющемся через разного рода нормативное знание, есть и нечто общее, инвариантное, повторяющееся во всех видах деятельности человека. Это общее мы предлагаем назвать законами или формулами успешной самореализации или просто законами успеха. **«Знание законов жизни несравненно важнее многих других знаний, а знания, прямо ведущие нас к самосовершенствованию, есть знания первой важности»** (Г.Спенсер, английский философ и социолог. 1820-1903). **«Человеческую личность нельзя понять, если мы не рассматриваем человека во всей целостности, включая потребности найти ответ на вопрос о смысле его существования и описать нормы, в согласии с которыми ему надлежит жить»** (Э.Фромм).

Законы успеха – это такое общее нормативное знание, которое предписывает стратегию деятельности, определяющую то, что мы можем и должны делать, чтобы в процессе

деятельности достигать положительных результатов, и чего не должны делать, чтобы не потерпеть поражение. Существенно отметить, что нормативное знание, связанное с ответом на вопрос: «Как достигнуть цели? – это реальный способ существования культуры. Поэтому следовать в процессе самореализации законам успеха – значит осуществлять её культурно, значит культурно, достойно жить. Игнорирование же законов успеха – это путь к неудачам, путь к отчуждению от общества и самого себя, путь к антикультурному образу жизни.

Таким образом, законы успеха – это такое знание, которое позволяет заключённые в объективных законах бытия человека силы превращать в его собственные силы. Поэтому истинное знание – это действительная сила.

3.1. Закон 1. Управляй своими желаниями.

Определение желаний – это первый закон успеха и одновременно первый шаг к достижению успехов в процессе самореализации в целом. В основании желаний лежат потребности. Желание – это особая форма активности человека, стремящегося удовлетворить определённую потребность, влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь, обладанию чем-нибудь. **«Желание есть потребность, чтобы что-нибудь было, чего нет»** (Л.Фейербах). Желание переживается в виде чувства неудовольствия, предельным проявлением которого

является страдание. Преодоление этого состояния возможно либо путём удовлетворения желания, либо отказа от него.

Существенно отметить то, что, как отмечалось, существуют потребности-желания и потребности-необходимости. Потребности-желания человек обычно удовлетворяет с готовностью, с охотой, а удовлетворять потребности-необходимости желания у него чаще всего нет, но удовлетворять их надо, так как их удовлетворение – условие удовлетворения потребностей-желаний. Вследствие этого у человека нередко возникает противоречие между тем, что надо делать, что он должен делать и тем, что он этого не хочет делать. Поэтому на вопрос испанского философа Ортега-и-Гассета **«Может ли человек не желать своих желаний?»** следует ответить утвердительно. Ясно, что такое противоречие в фундаменте детерминации человеческой жизнедеятельности не всегда будет способствовать достижению успеха. Разрешение этого противоречия предполагает превращение необходимого, должного в желаемое, что возможно только при осознанном к нему отношении.

Чтобы желания в процессе самореализации превратились в фактор достижения успеха, необходимо управление желаниями, а не слепое следование им. Это предполагает: -чёткое осознание своих желаний, ясный ответ на вопрос: «Чего я желаю?»;

-наличие между нашими желаниями относительного согласия, отсутствие между ними конфликтов. Наблюдения за людьми свидетельствуют, что наличие у них несовместимых желаний скорее правило, чем исключение.

«Несовместимых мы всегда полны желаний.

В одной руке бокал, другая на Коране.

И так вот мы живём под сводом голубым –

Полубезбожники и полумусульмане.»

(О.Хайям, *персидский и таджикский поэт и учёный.*

Около 1048-1122);

-выбор из выявленных желаний тех, которые являются истинными, разумными. **«Прежде чем говорить о благе удовлетворения потребностей, надо решить какие потребности составляют благо»** (Л.Н.Толстой). Истинными являются только те желания, удовлетворение которых ведёт к самореализации личности;

-соотнесение своих желаний с реальными возможностями их удовлетворения. Если желания не соотносятся с реальными возможностями, то они представляют собой либо мечты, либо даже утопии;

-необходимо сильно желать желаемого, хотеть его. Иначе говоря, наши желания должны отличаться определённой силой. А сильное желание – это страсть. Страсть – это стойкое всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточенности на

предмете страсти всех его устремлений и сил. «Страсти – это ветры, надувающие паруса корабля, иногда они его топят, но без них он не мог бы плавать» (Ф.Вольтер). «Ничто великое в мире не совершается без страсти» (Г.Гегель). «Страстям мы обязаны, быть может, наибольшими победами ума» (Л.Вовенарг). «Страсть способна на многое. Она может пробудить в человеке сверхчеловеческую энергию. Она может своим неослабным давлением выжать даже из уравновешенной души титанические силы» (С.Цвейг, *австрийский писатель*. 1881-1942). «Страсти – враги покоя, но без них не было бы ни искусства, ни наук, и каждый дремал бы нагим на куче своего навоза» (А.Франс, *французский писатель*. 1844-1924). «Страсти без конца осуждают, им приписывают все человеческие несчастья и при этом забывают, что они являются также источником всех наших радостей» (Д.Дидро, *французский писатель, философ-энциклопедист*. 1713-1784);

-противостояние в процессе деятельности, ведущей к удовлетворению истинных желаний, разного рода соблазнам.

3.1. Обратная сторона закона – первая причина неудач

«Не всё сбывается, чего душа хотела.

И путь не короток от замысла до дела»

(Ж.Мольер, *французский драматург, актёр*. 1622-1673).

Если знание и соблюдение в процессе самореализации законов успеха ведёт к достижению поставленных целей, к успеху, то их незнание или знание, но несоблюдение, скептическое к ним отношение, а также заикливание на неудачах, ведёт к поражению, к неуспеху. Поэтому справедливо суждение о том, что успех приходит к тем, кто мыслит формулами, категориями успеха, а поражение сопутствует тем, кто мыслит категориями неуспеха. Мы считаем, что в целостной жизнедеятельности человека можно выделить не только общие законы успеха, но и общие причины неудач. При этом все общие причины неудач симметричны законам успеха и представляют собой их обратную сторону, их антиподы.

Первая причина неудач связана с отсутствием ясных представлений о своих потребностях, желаниях, непонимание того, чего же я хочу в своей жизни или же наличие относительно ясных представлений о своих объективных потребностях при нежелании их удовлетворять (нежелание своих желаний), слабость желаний, отсутствие энтузиазма или, наоборот, рабская зависимость от желаний, неспособность управлять страстями. Один герой М.Е.Салтыкова-Щедрина никак не мог точно определить объект своих желаний. **«Чего-то хотелось: не то конституции, не то севрюжины с хреном, не то кого-нибудь ободрать».** **«Самое верное и прекрасное средство для обуздания страстей – это ясное понимание их»** (Э.Фейхтерслебен, *австрийский врач и писатель*. 1806-1849).

«Страсть часто превращает умного человека в глупца, но не менее часто наделяет дураков умом» (Ф.Ларошфуко, *французский писатель-моралист. 1613-1680*). **«Все страсти хороши, когда мы владеем ими, все дурны, когда мы им подчиняемся»** (Ж.Ж.Руссо, *французский мыслитель, педагог, писатель. 1712-1778*). **«Страсть в человеке сначала паутина, потом – толстая верёвка»** (Талмуд).

К неудаче также ведёт подмена истинных желаний ложными желаниями, слабая корреляция желаний с возможностями их удовлетворения, неумение управлять своими желаниями.

3.2. Закон 2. Определи ясно свои цели.

Достижение желаемого предполагает постановку цели, представляющей собой конкретный идеальный образ желаемого результата, которого мы готовы достигнуть. Но к успеху ведёт не всякая цель, а только та, которая соответствует истинным желаниям человека, тому, что он хочет получить от жизни на самом деле и которая является чётко, ясно сформулированной. Видимо, не будет преувеличением сказать, что ясная цель гарантирует достижение успеха примерно на 50 процентов, а может быть и больше, так как чётко указывает направление деятельности, определяет жизненный путь человека, а также

определяет выбор необходимых для её достижения средств и условий.

Из сказанного следует, что успех в самореализации человека зависит от истинности его целей и ясности их формулировки. Пример ясно, чётко поставленной конкретной цели: «Ходить в бассейн. Начать с января 2011 года. Ходить один раз в неделю по четвергам, в 18 часов, на один час. Ходить в бассейн, находящийся недалеко от дома». Пример неясно, неопределённо поставленной цели: «Я хочу начать ходить в бассейн». Это скорее желание, чем цель. Немецкий предприниматель Эрих Лежен в своей книге «Без обмана – к успеху. Практика позитивного мышления» пишет: **«Истинный успех обретают лишь посредством постановки собственных идей, редко посредством чужих. Поиск собственных целей – важная и обязательная предпосылка настоящего успеха, даже если сами поиски происходят с ошибками». «Поэтому вы нуждаетесь в цели, которая настолько отвечает вашей натуре, что для вас не существует никаких компромиссов и никаких путей назад, даже когда возникают препятствия. Вы должны выработать уверенность в себе, безграничную веру и быть готовыми идти на риск».**

«Путём длительных размышлений я пришёл к твёрдому убеждению, что если человек не представляет себе ясно свою цель, то он должен работать над тем, чтобы выработать её, ведь ничто не может противостоять воле того

человека, который готов рисковать даже своим существованием ради самореализации» (Б.Дизраэли, *английский политический и государственный деятель, писатель. 1804-1881*).

Значение ясного определения целей, зримого конкретного представления будущего результата своей деятельности и в том, что они способны возбуждать наш энтузиазм, быть источником вдохновения, воодушевления. Источником энтузиазма также является реалистичность целей (основание реалистичности целей – наличие реальных возможностей, средств их достижения), не исключающая оправданного риска. **«Никакая великая цель не может быть достигнута, если вы не охвачены энтузиазмом»** (Р.Эмерсон, *американский философ, эссеист. 1803-1882*).

Существенным аспектом целеобразования является формулирование каждой цели как безусловной. Другими словами, цель не должна ставиться в зависимость от неопределённых обстоятельств, которые могут возникнуть или не возникнуть в будущем. От изменения обстоятельств может измениться только сценарий достижения цели. Безусловно сформулированная цель – основание решимости достигнуть её.

Чёткое определение жизненных целей и стремление к их воплощению в жизнь является неременным условием душевного здоровья человека. В основе «терапии реальности», с помощью которой американский психиатр Уильям Глассер и его последователи вернули к нормальной жизни немало людей, было

убеждение учёного в том, что психические нарушения возникают прежде всего из-за неспособности людей правильно определить свои цели или хотя бы сформулировать их. Пациенты У.Глассера, как правило, часто меняли направление своей деятельности и никогда ничего не доводили до конца. В отличие от психоаналитиков фрейдистской школы, У.Глассер решительно отказывается от долгих разборов «проблем» своих больных. Вместо этого он перед пациентом ставил вопрос: «Что вы сейчас намерены делать?» В соответствии с «терапией реальности» врач должен был подтолкнуть больного к осознанию своих целей и их реализации. В полном соответствии с терапией, предложенной У.Глассером, находится первый принцип Алана Лакейна «Каким образом вы сейчас сможете потратить ваше время с наибольшей пользой».

Цели в жизни человека — это её маяки, важнейшие определители его значимости. Вот почему так важно научиться правильно определять цели, сделать целеобразование привычкой и получать от этого удовольствие.

3.2. Обратная сторона закона 2 — вторая причина неудач.

Она связана с отсутствием чётко, ясно поставленных целей, что сопровождается сомнениями, колебаниями, обрекающими действия человека на нерешительность,

непредсказуемость, импульсивность. **«Ум, не имеющий никакой определённой цели, теряется; быть везде – значит быть нигде»** (М.Монтень). **«Кто не знает, куда направляется, очень удивится, попав не туда»** (М.Твен, *американский писатель-сатирик.1835-1910*). **«Пробегаю в памяти всё моё прошедшее и спрашиваю себя невольно: зачем я жил? Для какой цели родился? А верно, она существовала, и, верно, было мне назначение высокое, потому, что я чувствую в душе моей силы необъятные...»** (Размышления Григория Печорина перед дуэлью. М. Ю.Лермонтов. Герой нашего времени).

Отсутствие сколько-нибудь ясных целей чревато опасностью подмены истинных целей ложными целями. **«Только тот, чьи цели честны, живёт внутренней силой. У кого же нет честных целей, тот не может выработать в себе настоящее мужество. Он страшится неудачи, и его всё глубже затягивает трясина неопределённости собственной жизни. Ведь вы знаете, что страх является темницей души, где формируется наше отрицательное мировосприятие!»** (Э.Лежен). Без ясного осознания целей деятельности человек рискует превратить свою жизнь в бессмысленное существование, стать на путь деградации личности. **«Человек, который не может поставить перед собой цель и стремиться в направлении её достижения, опасен для общества»** (Д.Карнеги). К неудаче ведёт и подмена реальных целей

мечтами, мечтательством. **«Мечты обязательны для успеха. Но мечты претворяются в жизнь не мечтами, а упорным трудом!» «Живи своими мечтами!» не то же самое, что «Проведи в мечтах свою жизнь!»** (Э.Лежен). **«Воздушные замки невесомы, только обломки их тяжелы»** (А.Лигов, *российский автор*. Р. 1924).

Существенно отметить также и то, что очень и очень многие люди вообще не имеют каких-либо представлений о том, что такое цели вообще, и какую роль они играют в достижении успехов. Поэтому учащиеся уже в средней школе должны обязательно получать определённую систему знаний не только о целях, но и о целеполагании и самопроектировании в целом.

3.3. Закон 3. Выделяй приоритеты.

Самореализующийся человек ставит десятки разнообразных целей, которые по своей значимости, по своему удельному весу весьма различны. Поэтому возникает потребность в ранжировании целей с точки зрения их значимости. Выделение приоритетов осуществляется человеком в соответствии с системой его жизненных ценностей и спецификой поставленных задач. Постановка разнообразных целей предполагает выделение среди них приоритетных (имеющих первенствующее значение) и неприоритетных (цели

«А» и «Б»), значимых, менее значимых и малозначимых (цели «А», «Б» и «В»). При этом всегда следует помнить принцип Парето, гласящий, что внутри данной группы или множества малые части обнаруживают намного большую значимость, чем это соответствует их относительному удельному весу в этой группе. Это значит, что в структуре целей человека их сравнительно небольшая часть обладает намного большей значимостью, чем их намного большая часть (соотношение 80:20).

При этом приоритеты следует выделять и в целостной самореализации, и в её отдельных видах, и в планах, рассчитанных на тот или иной срок (дневных, недельных и т.д.). Разумеется, на каждом этапе нашей жизни и в зависимости от её условий место целей «А» могут занять цели «Б», а место целей «Б» занять цели «А» и т.д. Подход к целям с точки зрения приоритетов уберегает самореализующегося человека от подмены в процессе достижения существенных целей несущественными целями, смысловых целей текущими целями, т.е. от суетности жизни, от растворения в мелочах повседневности.

3.3. Обратная сторона закона 3 – третья причина неудач.

Она связана с отсутствием сколько-нибудь чёткого выделения в совокупности целей того или иного человека целей

приоритетных и неприоритетных, существенных и малосущественных (последних целей, как отмечалось, всегда в несколько раз больше, чем существенных целей), вследствие чего сплошь и рядом достижение малосущественных целей, подменяет достижение существенных, приоритетных целей. Поэтому любые проекты, в которых не выделены приоритеты, заключают в себе возможность получения малоудовлетворительных результатов. Американский профессор психологии и образования Роберт Штернберг в своей книге «Интеллект, приносящий успех» (Минск, 2000) отмечает, что люди, обладающие интеллектом успеха, умеют разглядеть за деревьями лес. По мнению Р.Штернберга, многие студенты и педагоги, учёные и бизнесмены не смогли особенно преуспеть в карьере из-за неспособности разглядеть за мелочами главного. И если это происходит, то им нужно найти время, чтобы задать себе два главных вопроса: «Почему я так поступаю?» и «Чего я рассчитываю достичь?» Те, кто наделён интеллектом успеха, отличают главное от второстепенного.

В определённой мере к неудаче ведёт и отсутствие в структуре целей человека высоких целей или целей-идеалов. **«Чтобы привести в движение свои силы, человеку нужно поместить впереди себя какую-нибудь благородную цель, способную его воодушевить»** (Э.Ренан).

3.4. Закон 4. Определи свои ценностные ориентации (мотивы).

Под ориентацией на определённые ценности здесь понимается фактически то, что совпадает с конечными целями человека, его идеалами. Разумеется, к ценностям относятся и рассмотренные нами выше позитивные конкретные цели и оправданные средства их достижения, но и те и другие могут быть поняты только в свете конечных целей человека или его идеалов, так как они определяют стратегию его жизни и являются основными мотивами его жизнедеятельности. Ценности человека или, что то же самое, его святыни, выступают его духовными опорами, помогая ему устоять перед лицом тяжких жизненных испытаний. Они также определяют его оценочное отношение к миру и самому себе.

Каждый человек, выбирая из наличной культуры те или иные ценности, обычно осознанно или неосознанно, тем или иным образом их ранжирует. Верховной ценностью в жизни самореализующегося человека является сам процесс самореализации и его результат (благо для себя и благо для общества), достигаемый посредством ориентации на такие ценности как: истина, добро, красота, польза, труд, здоровье, демократия, право, духовный плюрализм, любовь, семья,

постоянное развитие телесных и духовных способностей и их самосовершенствование.

Самореализоваться в жизни на основе своей уникальности – значит выполнять своё земное предназначение. **«Каждый человек имеет своё собственное призвание или миссию в жизни, ему предстоит выполнить конкретное задание, которое требует осуществления. И в этом его никто не может заменить. Не может также и повторить его жизнь. Таким образом, задача каждого человека настолько же уникальна, как его способности выполнить её»** (В.Франкл). **«Единственное настоящее счастье в том, чтобы растративать себя на осуществление смысла жизни»** (У.Купер, *английский поэт*.1731-1800). **«Над воротами нашего времени написано: «Извлеки из себя то, что есть в тебе ценного»** (М.Штирнер, *немецкий философ*. 1806-1856).

Ценностные ориентации при проявлении в качестве основных мотивов в процессе достижения краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей (от нескольких месяцев до нескольких лет) выступают важнейшими источниками энтузиазма и вдохновения. В том же, что касается достижения успеха, в большинстве случаев, по мнению Р.Штернберга, мотивация ценится по меньшей мере наравне с интеллектуальными навыками. Думается, что именно мотивацией (при равенстве других условий деятельности) можно объяснить индивидуальные различия в уровне достигаемых

успехов. Одни люди черпают мотивацию из внешних источников – из одобрительного отношения себе равных, из стремления добиться признания или денежного вознаграждения и т.д. Для других она имеет прежде всего внутренние корни, проистекая из собственного чувства удовлетворения хорошо сделанной работой, из стремления к высокой духовности. У большинства людей мотивация в разных пропорциях обеспечивается как изнутри, так и извне. В процессе самореализации, на наш взгляд, ведущая роль принадлежит внутренней мотивации, так как только она может обеспечить самодостаточность личности и её постоянное стремление к высоким идеалам. Самореализация не исключает и внешней мотивации, но последняя имеет тенденцию проявлять непостоянство и не всегда обеспечивает внутреннюю свободу личности.

3.4. Обратная сторона закона 4 – четвёртая причина неудач.

Она связана с отсутствием у человека ясности, определённости в ценностных (смысложизненных) ориентациях, в ответах на такие вопросы как: «Для чего жить?», «Ради кого жить?», «Стоит ли вообще жить?», а также в подмене истинных ценностей ложными (антиценностями), концентрировано проявляющихся в отчуждении его от самого себя и от общества (индивидуализм, эгоизм, пренебрежение истиной, ориентация на

зло и безобразное, разрушение здоровья вследствие нездорового образа жизни, стремление к авторитарности, духовный фанатизм, пренебрежительное отношение к таким ценностям как право, труд, любовь, семья и др.). Но жизнь без высоких идей, без положительных реальных идеалов рано или поздно превращается в скучное, утомительное существование. Примером такого существования являются так называемые «лишние люди» - литературные герои русской литературы XIX века. По словам «героя нашего времени», он и его единомышленники скитались «по земле без убеждений и гордости, без наслаждения и страха, кроме той невольной боязни, сжимающей сердце при мысли о «неизбежном конце»... Мы не способны более к великим жертвам ни для блага человечества, ни даже для собственного счастья; потому что знаем его невозможность и равнодушно переходим от сомнения к сомнению...».

«Жизнь длится лишь мгновение, сама по себе она ничто; ценность её зависит от того, что удалось сделать. Только добро, творимое человеком, остаётся, и благодаря ему жизнь чего-нибудь стоит» (Ж.-Ж.Руссо, *французский мыслитель, писатель, педагог. 1712-1778*).

Отсутствие высоких идеалов или разочарование в них, бездуховность в конечном счёте могут человека уничтожить. **«Если нет жизненных ценностей, то остаётся одно лишь отчаяние»** (Роло Мэй). **«У кого есть зачем жить, может**

вынести почти любое Как» (Ф.Ницше, *немецкий философ, поэт, эссеист. 1844-1900*). При этом отсутствие сколько-нибудь четко определённых смысложизненных ориентаций может иметь место даже при сравнительно ясно поставленных конкретных целях. Это такая ситуация, когда человек знает, чего хочет, но не вполне или совсем не отдаёт себе отчёта в том, зачем ему нужно удовлетворение этого желания. Так, например, за желанием непременно приобрести дорогостоящий, но едва ли нужный мебельный гарнитур, может скрываться почти неосознаваемый мотив: не чувствовать себя хуже соседей или своих друзей, не отстать от них. К неудаче также ведут ложные ценностные ориентации. **«Сколько женщин стало низкими, развратными и несчастными от желания иметь бриллианты! И стал ли хоть один мужчина лучше от обладания сундуками, полными золота? А кто измерит всё зло, совершённое для того, чтобы наполнить их»** (Д.Рескин, *английский теоретик искусства, публицист. 1819-1900*).

3.5. Закон 5. Используй все возможности.

Если цели человека, включая и конечные цели или идеалы, являются выражением того, чего он желает, и что он должен делать, то возможности – выражением того, что он может делать, как достигать того, чего он желает. **«Личность**

характеризуется не только тем, что она делает, но и тем, как она это делает» (Ф.Энгельс).

Возможности каждого человека, даже самого обыкновенного, поистине безграничны. **«Возможности человека не измерены до сих пор. Судить о них по предыдущему опыту мы тоже не можем – человек ещё так мало дерзал» (Г.Торо).** Богатство возможностей определяется, с одной стороны, уникальностью каждого человека, а с другой – непрерывным развитием общества, появлением всё новых и новых знаний, сфер общественной жизни, а также стремлением человека к развитию и самосовершенствованию, ориентированных на поиск новых возможностей и их новых сочетаний для достижения целей. **«Просите, и дано будет вам; ищите и найдёте; стучите и отворят вам» (Евангелие от Луки, 11: 9).**

Существенно отметить то, что люди чаще всего обладают гораздо большими возможностями, чем они могут в это поверить. Поэтому постоянно (всю жизнь) надо познавать свои возможности, искать ответ на вопрос: **«Каковы мои действительные возможности?»** Наверное, каждый человек может привести не один пример того, как люди уже в зрелом возрасте неожиданно открывали у себя способности к поэзии, живописи, руководящей деятельности и т.д. Кроме того, всегда следует иметь в виду то, что если я чего-то не могу делать сегодня, то я могу этому научиться. **«Подлинная мудрость,**

если определять её коротко и всеобъемно, - это относится к любой возможности с постоянным вопросом: «А что, если она и впрямь возможна» (П.С.Таранов).

Поэтому вера в свои поистине неограниченные возможности – это путь к великим достижениям.

Возможность – это все те факторы, явления, действие которых обеспечивает достижение целей, успех. Поэтому все свои цели человек должен соизмерять со своими возможностями. Если это имеет место, то его цели являются реальными, если же это отсутствует, то цели являются абстрактными, иллюзорными, и попытки их достижения связаны с неоправданным риском, ведут к авантюризму.

Все факторы, действие которых обеспечивает достижение целей, видимо, можно разделить на факторы-средства и факторы-условия. Факторы-средства – это все те причины (взаимодействия), действия которых непосредственно вызывает желаемые следствия, результаты, а факторы-условия – это те явления, которые непосредственно следствия не вызывают, но без них причина «не работает» и следствие не наступает (если, к примеру, спичка отсырела, то чирканье ею о коробок огня не вызывает).

Вопрос о средствах и условиях самореализации – это вопрос об операциональной культуре человека, о том, насколько он продуктивно, эффективно взаимодействует с многообразными объектами своей деятельности, А.Н.Леонтьев

(советский психолог. 1903-1979) определил операцию как способ осуществления действия. Одна и та же цель, соотносимая с действием, может быть достигнута в разных условиях, поэтому одно действие может быть реализовано разными операциями. Вместе с тем одна и та же операция может входить в разные действия. Операциональная культура – это обобщённое название для всех знаний человека о способах достижения целей, которые он умеет использовать в своей деятельности и достигать желаемых результатов, добиваться успеха. Операциональную культуру можно назвать также инструментальной культурой.

Владение операциональной культурой оберегает человека от чрезмерно рискованных действий, ориентации на получение успеха преимущественно только из рук «госпожи случайности», на простое везение. **«Тысячи путей уводят от цели, и лишь один - единственный ведёт к ней»** (М.Монтень). **«...Истина средства заключается в его адекватности цели...»** (Г.Гегель). При этом мерилom операциональной культуры является не то, сколько человек использовал тех или иных возможностей (средств), а то, насколько он их эффективно использовал. **«Мы мало дорожим тем, что нам легко достаётся, ценность всего определяется размерами наших затрат»** (Т.Пейн, американский политический деятель и публицист, философ. 1737-1809).

3.5. Обратная сторона закона 5 – пятая причина неудач.

Она связана с невнимательным или даже каким-то пренебрежительным отношением к обоснованному определению путей, способов, средств достижения целей. Многие и многие люди, более или менее ясно осознав свои желания и сформулировав цели, очень часто недостаточно представляют себе то, как будут их добиваться. При этом нередко возникает иллюзия: будто чёткая постановка цели как бы автоматически влечёт за собой и решение вопроса о том, как её достигать. Вследствие этого человек как бы попадает в ловушку своих желаний. И эта иллюзия далеко не безобидна, так как может порождать бесконтрольное, неоправданное стремление к риску, к авантюризму, т.е. стремление действовать по принципу: **«Сначала ввяжемся в бой, а потом посмотрим, что получится»**. Разумеется, наши успехи, удачи зависят и от случайностей. **«В каждом большом деле всегда приходится какую-то часть оставить на долю случая»** (Наполеон I). Но полагаться в стремлении к успеху только на случайности, надеяться только на одно везение – это всё равно, что ловить рыбу дырявым неводом.

Важно отметить и то, что есть очень много людей, которые своих возможностей фактически не знают, а если и знают, то не прилагают или очень мало прилагают усилий для их реализации. Тем самым талант «зарывается» в землю. Не меньше

и людей, которые довольствуются уже достигнутым и не ищут новых путей, способов для достижения одних и тех же целей.

К неудачам в конечном счёте ведёт и нежелание думать над эффективностью использования наличных средств, а также стремление к использованию для достижения любых средств, т.е. следование макиавеллевскому принципу «цель оправдывает средства», что ведёт к нарушению нравственных и юридических норм. **«Презрения достоин высокий ум, применённый для низких целей»** (Б.Грасиан, *испанский писатель-моралист*. 1601-1658). **«Никакая цель не высока настолько, чтобы оправдывала недостойные средства для её достижения»** (А.Эйнштейн). **«Все средства при условии, что они не бесчестны, способные оградить нас от бедствий и неприятностей, не только дозволены, но и заслуживают всяческой похвалы»** (М.Монтень).

3.6. Закон 6. Обязательно планируй свою деятельность.

Планирование – это процесс составления планов прежде всего на основе учёта пространственно-временных параметров деятельности. Поэтому в плане человек должен определить: когда он должен достигнуть тех или иных целей, т.е. в течение какого времени, в какой последовательности он должен

совершать действия, направленные на достижение конкретных целей, в каком темпе должен осуществлять свою деятельность и где. При этом определение пространственных параметров деятельности («Где») предполагает учёт всех значимых для деятельности свойств и состояний нашего жизненного пространства (ландшафта местности, площади квартиры и садового участка, транспортных возможностей, состояния атмосферы, гидросферы и биосферы, особенностей внешнего социального пространства). Существенное значение имеет также учёт природных, социальных и индивидуальных ритмов. Без привязки к конкретному пространству и времени даже самые замечательные цели остаются абстрактными, безжизненными, а значит, неосуществимыми. Без плана человек похож на корабль, плывущий по «морю» пространства и времени без штурвала. Ясно, что он рано или поздно напорется на скалы. Разве можно строить, хотя бы даже одноэтажный дом, без всякого плана, без всяких расчётов? Поэтому в отношении обязательности планирования не должно быть никаких «если», никаких «но», т.е. никаких оправданий и отговорок. Планы в процессе самореализации нужно составлять обязательно. Без хорошо обоснованных планов ещё никто не достигал того, чего потенциально способен достигнуть. План – это основной инструмент самоорганизации всей жизни человека.

3.6. Обратная сторона закона 6 – шестая причина неудач.

Она связана прежде всего с отсутствием чёткого, ясного плана (в большинстве случаев желательно зафиксированного на бумаге) или вообще отсутствием сознательного, систематического планирования своей жизнедеятельности. Ведь план – это, как отмечалось, основной организатор жизнедеятельности человека, основной инструмент самоуправления, фактически конституирующий его Я-управляющее. Человек без плана или с плохим планом сильно подвержен воздействию внешних обстоятельств, внушаем, склонен к приспособленчеству и часто безответственен перед собой. **«Кто действует необдуманно, тот не замедлит раскаться»** (*Индийская мудрость*). **«Необоснованная деятельность, на что бы она ни была направлена, всегда кончается банкротством»** (И.Гёте).

Но плохим становится и хороший план, если в него не вносятся коррективы вследствие изменения условий жизни и самого человека. Составленный план – это не догма, пригодная на все случаи жизни, а руководство к действию только в конкретных условиях деятельности. Если условия деятельности изменились, пришли в противоречие с планом или в плане обнаружены просчёты, то в план необходимо тут же оперативно вносить изменения. Если же план становится догмой, и человек

проявляет упрямство в следовании тем или иным его положениям, то неудача неизбежна. Другими словами, ориентация на устаревший опыт прошлого – это гарантированный путь к неудаче.

3.7. Закон 7. Ищи альтернативные варианты.

Поиск альтернатив (альтернатива в переводе с французского означает один из двух) предполагает поиск разнообразных возможностей для достижения одних и тех же целей и разработку различных вариантов проекта для выбора оптимального варианта не только с точки зрения целей, мотивов, средств и условий, пространственно-временных параметров, но также и учёта тех последствий, которые вызовет реализация проекта. Поэтому разработка различных альтернатив своего будущего – это путь к достижению больших результатов при использовании меньшего количества ресурсов, при меньшей плате за них и при сведении до минимума вреда, наносимого другим людям, окружающей среде и самому себе. Нельзя допускать того, чтобы полученный результат выступал в виде «кадмовой победы» или «пирровой победы». Выражением «кадмова победа» характеризуется любая победа, одержанная чрезмерно дорогой ценой и равносильная поражению или победа, цена которой смерть человека (история хранит предания о поединке сыновей царя Эдипа – Этеокла и Полиника – в

борьбе за Фивы, основанные Кадмом. Поединок закончился смертью обоих враждующих братьев).

Выражение «Пиррова победа», согласно передаче *древнегреческого историка* Плутарха, связано с эпирским царём Пирром, который одержав ценою очень больших потерь победу над римлянами в 279 году до н.э., воскликнул: **«Ещё одна такая победа, и мы погибли».**

При этом принципиально важно осознать тот факт, что в данных конкретных условиях никто и никогда не в состоянии реализовать абсолютно все свои возможности. Реализуя одни возможности, человек, как правило, одновременно отказывается от реализации других и накладывает ограничения на реализацию третьих. Поэтому определённые потери, определённая плата практически неизбежны при достижении успехов в любом деле. Важно только, чтобы они были минимальными. **«Не тот умён, кто умеет отличать добро от зла, а тот, кто из двух зол умеет выбрать меньшее»** (Аль-Харизи, *арабский учёный, поэт*.1054-1128).

3.7. Обратная сторона закона 7 – седьмая причина неудач.

Она связана с отсутствием работы или явно недостаточной работой по конструированию различных альтернатив своей будущей деятельности в процессе

самопроектирования, необходимых для выбора наиболее оптимального варианта. Но без такой работы чаще всего реализуется первый попавшийся под руку вариант, который может быть далеко не лучшим, а то и худшим, что нередко ведёт к совсем неожиданной неудаче. **«Весьма вероятно наступление невероятного»** (Агафон, *древнегреческий философ*. 448-380 г.г. до н.э.).

Но для достижения успеха одного только конструирования различных альтернатив своей будущей деятельности ещё недостаточно. Принципиальное значение имеет то, каким образом осуществляется выбор лучшего варианта: на основе интуиции, «на глазок» или посредством использования нормативного самопрогнозирования, представляющего собой мысленное экспериментирование с разными вариантами проектов, их мысленную реализацию и выведение из них при заданных условиях или при тех или иных возможных в них изменениях, разного рода следствий, прежде всего того худшего, что может произойти. **«Думай о конце дела, о том, чтобы счастливо выйти, а не о том, чтобы красиво войти»** (Б.Грасиан, *испанский писатель-моралист*. 1601-1658). **«Нельзя уйти от своей судьбы, - другими словами, нельзя уйти от неизбежных последствий своих собственных действий»** (Ф.Энгельс).

3.8. Закон 8. Принимай решения со знанием дела.

Способность человека к свободному выбору, к принятию решения – уникальная способность и его величайшее преимущество перед всеми другими существами. **«Свобода воли означает не что иное, как способность принимать решения со знанием дела»** (Ф.Энгельс). Вся жизнь человека сегодня, а значит и то, что он сегодня такой, а не другой – это результат прежде всего тех предпочтений, которые он осознанно или неосознанно выбирал прежде, вчера, в прошлом. Значит то, каким будет его будущее, каким он будет завтра, зависит от того, какой он сделает выбор сегодня, чему отдаст предпочтение, какое примет решение. В общем каждый человек способен влиять на свою жизнь в будущем. Поэтому если мы способны выбирать и принимать решения со знанием дела, то это значит, что наше будущее зависит от нас, находится в наших руках. **«Судьба человека такая или другая бывает только от того, как он в мыслях своих понимает свою жизнь».** **«Все великие перемены в жизни одного человека, а также и всего человечества, начинаются и совершаются в мысли. Для того, чтобы могла произойти перемена чувств и поступков, должна произойти прежде всего перемена мысли».** **«Для того, чтобы из дурной жизни сделалась хорошая, надо прежде**

всего постараться понять, отчего жизнь стала дурной и что надо сделать, чтобы она стала хорошей. Так что для того, чтобы жизнь была лучше, надо прежде думать, а потом уже делать» (Л.Н.Толстой).

При этом подлинным будет только тот выбор, который определяется природой конкретного человека (его Я-инвариантным и Я-сущностным, его истинными потребностями и возможностями). Поэтому любой выбор должен быть выбором, основывающимся на знании самого себя. В противном случае неизбежно приспособленчество, подражательство. **«Мы тратим три четверти жизни на то, чтобы стать похожими на других людей» (А.Шопенгауэр).**

Принятие решений – это выбор лучшего, оптимального варианта проекта и превращение в директиву для самого себя, в обязательство перед самим собой. Поэтому принятое нами решение становится нашим индивидуальным законом, за следование которому мы несём персональную ответственность. Основными требованиями, предъявляемыми к предпринимаемому решению, являются: его обоснованность, своевременность принятия и решительность при его принятии. Так как любое принимаемое решение характеризуется известной неопределённостью, то возможность его выполнения всегда в большей или меньшей степени связана с риском.

Проиллюстрируем выделенные выше характеристики процесса принятия решения некоторыми высказываниями Эриха

Лежена. «Сама жизнь требует от нас постоянно принимать решения, от малых до жизненно важных. А для этого требуется мужество, силы, понимание, житейская мудрость и добрая воля не только не откладывать свои дела в долгий ящик, но и сделать их! Проявляя решительность в трудных ситуациях, вы, можно сказать, уже на полпути к их разрешению».

Решительность даёт силы выстоять там, где малейшая уступка означает начало краха. Не каждую проблему можно разрешить, но даже в самых трудных, эмоциональных проблемах брака или партнёрства нужно приходиться к определённому решению. Нерешительность – величайшая физическая, умственная и душевная пытка. Она лишает нас мужества и – в итоге – всякой определённости. Нерешительность у большинства людей является основной причиной их неудач и страха в повседневной жизни». «В своей жизни я пытался сразу же браться за разрешение проблем, никогда не отодвигать их в сторону. Как в деловых отношениях, так и в личной жизни. Не всегда мои решения были верными, но верным было то, что я решался на это». «Самый злостный поглотитель времени и энергии – неприятие решений». «Жизнь для меня означает постоянное движение. А так как жизнь ограничена во времени, то жить – значит постоянно решаться на что-то». «Прежде чем выбрать приемлемую позицию в жизни, вы

должны ясно представлять себе один жизненный принцип: кто решает, тот определяет ход событий! Поэтому для нас, в принципе, существует лишь одно решение: решать и тем самым определять события».

«...мы живём в эпоху риска, где выстоять может тот, кто проявляет мужество и располагает достаточным багажом знаний. Кто бежит от риска, который присущ нашему времени, того риск настигает! А жизнь без риска оказывается убогой, монотонной, пресной и бессодержательной. Ведь наибольший риск состоит в постоянном стремлении избежать риска. Кто избегает риска, тот отделяется от своего успеха». «Разумеется, следует взвешивать риск, на который идёшь. Но кто, боясь перемен, всегда пытается перестраховаться и не идёт на риск, тот не в состоянии ни себя, ни других воодушевить на что-либо. Тем самым он тормозит своё движение к намеченной цели». «Жизнь без риска не существует».

Но оправданным является только рациональный риск или риск обоснованный. Противоположным рациональному риску является иррациональный риск или авантюра, представляющая собой весьма сомнительную деятельность, начатую без учёта реальных возможностей, условий, в расчёте на случайный успех.

Мысли человека в виде принятого им решения становятся полными хозяевами его внутреннего мира и всегда так или иначе воспроизводят себя во внешних действиях и в тех следствиях,

которые они вызывают в объекте и условиях деятельности. Поэтому, какие он принимает решения, так и действует, а как действует, такие соответственно получает и результаты, так и живёт. И если от выбора человека зависит его будущее, его будущая жизнь, значит, он сам несёт полную ответственность за свою жизнь.

Способность каждого человека делать свободный выбор и принимать обоснованные и своевременные решения – базовая человеческая способность, которую необходимо постоянно развивать. Поэтому всегда следует помнить: чтобы достигнуть успеха в жизни, его вначале надо достигнуть в своей голове, в своём внутреннем мире.

Проверить свою способность принимать разумные решения можно путём определения своего отношения к следующим высказываниям:

1. Люди, которые быстро принимают решения, обычно не так ответственно относятся к делу, как те, кому нужно время подумать над задачей.

Верно

Неверно

2. Если принимается важное решение, нужно спросить и сердце, а не только разум.

Верно

Неверно

3. Подход «утро вечера мудренее» имеет серьёзное научное обоснование.

Верно

Неверно

4. Перед тем, как принять решение, нужно внимательно изучить все факты и факторы.

Верно

Неверно

5. Если решение принято, то его нужно выполнять до конца.

Верно

Неверно

6. Принимая важные решения, следует стремиться к идеальному конечному результату.

Верно

Неверно

7. От обсуждения с другими больше вреда, чем пользы.

Верно

Неверно

8. Отложить решение – всё равно, что не принять никакого.

Верно

Неверно

Ответы:

1. Верно. Исследования показали, что люди, которым нужно какое-то время, чтобы прийти к выводу, обладают большей зрелостью и надёжностью, чем те, которые принимают решение сходу.

2. Верно. Доктор Зигмунд Фрейд: **«Принимая даже не очень важные решения, я тщательно взвешиваю все за и против. Но, уже если речь идёт о чём-то серьёзном, например, выборе профессии или партнёра, решение должно идти от души. Все важные решения, касающиеся нашей личной жизни, нужно принимать, опираясь на глубинные потребности нашей природы».**

3. Верно. Доктор Абрахам Абелоф: **«Время само по себе – важнейший фактор при принятии решения. В голову приходят совершенно неожиданные мысли. Скороспелые решения – самые опасные».**

4. Верно. Декан университета: **«Если я должен решить проблему к трём часам следующего вторника, я никогда не принимаюсь за неё до вторника. Я стараюсь собрать как можно больше фактов об этой проблеме. И, если я собрал достаточно информации, к следующему вторнику проблема решается сама».**

5. Неверно. Решения должны быть гибкими. Франклин Рузвельт: **«Мы должны сделать всё возможное на настоящий момент. Если окажется, что мы поступили неправильно, нужно изменять решение по ходу дела».**

6. Неверно. Любое важное решение состоит из потерь и приобретений. Правильное решение влечёт за собой больше приобретений, чем потерь, как, например, в случае с женщиной, отказавшейся от карьеры ради замужества. Недаром пословица гласит: **«Нельзя сделать так, чтобы и волки были сыты, и овцы целы».**

7. Неверно. Обсуждение может добавить фактов и пролить больше света на проблему. Но даже если этого и не произойдёт, мы конкретизируем вопрос, устно формулируя его.

8. Неверно. Честер Бернارد первый президент «Белл Телефон Компании» в Нью Джерси: **«Тонкое искусство принимать**

решение состоит в том, чтобы не решать вопросы, которые могут подождать, не принимать необдуманного решения, не принимать решения, которые нельзя эффективно исполнить, и не принимать решения, которые могут принять другие» (См.: Законы успеха. М., 1998. С. 411-413).

3.8. Обратная сторона закона 8 – принятие необоснованных решений (без знания дела)

«Выбрать время, значит сберечь время, а что сделано несвоевременно, сделано понапрасну» (Ф.Бекон).

Несвоевременность выступает как выражение необоснованности решения и проявляется в двух формах:

1) в затягивании с принятым решением, в откладывании дел, являющихся следствием нерешительности человека, его осторожности или сверхосторожности. **«Одно из самих трагических свойств человеческой природы, насколько мне известно, является наша склонность откладывать осуществление своих чаяний на будущее. Мы все мечтаем о каком-то волшебном саде, полном роз, который виднеется где-то за горизонтом, - вместо того, чтобы наслаждаться теми розами, которые растут под нашим окном сегодня» (Д.Карнеги).**

«Обдумывай дела и вдаль заглядывай,

Обдумывай дела, но не откладывай»

(А.Шукур, *индийский мыслитель*).

«Кто слишком много думает о том, чтобы делать добро, тому нет времени быть добрым» (Р. Тагор, *индийский мыслитель, поэт, общественный деятель*. 1861-1941).

Затягивание с принятием решений, необоснованное откладывание дел, как правило, ведёт к той ситуации, которую обычно выражают словами «поезд уже ушёл», т.е. когда имевшийся реальный шанс достигнуть желаемого результата оказался упущенным.

К затягиванию в разработке проекта и медлительности в принятии решения о его реализации ведёт также стремление сформировать идеальный, совершенный, единственно верный проект, который бы учитывал абсолютно всё. Но это невозможно в силу относительности знаний об условиях любой деятельности. Вследствие этого каждый проект, сколько бы мы его не разрабатывали, всегда будет заключать в себе неопределённость. Поэтому в процессе работы над проектом всегда наступает такой момент, когда мы должны себе сказать: «Всё, хватит! Необходимо принять решение и действовать!»;

2) в поспешности в разработке проектов и принятии решения о их реализации, вызываемой увлечённостью захватившей человека идеи, стремлением как можно быстрее достигнуть желаемого результата, отсутствием способности к взвешенному подходу и другими причинами. Поэтому справедливо говорится, кто нетерпелив в решениях и действиях, тот спешит к неудачам.

«Если ты не будешь спешить, то всё будешь видеть ясно и отчётливо, в торопливости человек действует слепо и неблагоприятно» (Т.Ливий, *древнеримский историк*. 59 до н.э.-17 н.э.). **«Скорость нужна, а поспешность вредна»** (А.В.Суворов, *русский полководец*. 1730-1800). В случае с поспешностью имеет место ситуация, которую можно выразить словами «поезд ещё не пришёл», т.е. когда необходимые и достаточные условия для принятия решения и претворения его в жизнь ещё отсутствуют.

Принятие решения нередко связано с риском и всегда с возможностью допущения в проекте ошибок. **«Добиться много невозможно без смелости и риска, и неудачи при этом неизбежны»** (Дионисий Галикарнасский, из письма к Помпею). **«Ни в одном деле успех невозможен без права на ошибку»** (Л.Н.Толстой).

Как риск и ошибки связаны с неудачей? Каждому известно, что ошибки ведут к неудаче, и что к неудаче может привести и риск. Но здесь проблема заключается не столько в этом, сколько в том, что к ещё большей неудаче приводит страх, боязнь риска, допущения ошибок при принятии решения, вследствие чего решения вообще не принимаются, а значит, закрывается путь к реализации многих и многих реальных возможностей человека. Но если человек не осмеливается делать те дела, которые его пугают, то он рискует так никогда и не узнать о том, насколько его опасения были оправданными.

«Представьте себе как много человеческих жизней из-за вошедшего в привычку непринятия решений потонуло в серой, пустой рутине будней. И поэтому примите для себя верное решение. Вы можете каждый день, каждый час, каждое мгновение начать меньше есть и меньше пить, и прекратить курить или принять большой план, который изменит вашу жизнь к лучшему – при условии, что вы осознаёте, что привычки – это ранее принятые решения» (Э.Лежен). И наоборот, когда человек действует, то страх, боязнь неудач вынужденно отходит на задний план, так как он думает не о них, а о деле. У наездников существует такое правило для новичков: если упал с лошади, немедленно садись на неё снова, иначе будешь её бояться всю жизнь. Разумеется, если мы явно чувствуем, что решение вряд ли будет выполнено, то его не следует принимать.

3.9. Закон 9. Обеспечивай единство чувств, интеллекта и воли.

Чувства, интеллект и воля – это, наш взгляд, и проявления психики человека и составляющие его духа (См. подр.: Байлук В.В. Человекознание. Основы самопознания и самореализации личности. Часть 1. Теоретические основы самопознания личности. Екатеринбург, 2009. С. 182-223).

Чувства – это психические процессы и состояния человека, связанные с его потребностями и мотивами и отражающие в форме непосредственного переживания (удовлетворения или неудовлетворения) значимость действующих на него явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Мы здесь термин «чувства» употребляем в широком смысле слова, отвлекаясь от различий между чувствами и эмоциями. Интеллект – общая способность человека к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой его деятельности. Воля – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (свои непосредственные желания и стремления) и внешние препятствия.

Каждое из рассмотренных проявлений человеческого сознания играет существенную роль в достижении успехов. Поэтому в отношении каждого из них можно было бы сформулировать свои законы успеха. К примеру «Управляй своими чувствами», «Развивай интеллект», «Воспитывай силу воли». Но дело в том, что выполнение всех этих требований возможно только в том случае, если чувства, интеллект и волю рассматривать в их единстве, во взаимосвязи. Этим определилась формулировка 9 закона успеха «Обеспечивай единство чувств, интеллекта и воли». Кроме того, единство чувств, интеллекта и воли также является своеобразным механизмом реализации такого принципа самоуправления личности как единство слова и

дела, мысли и действия. **«Чувство и разум необходимо присуще воле, ибо только посредством них я знаю, чего я должен хотеть или не хотеть, что я должен делать или не делать»** (Л.Фейербах, немецкий философ. 1804-1872).

Между тремя силами духа – чувствами, интеллектом и волей имеет место относительное равновесие только тогда, когда в чувствах выражается сила желаний человека и уверенность в успехе, когда интеллект обеспечивает продуктивное познание мира и самого себя и разработку и обоснование проектов, и когда воля, опираясь на чувства и интеллект, переводит идеальные замыслы в жизнь. При этом относительное равновесие, «согласие» между чувствами, интеллектом и волей складывается, во-первых, из относительного равновесия между чувствами и интеллектом. Элементарный цикл человеческой жизнедеятельности чаще всего начинается с чувств, так как они выступают первичным источником информации о потребном и непотребном для человека, являются выражением его желаний. Проявление чувств в качестве духовной силы выражается в том, что они полностью или частично предопределяют наш целевой поиск, а значит, и весь процесс самопроектирования. Так как чувства являются аккумуляторами нашей энергии, то они играют огромную роль не только в постановке целей, но и в осуществлении самой деятельности по их достижению и в преодолении встречающихся на её пути препятствий. Поэтому чувства– это генераторы нашего вдохновения. Но воздействие

чувств на жизнедеятельность человека, особенно такого их проявления как страсти (страсть – сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и сил), нуждается в контроле интеллекта, так как в противном случае возникает опасность быть захлестнутым чувствами и непредсказуемости деятельности. **«Иметь холодную голову также необходимо, как и горячее сердце»** (Д.Леббок, *английский естествоиспытатель*. 1834-1913). **«Страсть способна на многое. Она может пробудить в человеке небывалую сверхчеловеческую энергию. Она может своим неослабным давлением выжать даже из самой уравновешенной души титанические силы»** (С.Цвейг). **«Люди, живущие только своими чувствами, - это звери»** (Л.Н.Толстой).

Но интеллект, в процессе оценочной деятельности, сам является продуктом наших чувств. Поэтому, как доказала когнитивная терапия, позитивные мысли-оценки вызывают положительные чувства, а негативные мысли-оценки – отрицательные чувства. Вследствие этого задача состоит в том, чтобы: 1) стремиться к максимально объективным оценкам; 2) в нашем отношении к будущему доминировало позитивное мышление, так как только соответствующий этому мышлению позитивный настрой способен привести к успеху; 3) постоянно

вести работу по «выкорчёвыванию» необоснованных отрицательных эмоций.

Таким образом, контроль над своими чувствами человек осуществляет прежде всего своим интеллектом, разумом. И чем он в своей жизни больше приобретает знаний, тем больше создаётся возможностей для управления эмоциями. **«Наши эмоции обратно пропорциональны нашим знаниям. Чем меньше мы знаем, тем больше распаляемся»** (Б.Рассел, *английский философ, логик, социолог-моралист, общественный деятель. 1872-1970*).

Относительное равновесие между силами духа, во-вторых, складывается из относительного равновесия, с одной стороны, между интеллектом и волей, а с другой – между волей и чувствами. Сильная воля – средство решения всех проблем, и человек с сильной волей способен преодолевать любые трудности и добиться очень многого. **«Много может воля человека, её сила страшна, ей почти нет предела»** (А.И.Герцен). **«Ход вещей зависит от нашей решительной воли и от наших усилий»** (Г.Уэллс, *английский писатель. 1866-1946*). Именно поэтому для достижения успеха недостаточно ни хорошо разработанного, продуманного проекта, ни сильных желаний и чувств. Необходимо ещё, чтобы замыслы и желания слились с волей, обрели форму реальных усилий по совершению деятельности, что предполагает самопринуждение и разного рода самоограничения. Именно посредством воли

осуществляется переход от мыслей к действиям, и чувства превращаются в продуктивную двигательную силу нашей деятельности. **«Что такое воля, как не мысль, переходящая в дело»** (А.А.Бестужев-Марлинский, *русский писатель-романтик*. 1797-1837). Волей через интеллект обеспечивается и управление чувствами. При этом между волей и чувствами имеет место своеобразная обратно пропорциональная зависимость: если, например, мы работаем радостно и с вдохновением, то мы работаем легко и у нас нет необходимости принуждать себя к работе усилием воли; и, наоборот, чем процесс деятельности нам доставляет меньше удовлетворения, тем для достижения успеха требуется больше усилий. Кроме того, преодоление посредством волевых усилий разного рода препятствий на пути к достижению цели, в том числе и своих собственных недостатков, усиливает наши чувства, укрепляет уверенность в себе. **«Нужно запастись верою в себя, в свои силы, а эта вера достигается преодолением препятствий, воспитанием воли, тренировкой её. Необходимо учиться побеждать в себе и вне себя дрянненькое наследие прошлого...Уже и маленькая победа над собой делает человека намного сильнее»** (А.М.Горький, *русский писатель*. 1868-1936). Многочисленные примеры свидетельствуют, что одних только добрых намерений и хороших идей недостаточно, если не прилагать необходимых волевых усилий по практическому их воплощению в жизнь. **«Изобретение состоит из одного процента вдохновения и 99**

процентов пота» (Т.Эдисон, *американский учёный и изобретатель*. 1847-1931).

Воля требует отказа от бесчисленных жизненных соблазнов, мешающих движению к цели, она мобилизует физические и духовные возможности человека на преодоление трудностей. **«Самосознание очень сильно, собственно, даже исключительно занято волей»** (А. Шопенгауэр). **«...без воли к победе, без целей, поставленных перед собой, вам не достигнуть успеха в жизни! К примеру, недостатком честолюбия объясняется то, что люди мирятся со скромным, далеко не соответствующим их возможностям, назначением и столь же скромным заработком»** (Э.Лежен).

Воля в определённом смысле является основой всех других качеств человека, так как реализация последних всегда требует волевых усилий. Поэтому как бы человек ни был талантлив, если он упорно, день за днём, не будет вновь и вновь востребовать свои способности, он никогда не достигнет в своей жизни сколько-нибудь значительных успехов.

Формирование воли человека осуществляется посредством его постоянного стремления к достижению в своей деятельности единства мысли и действия, слова и дела, постоянного стремления к действию в соответствии с разумными требованиями среды, а также специфическими требованиями к самому себе. Внешним показателем развития воли человека является степень его самодисциплины и самоорганизованности.

Единство чувств, интеллекта и воли, их относительная гармония — это, на наш взгляд, в определённой мере системообразующий фактор достижения успеха в процессе самореализации. Но что является критерием их относительной гармонии между собой? Мы полагаем, что им является конечный результат человеческой деятельности, но не в виде самого по себе конкретного успеха в чём-либо (достижение определённого результата), а в виде переживания истинного чувства удовлетворения, радости, наслаждения, вызываемых тем, что достигнуто. Более того, все эти чувства, интегрируясь в переживания счастья — показатель того, что вся жизнь человека строится в соответствии с законами успеха. **«Пожалуй счастье есть равновесие разумных желаний и возможности их удовлетворения»** (В.Шишков, *русский советский писатель*. 1905-1984).

3.9. Обратная сторона закона 9 - девятая причина неудач.

Причиной неудач является, во-первых, неудовлетворительное состояние всех составляющих человеческого духа: и чувств, и интеллекта, и воли. Неудовлетворительное состояние чувств проявляется в отсутствии над ними контроля, в подверженности стрессам и разного рода соблазнам, в отрицательных эмоциональных

переживаниях и в неумении с ними справиться. Неудовлетворительное состояние интеллекта выражается в явно недостаточном развитии способностей человека к познанию мира, к самопознанию и самопроектированию и в преобладании негативного мышления над позитивным. Неудовлетворительное состояние воли проявляется в слабоволии, нерешительности, а порою и в трусости. **«Там, где нет воли, нет и пути»** (Б.Шоу).

Во-вторых, относительно удовлетворительное состояние одних сил духа и неудовлетворительное состояние других, проявляющееся:

- в сильном и даже страстном желании при недостаточно развитом интеллекте, плохо продуманном плане и слабой воле.

«Если бы не было разума, нас заездила бы чувственность. На то и ум, чтобы обуздывать её нелепости» (В.Шекспир).

- в более или менее обоснованном плане , при нормальном желании и слабой воле. **«Чтобы оправдаться в собственных глазах, мы нередко убеждаем себя, что не в силах достичь цели; на самом же деле мы не бессильны, а безвольны»** (Ф.Ларошфуко, *французский писатель-моралист.1613-1680*);

- в сильном желании и в принципе достаточно развитой воле при явно недостаточно обоснованном плане, что может вести к неоправданному риску и даже к авантюризму.

Далее мы рассмотрим такие законы самореализации личности как вера в свои возможности, целеустремлённость и

порядочность, которые в известной мере являются конкретизацией закона единства чувств, интеллекта и воли.

3.10. Закон 10. Верь в свои возможности.

Веровательное отношение человека к миру многогранно. Оно выражает основное содержание термина «оптимизм». Ведущая роль в структуре веровательного отношения принадлежит вере человека в самого себя, проявляющейся как вера в свои возможности, силы, в достижение поставленных перед собой целей. Вера человека в себя или уверенность в себе – это его твёрдая убеждённость в реальности тех возможностей, которые необходимы для решения стоящих перед ним задач. Поэтому чтобы чего-то достигать в этой жизни, надо не только знать себя, но и верить в то, что у тебя непременно на это хватит сил. **«Человек лишь там чего-то добивается, где он верит в свои силы»** (Л.Фейербах). Непосредственное основание веры в себя – оптимистическая установка, связанная с позитивным восприятием своего будущего, с ожиданием положительных результатов. Ведь фактически то, как мы настроены в отношении своей жизнедеятельности, зависит то, какие мы будем в ней получать результаты. Эту мысль можно выразить и по-другому: «Как мы будем относиться к жизни, так и жизнь будет относиться к нам». «Что посеешь, то и пожнёшь». Непосредственным основанием веры в себя является прежде

всего хорошо обоснованный проект будущей деятельности, а также прежние успехи человека и его стремление к идеалу. **«Подлинный оптимизм...состоит в стремлении к идеалу»** (А.Швейцер, *немецкий философ-гуманист, врач-миссионер*.1875-1965).

Считается, что вера человека относится к одному из самых сильных человеческих чувств, так как является катализатором всех его психических, физических и духовных сил, основным источником энергии при достижении успеха. **«Самая главная составляющая часть успеха, - утверждает Колин Тернер в книге «Мы рождены для успеха» (М., 1998. С. 106), - это абсолютная уверенность в правоте своего дела и целеустремлённость, а любой настоящий успех всегда начинается с того, что человек обретает веру в себя».** Если мы уверены, что сможем осуществить задуманное, то рано или поздно нам откроется способ, которым это можно осуществить. Поэтому любая идея нашего проекта без веры мертва. По данным некоторых исследований успехи людей на 30-40%, а то и больше, зависят от их веры в самих себя. (О роли веры в жизни человека смотрите подр.: Байлук В.В. Человечествознание. Основы самопознания и самореализации личности. В 2 кн. Кн. 1. Основы самопознания личности. Екатеринбург, 2010. Гл. 13). Вследствие этого одним из самых уязвимых мест человека является его неверие в себя. Роль веры и неверия хорошо высвечена в

стихотворении, которое Наполеон Хил приводит в своей книге «Думай и богатей» (М., 1998).

Если вам показалось: проигран бой, -

Значит, так оно, в общем, и есть.

Синяков ему не перечесть.

Если вам показалось, что навсегда

Вы потеряны для всех, -

Значит так и будет. Ведь в нас самих

Заключается наш успех.

Если вам показалось, что вам – дано,

Вы должны быть уверены в том,

Обязательно надо поверить в себя,

И победа придёт потом.

Может, вам не придётся вступать в борьбу,

В поединок с судьбой – никогда.

Но упрямый чудака на вопрос «Я смогу?»

Отвечает уверенно: «Да».

«Если кто-то уверенно продвигается вперёд к тому, о чём он мечтает, и пытается жить той жизнью, которую он себе представляет, то он непременно добьётся успеха... Вы рождены для успеха, а не для неудач» (Г.Д.Торо).

Уверенность человека в себе поддерживает знание и реализация многих личных прав, которые отличаются от юридических прав. За защитой этих прав он может не

обращаться к закону, а может рассчитывать только на себя, на собственные возможности. Американский психолог С.Келли к таким правам относит:

- право быть одному;
- право быть независимым;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьёз;
- право получать то, за что платишь;
- право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека;
- право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным;
- право просить то, чего хочешь;
- право делать ошибки и быть ответственным за них;
- право не быть напористым.

Несколько иной список подобных прав составлен американским психологом К.Д Заслофф.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения при критике;
- на своё собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки пока не найден правильный путь;
- предоставить людям решать свои собственные проблемы;
- говорить: «НЕТ, спасибо», «извините, НЕТ»;

- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному (ой), даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договорённости, которая вас не устраивает.

(Права приводятся по книге А.Н.Прихожан «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе». М., 1999. С. 148-149).

Некоторые своеобразные формулы успеха, связанные с уверенностью, оптимизмом. **«Ключ к победе – верить всем сердцем в то, что сможешь победить»** (Х.Г.Хэмфри). **«Лучший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена, - это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, как если бы жизнерадостность была уже приобретена»** (У.Джеймс, *американский философ и психолог*. 1842-1910). **«Любить добро в окружающих меня людях и избегать жестокости. Наслаждаться удачей, с достоинством переносить неудачу и помнить о том, чтобы вовремя забывать, - вот мой оптимизм. Он помогает мне жить, так пусть поможет и вам»** (А.Моруа, *французский писатель, литературовед*. 1885-1967).

**«Кто весел, тот смеётся,
Кто хочет, тот добьётся,
Кто ищет, тот всегда найдёт»**

(из песни).

**«Счастье не ждут, счастье находят
Лишь те, кто всегда в пути»**

(из песни).

«Самое прекрасное время в жизни – то, когда ты уверен в собственных чувствах и до конца последователен в своих мыслях» (Э.Лежен).

Вера в себя неотделима от доверия к другим людям и наоборот. **«Завоевание доверия является довольно важным условием на пути к успеху. Вызвать доверие со стороны можно лишь в том случае, когда испытываешь «доверие к самому себе», когда можешь положиться на себя, когда уважаешь самого себя. Доверие – это, в первую очередь, честное отношение к себе и к другим. Нельзя завоевать доверие, если будешь лгать самому себе. Доверие возникает, когда вы обращаете внимание на других и проявляете искренний к ним интерес. Важно быть посвящённым в судьбу тех, с кем вместе работаешь» (Э.Лежен).**

Вера в свои силы даёт человеку свободу и избавляет его от страха, который мешает не только эффективно и плодотворно работать, но и беззаботно отдыхать, наслаждаться жизнью.

3.10. Обратная сторона закона 10 – десятая причина неудач

Неверие человека в себя, в свои способности, в возможности достижения поставленных целей является прежде всего следствием:

- заикленности на своём отрицательном жизненном опыте, на своих неудачах;
 - «коллекционирования» отрицательного, дурного в жизни других людей и в обществе;
 - пессимизма как мироощущения, как жизненной позиции.
- «Пессимизм, - по мнению индийского писателя Р.Тагора, - форма душевного алкоголизма».**

«Без разумной веры в собственные возможности нельзя рассчитывать на успех. Лишь поверив в свои силы, мы можем чего-то добиться. Чувство собственной неполноценности, некомпетентности – помеха на пути самоусовершенствования. Уверенность в своих силах и способностях, напротив, - залог победы» (Н.Нил. Энергия позитивного мышления. М., 1998. С. 7).

Неуверенность человека в себе проявляется в постоянных сомнениях, колебаниях (даже после принятия решения), в нерешительности по любому поводу, в быстром отказе от принятых решений под влиянием разного рода жизненных обстоятельств. **«Уверенность в себе и энергия – вот что**

нужно, а отчаяние ведёт к тому, чтобы ничего не делать» (Н.П.Огарёв, *русский философ, поэт, публицист*. 1813-1877). Неуверенный в себе человек, отмечает А.М.Прихожан, как правило, скрывает свои потребности и желания, сдерживает чувства, никогда не выражая их прямо и непосредственно – они время от времени лишь «вырываются наружу в виде неожиданного взрыва, например, плача или крика, ему трудно сказать «нет», он избегает общения с людьми, которые по социальной иерархии находятся выше его, избегает ситуации, которые могут, по его мнению, угрожать его представлениям о себе, точнее, сохранению его представлений о собственной ценности (См.: А.М.Прихожан. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. М., 1999. С. 142).

Одними из наиболее существенных проявлений неверия в себя являются постоянная тревога, страх перед будущим. **«Страх, не умеряемый смелостью, делает человека трусом; смелость же, не умеряемая страхом, производит гибельную дерзость и буйство»** (К.Д.Ушинский, *русский педагог*.1824-1871).

Неверие в себя, видимо, следует отнести к числу одной из главных причин неудач человека, если не самой главной. При этом весьма существенно отметить, что негативный настрой мыслей и чувств человека, его негативное отношение к действительности, как и позитивный настрой мыслей и чувств, позитивное отношение к действительности, действуют как

своего рода магнит, притягивая к нему соответственно отрицательные или положительные события. Американский социолог Поль Ванцвайг в книге «Десять заповедей творческой личности» (М., 1990) так описывает последствия негативного отношения к действительности: **«Боязнь увечья, потери, болезни и т.п. порой так овладевают воображением человека, что он подсознательно, несмотря на все усилия воли, тянется к объекту страха. Более того, чувство страха приводит в действие биохимический механизм стресса, ослабляющий щитовидную и другие эндокринные железы, сводя до минимума сопротивление организма инфекциям, болезням и даже несчастным случаям. Ослабляя волю, страх воздействует и на мышцы; он вызывает также нарушение равновесия между полушариями головного мозга, что, в свою очередь, нарушает координацию и дееспособность. Сила страха в самом страхе. Если попытаться заменить страх некими позитивными субстанциями – храбростью, здоровым азартом, уверенностью в себе..., то наши мысли и чувства превратятся в своего рода позитивный магнит, усиливающий работу воли»** (С. 129). (О технологии формирования уверенности, оптимизма смотрите подр.: В.В.Байлук. Основы самопознания и самореализации личности. Кн. 1. Основы самопознания личности. С. 501-544).

В психологии доказано, что существуют люди в большей степени, чем другие, подверженные несчастным случаям. С

ними происходит то же, что происходило с персонажем из «Вишнёвого сада» А.П.Чехова Епиходовым, говорившим о себе: «Я знаю свою фортуна, каждый день со мной случается какое-нибудь несчастье...».

А.М.Прихожан констатирует: в основе индивидуальной склонности к несчастным случаям или «комплекса Епиходова», по мнению многих авторов, лежит повышенная эмоциональная напряжённость, связанная либо с ощущением угрозы, опасности, либо боязнью не достичь цели, с одной стороны, и неумением оценить реальную опасность, разобраться в условиях ситуации – с другой. Внутренние страхи, переживания угрозы заставляют человека обороняться, мешают ему нормально воспринимать жизнь, правильно ориентироваться. *Отечественный автор* А.В.Толстых в своей книге «Наедине со всеми» (Минск, 1990) пишет, что они **«...делают, как это ни странно, подобного человека потенциальной жертвой собственных страхов...Получается нечто вроде самогипноза, когда человек в ожидании мнимой угрозы держит себя в состоянии напряжённости и как в сомнабулическом сне неотвратимо движется к источнику опасности. Такая неумышленная тактика поведения подобна известному военному действию – вызываю огонь на себя»** (С. 28).

С мыслями А.В.Толстых перекликаются мысли немецкого бизнесмена Эриха Лежена. **«Кто хочет жить своими мечтами, должен противостоять своему страху!»** «Страх

пожирает нашу уверенность в себе. Страх пожирает нашу привязанность и нашу любовь. Страх перед настоящим и страх перед будущим лишает нас сил. Тщательно обдумайте, какие страхи одолевают вас и разработайте программу борьбы со страхом!» «Чтобы начать борьбу со страхом, прежде всего надо взять ответственность за свою жизнь на себя, поскольку страх вызван тем обстоятельством, что ответственность уже давно переложена на чужие плечи. Страх вызывается бегством от ответственности. Чем больше я могу решить сам, тем меньше буду испытывать страха перед неверными решениями других!» «Каждый страх скрывает в себе новый!» «Каждый мужественный поступок укрепляет ваше мужество, и потому каждый успех, сколь бы мал он ни был, закладывает фундамент для дальнейших успехов».

Роберт Штернберг, выделяя в качестве одного из свойств интеллекта, приносящего успех, уверенность человека в себе и веру в свою способность выполнять намеченное, также отмечает, что в жизни приносит вред не только недостаток уверенности, но и избыток самоуверенности. **«Самоуверенность-повелительница глупцов и баловство для умных людей»** (Ф.Бэкон, *английский философ*.1561-1626). **«Самоуверенность имеет своим источником эгоцентризм, веру, что всё в мире подлажено как раз под тебя»** (А.Круглов).

Недостаток уверенности в себе может подточить нашу способность справляться с работой, поскольку сомнение в своих силах становится самореализующимся пророчеством. И, в конце концов, если человек не уверен в себе, то как он может рассчитывать, что в него поверят окружающие, что кто-то сделает это за него? Ведь он знает себя лучше, чем кто бы то ни было! В то же время не следует быть и слишком самоуверенным, самонадеянным, т.е. не полагаться на свои силы, не имея достаточных на то оснований. Люди, страдающие излишней самонадеянностью, не чувствуют, когда нужно признать свою неправоту или заняться самосовершенствованием. В результате они редко совершенствуются так быстро, как могли бы, а иногда вовсе не совершенствуются.

3.11. Закон 11. Будь целеустремлённым.

Целеустремлённость — это настойчивость, упорство, твёрдость в достижении цели, это движение к разумной цели, несмотря на поражения, неудачи, препятствия. **«Вперёд – моё любимое правило»** (А.В.Суворов). **«Надо идти вперёд, всё вперёд с жизнью, которая никогда не кончается»** (Э.Золя, *французский писатель. 1840-1902*). **«Ни один день не уклоняться от своей цели – вот средство продлить время, и притом очень верное средство, хотя пользоваться им и**

нелегко» (Г.Лихтенберг, *немецкий писатель-сатирик и физик. 1740-1799*). В основе целеустремлённости лежит прежде всего сила воли (« у кого воля, у того и доля»). Но целеустремлённость «питается» также силой желаний, ясностью целей, хорошей обоснованностью плана, уверенностью в себе, решимостью, а также самоконтролем. **«Пожалуй, не существует более важной черты характера, чем твёрдая решимость»** (Т.Рузвельт, *американский президент, автор многих сочинений политического и исторического содержания. 1858-1919*). Своеобразным интегральным показателем целеустремлённости является доведение всякого разумного дела до победного конца. **«Чтобы прийти к цели, надо прежде всего идти»** (Оноре де Бальзак, *французский писатель. 1799-1850*).

Легендами окружены образы многих и многих самоотверженных тружеников, подчинивших свою жизнь достижению великой цели, мечты. Так, например, непобедимое стремление к намеченной цели – получение радия - заставило супругов Кюри (Пьер Кюри, французский физик. 1859-1906. Мария Складовская-Кюри, физик и химик, по национальности поляк. 1867-1934) отдать тяжёлой работе лучшие годы своей жизни. При этом, как писала М.Складовская-Кюри, её работа состояла в том, чтобы обрабатывать килограмм за килограммом тонны урановой руды при одновременном совмещении материнских обязанностей с занятиями учёного, трудом

квалифицированного работника, инженера и чернорабочего. И так не один год.

Американский учёный и изобретатель Томас Эдисон (1847-1931) мечтал об электрической лампочке. Он сразу же приступил к опытам и не отступал от своего, несмотря на десять тысяч неудач, пока его мечта не приобрела реальные очертания.

В связи с этим весьма существенно отметить то, что очень и очень много одарённых людей остались неизвестными именно вследствие того, что имели слабую целеустремлённость. И, наоборот, немало людей менее одарённых, достигли в жизни значительных успехов, благодаря своей организованности и работоспособности. **«Талант есть долгое терпение: приходится рассматривать всё, что желаешь выразить, довольно долго и с достаточным вниманием, чтоб открыть новую сторону, которая не была ни замечена, ни отмечена никем»** (автор неизвестен). **«Ничто не имеет такой цены, как настойчивость и терпение».** **«Двадцать дел наполовину сделанных, не стоят одного, доведённого до конца»** (2 из 17 заповедей *путешественника и выдающегося учёного В.К.Арсеньева – сыну*).

Существенно отметить то, что целеустремлённость в процессе самореализации личности понимается не как достижение поставленных целей любой ценой, а как такое их достижение, которое сочетается не только с заботой о себе

самом, но и с пользой для других или, по крайней мере, с ненанесением им вреда.

Постоянное движение к разумной цели – это путешествие к успеху. **«...неуклонно придерживайтесь своей цели, даже если вас постигнет неудача. Только тот, кто программирует своё самосознание и подсознание на воодушевлённость успехом, может привести в движение свои неисчерпаемые энергетические потоки (Э.Лежен).**

3.11. Обратная сторона закона 11 – одиннадцатая причина неудач.

Она связана с отсутствием должной целеустремлённости, настойчивости, упорства, решительности в достижении поставленных целей, выражающихся в том, что многие хорошие дела начинаются, но до конца не доводятся. Очень много людей при первых же признаках неудачи сразу отказываются от своих целей. **«...перед тем, как в вашу жизнь придёт успех, сколько же временных неудач и поражений вам придётся перенести. И действительно, когда неудачи преследуют нас, самое простое и логичное – бросить дело. Как собственно большинство из нас и поступает» (Н.Хилл, американский учёный).** Но, практически, ни в одной деятельности невозможно достижение успехов без временных неудач, поражений. И вряд

ли найдётся хоть один человек, который был бы от этого застрахован.

Чтобы достичь цели, надо к ней неуклонно стремиться. Но нельзя «пытаться», «стараться» достичь цели, так как это значит, что мы заранее готовимся к неудаче, заранее готовы оправдать себя в случае неудачи. Ведь не достигнув в подобных ситуациях успеха, можно перед собой и другими спокойно оправдаться: я же не говорил, что обязательно достигну цели, я только говорил, что попытаюсь, постараюсь. Подлинной целью является только та цель человека, которая органически соединена с решимостью достигнуть её.

3.12. Закон 12. Будь во всём порядочным.

Исходным словом для рассмотрения этого вопроса является слово «порядок». Противоположностью порядка является хаос. Слово «порядок» имеет ряд значений. «1. Правильное, налаженное состояние, расположение чего-нибудь. 2. Последовательный ход чего-нибудь. 3. Правила, по которым совершается что-нибудь; существующее устройство, режим». (Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М., 1999). Однако производные от слова «порядок» слова «порядочность» и «порядочный» в этом словаре имеют только нравственное значение. Порядочность – «честность, неспособность к низким аморальным, антиобщественным

делам», порядочный – «честный, соответствующий принятым правилам поведения». На наш взгляд, слово «порядочный» должно включать в себе фактически всё то содержание, которое имеет слово «порядок». Что же касается нравственной порядочности, то есть достаточные основания, чтобы её в структуре порядочности вообще рассматривать в качестве системообразующего элемента. Трудно найти какую-либо форму проявления порядка в жизнедеятельности человека, которая не заключала бы в себе нравственного аспекта.

Близкими по значению к слову «порядочный» являются слова «регуляция», «регулировать». «Регулировать... - 1) подчинять определённому порядку, правилу; упорядочивать; 2) устанавливать правильное, необходимое для работы взаимодействие частей механизма, прибора, аппарата и т. п.; 3) направлять развитие, движение чего-либо с целью привести в порядок, в систему» (Современный словарь иностранных слов. С.-Петербург, 1994). Близким к слову «регулировать» является слово «регулятивный» - «направляющий, вносящий порядок, планомерность во что-либо» (Там же).

Быть во всём порядочным – значит во всё в своей жизни вносить порядок, всё в своей деятельности и в её условиях упорядочивать.

Основанием порядочности человека являются: 1) чётко поставленные цели и хорошо обоснованные планы, вытекающие из его смысла жизни и его идеалов; 2) готовность следовать

многообразным принципам, нормам, правилам в самореализации своих деятельностных Я. (Я когнитивного, нравственного, эстетического, правового, профессионального, валеологического, коммуникативного и других). Из сказанного следует, что нравственная порядочность человека – только один из видов его порядочности; 3) сформированная система терминальных и инструментальных качеств. **«У кого характер упорядочен, у того жизнь благоустроена»** (Демокрит, *древнегреческий философ*. Ок. 460- ок.370 до н.э.).

Поскольку за мыслями человека следуют его действия, то чтобы эти действия были упорядоченными, необходимо, чтобы сами мысли были упорядоченными, чтобы был порядок в созданном им проекте (его непротиворечивость, обоснованность), была определённая в его многообразных отношениях к миру и к самому себе. Поэтому порядок в сознании человека, упорядоченность его внутреннего мира достигается посредством его многообразных самоопределений. Значит, чтобы человеку быть порядочным, вначале надо вносить порядок в своё сознание, упорядочивать мир своих мыслей и чувств, а затем на этой основе упорядочивать свою практическую деятельность.

Порядочность человека является выражением его саморегулируемости, самоуправляемости и проявляется в таких формах его деятельности как обязательность, организованность, дисциплинированность (они были рассмотрены в первой части

работы), а также последовательность и регулярность. Последовательность и регулярность – это систематичность, упорядоченность движения к достижению поставленных целей посредством постоянного выполнения маленьких задач, это ритмичность в осуществлении различных видов деятельности. **«Великие дела не делаются сразу»** (Софокл, *древнегреческий драматург*. 496-406 до н. э.). **«Пытаться сделать всё сразу – значит, ничего не сделать»** (Г.Лихтенберг). **«Каждый раз, начиная сложную работу, никогда не спеши, дай время, смотря по работе, чтобы войти в эту сложную работу, мобилизоваться в порядке, а не бессмысленно, суетливо».** (И.П.Павлов, *русский учёный-физиолог*.1849-1936). **«Одна песчинка - в единицу времени, одно дело – в определённый промежуток времени»** (Совет Д.Карнеги).

«Точно так же, как шаг за шагом строится дом в определённые отрезки времени, так и ваше продвижение вперёд тоже будет совершаться шаг за шагом в определённые отрезки времени. Принцип продвижения шаг за шагом является единственным разумным способом достижения любой пугающей, но заслуживающей ваших усилий цели» - пишет К.Тернер в книге «Мы рождены для успеха» (М., 1998. С. 200). Наглядное представление о значении в деятельности человека регулярности даёт следующий пример. Этот случай произошёл с одной российской делегацией в Великобритании. Были интересные поездки по городам, и кто-то

спросил у мэра особенно понравившегося тихого и уютного городка, как им, англичанам, удаётся поддерживать идеальное состояние зелёных газонов. Вызванный мэром садовник ответил: «Никакого секрета нет. Нужно просто регулярно в течение примерно трёхсот лет поливать и подстригать траву».

Порядочный человек характеризуется не только упорядоченностью своей деятельности, но и порядком на рабочем месте, в доме, квартире, в саду.

Порядочный человек, как правило, предсказуем.

3.12. Обратная сторона закона 12 – двенадцатая причина неудач.

Противоположностью порядочности человека является его беспорядочность, хаотичность, иррегулярность. Основаниями беспорядочности являются: неясно поставленные цели, плохо обоснованные проекты, отсутствие определённости в смысложизненных ориентациях, склонность к нарушению нравственных, правовых и других норм и правил, несформированность или явно недостаточная сформированность многих профессиональных и личностных качеств (целеустремлённости, дисциплинированности, ответственности и др.).

Непорядочный человек ни перед кем не имеет обязательств, а если и имеет, то чаще всего их не выполняет. В

его жизни нет какого-то единого смысла, всё происходит, как попало, а порой действия приобретают абсурдный характер. Поэтому человек с неразвитой порядочностью характеризуется неорганизованностью, недисциплинированностью, чаще всего непредсказуем в своих позитивных действиях и фактически предсказуем в своих беспорядочных действиях. Нерегулярность или иррегулярность в его деятельности проявляется в беспорядочном движении к достижению поставленных целей: то он на то или иное дело «наваливается» до такой степени, что забывает обо всём на свете, то совсем оставляет это дело и о нём забывает. Так может повторяться не один раз, вследствие чего нерегулярность превращается в отрицательную регулярность, и одни дела делаются в ущерб другим. Но ни одной сколько-нибудь значимой цели нельзя достичь наскоками, рывками иррегулярной активностью без нанесения ущерба себе или другим. Не зря говорится «норовистый конь постромки рвёт».

Биографы великих людей, добившихся значительных успехов, отмечают, что они в своих мечтах от других людей фактически не отличались, но они умели концентрировать своё внимание на каждом следующем шаге, ведущем к цели. **«Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит камни»** (*Китайская пословица*).

Рассматривая порядочность человека как закон успеха, а беспорядочность как причину неудач, нельзя порядочность оценивать только как нечто абсолютно положительное, а

беспорядочность как нечто абсолютно отрицательное. Порядочность во всём – не самоцель, а средство самореализации личности.

В литературе справедливо отмечается то, что человеку нельзя всё в жизни подчинить строгому распорядку и полностью предвидеть ход событий. Порой при дефиците времени приходится принимать решение в зависимости от конкретных обстоятельств, полагаясь только на свою интуицию.

Человек, стремящийся всё в жизни спланировать и строго следовать намеченному плану, может потерять свою способность быть открытым к конкретным обстоятельствам, условиям деятельности и вследствие этого стать даже чётким, консервативным.

Иногда душа человека может потребовать «внутренней свободы» от совершения каких-то обязательных действий (если только это не наносит вреда окружающим), и в этом случае ему следует отказаться от этих действий (например, отказаться от утренней зарядки, которую он делает регулярно) и ничего не делать и не думать о должном. Следовательно, нарушение порядка или беспорядочность имеет и положительный момент.

Таким образом, умение человека соблюдать порядок в различных видах своей самореализации должно сочетаться со способностью жить свободно (не превращать порядок в самоцель), с умением расслабляться и вовремя разрешать себе в тех или иных обстоятельствах нарушение порядка.

Самореализация должна строиться на порядке, но нельзя абсолютно всё в процессе самореализации подчинить порядку.

3.13. Закон 13. Соблюдай во всём меру.

Этот закон является конкретизацией «Закона 12. Будь во всём порядочным». Мера – это философская категория, отражающая единство, взаимосвязи и взаимозависимости качественной и количественной определённости предметов, явлений и их отношений и свойств. Такой подход в историко-философской традиции был конституирован Г.Гегелем. **«Все вещи, - писал он, - имеют свою меру, т.е. количественную определённую, и для них безразлично, будут ли они более или менее велики, но вместе с тем это безразличие также имеет свой предел, при нарушении которого (при дальнейшем увеличении или уменьшении) вещи перестают быть тем, чем они были».** Но ещё древние греки утверждали, что последний и высший дар богов человеку – чувство меры. В русском языке мера определяется как граница, предел чего-нибудь. Широко распространены выражения «Знай меру», «Чувство меры», «Сверх меры (слишком)».

Мера – это интервал или диапазон, в границах которых вещи и явления, изменяясь, сохраняют, тем не менее, единство своих качественных и количественных параметров, т.е. остаются

идентичными самим себе, себе тождественными. Так, например, деревянный садовый домик, в котором в двух местах протекает крыша и потрескались брёвна, остаётся домиком, так как сохраняет способность выполнять свою функцию.

Соблюдение меры в различных видах самореализации личности и их проявлениях – неперенное условие успеха. Основанием меры выступает порядочность человека, обусловленная его следованием многообразным истинным нормам и правилам (общественным и личным). Нарушение меры в самореализации выступает как переход от порядочности к непорядочности или беспорядочности. При этом в одних случаях мера может быть определена достаточно точно и даже поддаётся числовому описанию. Если, например, порядочный человек солгал, нарушил правовую норму или правила уличного движения, то он нарушил меру и превратился в данном отношении из порядочного человека в непорядочного.

Но во многих проявлениях человека отсутствует резкая граница между его противоположными характеристиками. Так, например, размытыми являются грани между осторожностью и трусостью, прямоотой и грубостью, гибкостью и беспринципностью. **«Каждому достоинству и каждой добродетели сродни какой-нибудь порок. Щедрость часто становится расточительностью, бережливость – скупостью, храбрость – безрассудством, осторожность – робостью, так что рассудительность нужна для того, чтобы соблюсти меру**

в наших добродетелях» (Ф.Честерфилд, *английский писатель-моралист, государственный деятель. 1694-1773*). **«Всякая неводержанность везде есть зачаток самоубийства; это невидимый поток под домом, который рано или поздно, подмывает его фундамент»** (Д.Блэки, *английский философ и поэт.1809-1895*). **«Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись»** (Цицерон).

К успеху в самореализации личности ведёт не только соблюдение меры в развитии и функционировании в ней различных позитивных качеств, процессов, но и в стремлении соблюдать меру в соотношении разнообразных позитивных противоположностей, поддерживать между ними в своей жизнедеятельности относительное равновесие, относительную гармонию. Касается это прежде всего соотношения между такими противоположностями как деятельностные Я: профессиональное Я, социально-политическое Я, семейное Я, оздоровительное Я, эстетическое Я и др. Все они в архитектонике жизни человека, в зависимости от складывающихся жизненных обстоятельств, должны занимать вполне определённое место и «потреблять» вполне определённую часть времени его жизни. Поддержание определённого равновесия необходимо также в его отношении к своему прошлому, настоящему и будущему, между чувствами, интеллектом и волей, между трудом и отдыхом, напряжением и релаксацией, общением и обособлением, субъективным и

объективным в отношении к приятным и неприятным событиям жизни. При этом, как отмечают психологи, большинство огорчений и душевных терзаний возникает из-за того, что реакции людей часто чрезмерны и не вполне адекватны породившим их событиям. Нарушение меры имеет место и между другими позитивными противоположностями в жизнедеятельности человека.

Существенно отметить то, что равновесие не имеет ничего общего с покоем в виде того, что древнегреческие философы называли атараксией (невозмутимость, состояние душевного покоя, к которому должен стремиться мудрец) и, тем более, с застоём. Дело в том, что само постоянное стремление человека к поддержанию равновесия между разными противоположностями жизни есть важнейшая форма проявления его творческого отношения к ней, важнейший показатель его самоуправляемости. Субъективная сторона меры в отношениях противоположностей выражается в таких состояниях человека как: относительная внутренняя гармония, душевное спокойствие. Противоположностью относительному равновесию, гармонии в отношениях разнообразных противоположностей в жизни человека является неравновесие, дисгармония, субъективно проявляющиеся в виде творческого процесса, направленного на решение какой-либо проблемы гармонизации отношений между противоположностями, либо в переживании чувства тревоги, страха, нервного беспокойства в случае ухода от их решения.

Мера, как утверждал древнегреческий мыслитель Гераклит, обеспечивает согласие разногласного.

Стремление к равновесию, к поддержанию меры, порядка во всём – основное проявление мудрости, мудрого отношения к жизни. **«Мера важнее всего»** (Клеобул, один из семи мудрецов Древней Греции. VI в. до н.э.). **«Что есть мудрость? Знание порядка. Если желаешь быть мудрым в течение твоей жизни, всё поставь на своё место. Преходящая временная слава не стоит тихого и безмятежного порядка, видимого в ежедневных делах мудрого»** (Пифагор). **«Я принимаю общее правило всех стоиков: «Живи сообразно с природой вещей». Не уклоняться от неё, руководствоваться её законом, брать с неё пример – в этом и заключается мудрость. Следовательно, жизнь счастлива, если она согласна со своей природой».** **«Всякое излишество есть порок»** (Сенека). **«Мудрый соблюдает меру и в достойных делах»** (Ювенал, *римский поэт-сатирик*. Ок. 60- ок.130). **«Мудрец, что в правоте своей уверен, даёт совет нам: «Будь во всём умерен!»** (Ю.Баласагунский). **«Пользуйтесь, но не злоупотребляйте – таково правило мудрости. Ни воздержание, ни излишества не дают счастья»** (Ф.Вольтер). **«Искусство усиливать наслаждения заключается в умении быть скупым на него»** (Ж.-Ж. Руссо). **«Умеренность - союзник природы, страж здоровья. Поэтому, когда вы пьёте, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите – соблюдайте умеренность»** (Абу-ль-фарадж,

арабский поэт и учёный. 897-967). **«Следует постоянно освежать в памяти молодых людей золотое правило: ничего лишнего! Дабы везде можно было охранять себя от пресыщения и отвращения»** (Я.Коменский, *чешский педагог-гуманист, общественный деятель. 1592-1670*).

Соблюдение во всём меры – интегральное выражение того, что человек строит свою жизнь в соответствии с природными, социальными и индивидуальными закономерностями (соизмеряет жизнь с законами), интегральный показатель свободы, а значит, и самореализации. Но путь к законо-мерной жизни, к относительной гармонии всегда пролегает через нарушение меры, равновесия и их преодоление в процессе творчества. Поэтому самореализация человека носит принципиально антиэнтропийный характер.

3.13. Обратная сторона закона 13 – тринадцатая причина неудач.

Она связана с нарушением меры, во-первых: в функционировании и развитии различных позитивных качеств человека и переходе их в свою противоположность (добра – в зло, воздержанности – в невоздержанность, храбрости – в безрассудство и т.д.).

«...Нарушение меры даже и в добрых делах порочно» (Пелагий, *римский монах, «ересиарх», духовный наставник. 360-*

ок. 418). **«Если перейдёшь меру, то самое приятное станет неприятным»** (Демокрит). **«Стремиться за излишествами - значит гоняться за лишениями»** (Публий Сир, *древнегреческий поэт, драматург. I в. до н.э.*). **«Ничто так не ускоряет старости, как неумеренные попойки, необузданная любовь и не знающая меры похотливость»** (Э.Роттердамский, *нидерландский философ, писатель и публицист. 1469-1536*). К неудаче ведёт, во-вторых, нарушение меры в отношениях между естественными противоположностями жизнедеятельности человека: деятельностью Я, прошлым, настоящим и будущим, чувствами, интеллектом и волей, словом и делом, трудом и отдыхом, напряжением и расслаблением и др.

К неудаче ведёт, в-третьих, стремление к поддержанию равновесия, сложившихся представлений о себе посредством так называемых психологических защитных механизмов, которые своим основанием имеют игнорирование реальности. Этих механизмов много. Вот некоторые из них. 1. Стремление, с целью сохранения своего равновесия, не замечать реально травмирующих событий, не слышать беспокоящей информации. 2. Вытеснение, связанное с забыванием, которое позволяет не вспоминать нечто, что могло бы поколебать наше представление о себе сегодня (вытеснение, например, своего неблагоприятного поступка). 3. Обесценивание чего-то нам недоступного, но сильно желаемого, получившего название «зелёный виноград» (это выражение мы можем использовать не метафорически, а

прямо, в том случае, когда продаваемый виноград нам недоступен). 4. Завышение оценки чего-то желаемого нами, но не соответствующего действительности, получившего название «сладкий лимон» (мы можем, например, с целью вызвать у кого-то благоприятное впечатление о себе, приукрашивая какие-то стороны своей жизни). 5. Замещение, представляющее собой действие, которое направлено на объект, но вызвано не этим объектом, а другим, нам недоступным (так, например, потерпев ряд неудач в своей профессиональной деятельности, многие начинают неоправданно много внимания уделять своему хобби – участию в политической деятельности или каким-то другим занятиям). 6. Фантазирование – это бегство от неудач, трудностей жизни в мир мечты, где человек видит себя удачливым, умным и т.д.

Порочность сохранения для человека устойчивого, но ложного о себе представления, обуславливающего его душевное равновесие, хорошо иллюстрирует так называемый «Дискомфорт успеха»: человек, привыкший к неудаче, а затем, добившись успеха, стремится свести его к минимуму, обесценить или отнести его на счёт случайной удачи. А.М.Прихожан в книге «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе» (М., 1999) приводит следующий пример. Девушка обратилась к психологу с довольно обычным вопросом: «Что делать, если ты некрасива, и тебя никто не любит?» Она рассказала, что была несколько раз влюблена, но без взаимности

и никогда никому не нравилась. Но психолог хорошо знал её друзей и знал, что один из них уже несколько месяцев буквально не давал этой девушке прохода, рассказывая, как она ему нравится. Это был один из тех юношей, о безответной любви к которому она говорила. Когда психолог на это обратил внимание девушки, то в ответ услышал: «Да это он просто так, дурака валяет, шутки у него такие».

П.С.Таранов в книге «Интриги, мошенничество, трюки» (Симферополь, 1997) выделяет эффект «несоразмерности». **«Несоразмерность – это ружьё, пуля от которого всегда уже в жертве».** **«Несоразмерность сама себя обнаруживает резким выбросом агрессивности, открытой или сдавленной».** **«Как на наиболее яркий и наиболее часто встречающийся пример несоразмерности, можно согласиться на привычную и обычную для людей несоразмерность вины и осуждения».** Пример. **«Все семиклассники записали продиктованное предложение в тетрадки, а одна девочка – прямо на парте. «Ну и мразь же ты!» - безглаголиво сказала учительница. Вздвогнув, девочка, староста, лидер, трясущимися руками стала быстро-быстро стирать написанное. Слово, произнесённое учительницей, было несоразмерно вине, оно оглушило, ударило»** (из заметки в «Учительской газете»).

3.14. Закон 14. Будь творческой личностью.

Творчество – очень сложное явление. И говорят, что определить его – всё равно, что попытаться схватить колечко дыма кончиками пальцев. В настоящее время имеются основания для того, чтобы творчество трактовать как высшую форму универсально понимаемой креативности. Творчество имеет место там, где существует развитие. Творчество вообще – это качественное преобразование структуры систем. Его результат – возникновение нового. Так, например, в живой природе творчество проявляется в форме приспособления живых организмов к изменениям окружающей среды.

Творчество в обществе есть высшая форма проявления деятельности человека, способ его существования в мире и фундаментальная способность к созданию нового, оригинального во всех формах своей активности (профессиональной, эстетической, семейной, бытовой и т.д.). Именно этим объясняется тот факт, что творчество выступает как неотъемлемое свойство человеческой деятельности, как её атрибут. В пользу того, что каждый человек способен к творчеству, можно привести много доводов. Приведём только два. 1. Все нормальные дети в раннем возрасте и при нормальном развитии проявляют удивительную любознательность, а последняя – исходный пункт творчества. 2.

Все люди, способные мыслить, способны и к творческой активности. Ведь любая постановка задачи (формулировка проблемы) и любые её решения всегда осуществляются в мыслительной форме. И нет на земле ни одного нормального человека, который не решал бы тех или иных задач. Значит, потенциально каждый человек способен к творчеству. Однако по данным отечественных и зарубежных исследователей всего лишь 2-5 % людей реализует в своей жизни творческий потенциал. Почему так происходит? Этот вопрос требует специального рассмотрения.

Из признания того факта, что в каждом человеке заложена способность к творчеству, вытекает принципиальный вывод. Самореализация – это не удел избранных, а удел всех нормальных (без серьёзных аномалий в психике) людей. Ведь творческое отношение к жизни – основа, фундамент самореализации. И даже чисто функциональные формы активности человека (его самофункционирование) включают в себе творческий аспект, так как они производны от продуктивной творческой активности самого человека, либо других людей. Существенно отметить и то, что для истинно творческой личности положительное значение имеют и неудачи, отрицательные результаты, так как они, с одной стороны, учат тому, как нельзя действовать, а с другой – стимулируют поиск иных путей решения проблемы. Поэтому каждый человек должен у себя сформулировать установку, потребность творчески

подходить ко всем своим деятельностным Я, ко всем формам своей активности и к жизни в целом, что откроет её поистине необозримые перспективы. Разумеется, способности к творчеству у всех людей разные, творческий потенциал неодинаков, далеко не все могут стать Аристотелями и Платонами, Пушкиными и Толстыми, Эйнштейнами и Вернадскими, Шопенами и Шостаковичами, но каждый человек в пределах возможностей своей натуры способен к созиданию, к творению самого себя, самосовершенствованию во всех проявлениях своего бытия.

«Ты человек. Тебе лишь то под стать,

Что подобает всем бессмертным ликам.

Надумана задача стать великим.

Твоя задача маленьким не стать»

(Е.А.Евтушенко).

«Мой стакан не велик, но я пью из своего стакана»

(А.Леюссе, *французский поэт*.1810-1857).

Продуктом творчества человека является новое, которое отличается своеобразием, необычностью, неожиданностью, оригинальностью. Поэтому новое от старого отличается качественно. При этом необходимо различать прогрессивно новое и регрессивно новое, а также объективно новое (социологическая новизна) и субъективно новое (психологическая новизна). Объективно новое – это то, что является новым для всех людей (только созданное

художественное произведение или только ставшая достоянием научного сообщества какая-либо идея или теория и т.д.). Психологически новое – это то, что является новым только для определённой категории людей (например, те знания, которые студент приобретает в ходе изучения какой-либо учебной дисциплины или та информация, которую человек получает в процессе созерцания какого-либо города, в котором он никогда не был). Самореализация личности связана только с производством прогрессивно нового, а также с объективно и психологически новым. Но специфика творчества в процессе самореализации к новизне не сводится. По мнению канадского специалиста Тома Вуджека, творческое блюдо готовится из трёх продуктов. Первый – новизна. Второй – ценность того, что получается в результате. Третий компонент – страстное желание, которое называется мотивацией. При этом продукт творческой активности человека становится явлением культуры, превращается в культурную ценность только при воплощении его идеального содержания в материальную форму (написанная статья, сочинённая музыка на какие-то стихи и т.д.) Только при этом условии происходит самореализация человека. Без материализации даже самые замечательные замыслы остаются только возможностью самореализации, а не её действительностью. Необходимость формирования в настоящее время у каждого человека творческого отношения к жизни детерминируется не только субъективным желанием обладать

такой способностью, чтобы самореализоваться, но и факторами объективными: бурными переменами современности, исключительно высокими темпами совершающихся в обществе преобразований, непрерывно нарастающими потоками информации и др.

В основе творчества лежит способность человека к продуктивному воображению. Воображение (фантазия)... - универсальная человеческая способность к построению новых целостных образов действительности путём переработки содержания сложившегося практического, чувственного, интеллектуального и эмоционально-смыслового опыта. Воображение – это способ овладения человеком сферой возможного будущего, придающий его деятельности целеполагающий и проектный характер, благодаря чему он выделился из «царства» животных. Будучи психологической основой творчества, воображение обеспечивает как историческое создание форм культуры, так и их освоение в онтогенезе (См.: Большой психологический словарь. СПб, 2003. С. 81-82). **«Способность воображения есть источник всякого творчества»** (Н.Бердяев). **«Абсолют...представляет полную свободу воображению той способности, которая находится между нашей способностью познавать и способностью реализовать...»** (Ф.Шеллинг, *немецкий философ*. 1775-1854). **«Воображение важнее, чем знание»** (А.Эйнштейн). На процесс творчества, как процесс создания нового, влияют все проявления

жизнедеятельности человека и её условия (среди них чаще всего имеются как благоприятные, так и неблагоприятные (См.: Гончаренко Н.В. Гений в искусстве и науке. М., 1991. Раздел II. Условия формирования гения). Но центральное место среди них принадлежит самой творческой личности.

Среди условий, детерминирующих развитие творческих способностей человека, на первое место, на наш взгляд, следует поставить непрерывное познание им мира и самого себя. Это связано с тем, что получаемые в этом познании знания открывают всё новые возможности, являющиеся основным строительным материалом для творчества **«Историю цивилизации можно выразить в шести словах: чем больше знаешь, тем больше можешь»** (Э.Абу, *французский писатель*.1829-1885). Поэтому каждый человек, желающий развить свои творческие способности, находящийся в постоянном творческом поиске, должен стремиться не только к освоению быстро обновляющейся информации по своей специальности, но и проявлять постоянный интерес к смежным областям знания. Если, к примеру, это педагог, то он должен следить за развитием педагогической науки и одновременно проявлять интерес к философии, психологии, этике, валеологии и к другим областям знания. Необходимо также стремиться к максимальному расширению диапазона других своих духовно-познавательных интересов: а) проявлять интерес к музыке, живописи, театру; б) художественной литературе и литературе

научно-фантастической и научно-популярной; в) к общественно-экономической и политической жизни страны, области, города (читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор и т.д.); г) проявлять познавательный и эстетический интерес к природе, совершать туристические поездки по своей стране и в другие страны. Коротко говоря, развитие творческих способностей каждого человека предполагает его открытость ко всему многообразию социума, живой и неживой природы, мира в целом. И чем шире будет диапазон разнообразных интересов человека, тем больше будет создаваться условий для творчества, в том числе для «работы» интуиции.

Для развития творческого познания человеком мира и самого себя исключительное значение имеет владение принципами диалектической методологии (объективности познания, противоречивости познания, системности, развития, детерминизма и континуальности пространства и времени), принципами теории познания (единства чувственно-эмпирического и концептуального познания, единства практики и познания, единства веры и сомнения, единства интуитивного и дискурсивного), а также общенаучной и специально-научной методологией познания.

Творчество, понимаемое как жизнетворчество, всегда связано с качественными изменениями в жизни человека, с переменами в ней. Но порой его охватывает страх, боязнь перемен. И если этот страх не преодолеть, то важные изменения,

перемены в жизни могут не наступить, а возможности остаться нереализованными. **«Для того, чтобы преодолеть страх перемен, вы должны идти на эти перемены»** (М.Твен). Решиться сделать то, чего мы боимся – значит убить свой страх. А для этого необходимо мужество. **«Мужество – добродетель, в силу которой люди в опасности совершают прекрасные дела»**. **«...Мужество обнаруживается в страхах и дерзаниях, соразмерных человеку»** (Аристотель). **«Мужество – страж и опора всех остальных добродетелей, и тот, кто лишён мужества, вряд ли может быть твёрдым в исполнении долга и проявить все качества истинно достойного человека»** (Д.Локк).

Творчество требует от человека сформированности и других качеств. **«Творить – значит верить»** (Р.Роллан). **«Нет творчества без самоотдачи и без сострадания»** (Г.Лансон, *французский историк. 1857-1934*). **«Первая ступень всякого творчества есть самозабвение»** (П.Пришвин, *русский советский писатель. 1873-1954*). **«Всегда оставаться неудовлетворённым – в этом сущность творчества»** (Ж.Ренар).

Для творческой личности полезно знать «Девять заповедей», предложенных вниманию новаторов изобретателем Л.И.Чернышёвым:

1. Не смей критиковать недостатки, если не знаешь, как их устранить (не будь правдолюбом в кавычках).

2. Удостоверься в новизне твоего предложения (не будь прожектором).
3. Убедись в ценности предлагаемой идеи для коллектива, общества.
4. Убедись в наличии условий для осуществления идеи, если их нет, создавай условия сам, хотя бы в пределах своей деятельности (не будь Маниловым).
5. Не падай в обморок, встретив препятствия. Учти, не будь отживающего и борьбы с ним нового, не требовались бы ни идеи, ни новаторы, то есть сам ты.
6. В стратегии будь «максималистом», а в тактике «минималистом». Тогда не остановишься на полпути ради сиюминутного успеха и избежишь разочарований.
7. Откажись от иллюзий, никто не обязан делать твоё дело за тебя. И будь мужчиной – не выклянчивай помощи. В ней нуждаются лишь утопающие, погорельцы и никак не могущие подняться сами. Идея – твоё детище, и на тебе главная ответственность за её судьбу!
8. Познай самого себя, все свои достоинства и недостатки, чтобы твою оборону никто не мог разрушить, а атаки завершались победой.
9. Познай противников твоей идеи и их окружение, возьми в расчёт их сильные и слабые качества, чтобы противников сделать нейтралами, нейтралов – союзниками, вовлечь свой коллектив в реализацию идеи и усилить этим его перестройку.

(Приводятся по книге П.С.Таранова «Формулы смысла» (М., 1998)).

В заключение следует отметить, что ценность творчества не только в том, что в процессе творчества создаётся новое, но и в том, что творчество – источник высоких наслаждений. **«Вся радость жизни в творчестве, творить – значит убивать смерть»** (Р.Роллан). **«Едва есть ли высшее наслаждение, как наслаждение творить»** (Н.В.Гоголь). **«Творчество – единственная глубокая и реальная радость, какую может человек испытывать в этой жизни»** (В.Джоберти, *итальянский литератор*. 1801-1852). Но творчество, как уже отмечалось, не следует романтизировать, так как нередко это очень напряжённый, нелёгкий, кропотливый труд.

3.15. Закон 15. Будь самим собой.

Самореализация человека возможна только в том случае, если он будет стремиться быть самим собой. А быть самим собой – значит быть личностью, быть самостоятельным, строить свою жизнь в соответствии со своей индивидуальностью, жить своим умом. **«Прогресс психологии...в том, чтобы вернуться к традиции гуманистической этики, рассматривавшей человека в его телесно-духовной целостности, веря, что цель человека – быть самим собой, а условие достижения этой**

цели – быть человеком для себя» (Э.Фромм). А это возможно прежде всего при условии хорошего знания себя: знания своего Я-инвариантного и Я-сущностного, знания своей натуры, своих достоинств и недостатков, своих истинных потребностей и возможностей. **«Наша беда – в отсутствии твёрдого и ясного представления о том, что мы такое: поэтому самое разумное – быть поскромнее, то есть по-настоящему быть самим собой» (С.Шамфор, французский писатель, мыслитель-афорист. 1741-1794).** Объективное, истинное познание себя – основание принятия себя и любви к себе. **«...Моё собственное «Я» должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек. Утверждение собственной жизни, счастья, развития свободы коренится в моей способности любить, т.е. в заботе, уважении, ответственности и знании. Если индивид в состоянии любить созидательно, он любит также и себя: если он любит только других, он вообще не может любить». «Любовь – ответ на проблему человеческого существования». «Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии того, к кому мы испытываем это чувство» (Э.Фромм).**

«Неважно, насколько нелеп, глуп и смешон я могу быть, это я, и я должен быть патриотом себя» (Э.Шостром – автор книги «Анти-Карнеги»).

М.Кент, автор книги «Как выйти замуж» (Рига, 1991) советует: «Но разве недостаточно быть просто самой собой,

вести себя естественно? Да, будь собой, но в самом лучшем виде».

Американский философ Ралф Эмерсон в своём эссе «Доверие к себе» писал: **«В духовной жизни каждого человека наступает такой момент, когда он приходит к убеждению, что зависть порождается предубеждением, что подражание – самоубийство; что человек, хочет он того или нет, должен примириться с собой, как и с назначенным ему идеалом; что какими благами ни изобиловала бы вселенная, хлеба насущного ему не найти, коль скоро он не будет прилежно возделывать отведённый ему клочок земли. Силы, заложенные в нём, не имеют подобных в природе, и лишь ему самому дано узнать, на что он способен, а это не прояснится, пока он не испытает себя».**

Господствующие в обществе культура, образ мыслей, менталитет, а также положительные и отрицательные оценки человека другими людьми, организациями и обществом и даваемые ими ему разного рода советы, рекомендации требуют от него того, чтобы он строил свою жизнь в соответствии с указанными предписаниями. Но сущность каждого человека включает в себя не только общественную природу, его социальную универсальность, но и его уникальность, индивидуальность. Поэтому каждый человек должен стремиться жить не только в согласии с обществом, родными и близкими, но и в согласии с самим собой. Ещё древнегреческий философ

Пифагор (580-500 до н.э.) утверждал: **«Если тебя спросят: в чём состоит благополучие? – ответствуй, быть в согласии с самим собой»**. И противоречие здесь неизбежно. Разрешение его состоит в следующем: каждый человек, исходя при проектировании своего Я-идеального, из своих истинных потребностей и возможностей, должен ко всем господствующим в обществе и в конкретной среде ценностям, рекомендациям, советам, мнениям, оценкам, прогнозам относиться критически, творчески и включать в свои проекты, брать на вооружение только то в них, что соответствует его Я-инвариантному и истинному Я-сущностному.

«Спасите нас от пророков,

От воплей и от слёз,

От наступающих сроков,

Предсказанных ими всерьёз»

(Е.В.Винокуров, *русский советский поэт*. Род. в 1925).

«Я беру своё добро там, где его нахожу» (Ж.Мольер, *французский драматург, актёр*. 1622-1673). Под добром здесь понимаются эффективные способы действия других людей, их полезные увлечения, правильный образ жизни, их разумные советы и т.д., а также разнообразные знания, приобретаемые человеком в процессе самообразования. Но чтобы всё это добро могло служить человеку, оно должно быть адаптировано к его Я-уникальному. **«Есть только одна вещь, которую мы охотно позволили бы разделить с нами, хотя она очень дорога для**

нас: это наше мнение». «Часто платят счастьем всей своей жизни за удовольствие высказать своё мнение». (П.Буаст).

Бездумно же следовать разного рода мнениям, советам, рекомендациям, опыту других – значит стать на путь приспособленчества, обезличивания, измены самому себе. Если мы даже и захотим жить так, чтобы всем угождать, то мы им никогда не угодим. Более того, чем больше мы будем стараться это делать, тем они от нас будут больше требовать. **«Многие люди, слабые от природы, делаются совершенной дрянью от того, что не умеют быть самими собой и ни в чём не могут отделиться от общего хора, поющего с чужого голоса».** (Д.И.Писарев, *русский публицист и литературный критик, революционный демократ. 1840-1868*). **«Не подражайте другим. Найдите себя и будьте собой: помните, что на земле нет такого человека, как вы»** (Д.Карнеги). **«...никогда не подражайте успехам других! В лучшем случае ваш успех станет копией чужого успеха. Пусть успехи других послужат для вас примером, на основании которого вы отыщете собственный рецепт успеха! Опыт других нельзя влить в себя как чудодейственный напиток, или говоря современным языком, перегрузить в собственную рабочую память. Этот опыт может только воодушевить на то, чтобы найти свой путь к успеху».** **«...только самостоятельная жизнь ведёт к успеху. А успех в первую очередь означает способность вести самостоятельную жизнь».** **«Моя карьера**

представляла собой бег с препятствиями, который я выиграл благодаря собственному мнению, собственному трудолюбию и собственному мужеству». «И требуется много-много мужества, чтобы защитить право на собственное представление о себе, расходящееся со стереотипными представлениями других» (Э.Лежен). «Я верю в свободу, в право человека быть самим собой, отстаивать себя и давать отпор всем тем, кто пытается помешать ему быть собой. Но свобода – это нечто большее, чем отсутствие притеснения. Это не только «свобода от». Это свобода «для» - свобода стать независимым» (Э.Фромм). «Каждый поступок, - отмечал Альберт Швейцер, - идущий вразрез с нашим внутренним Я, это рана, которую мы наносим собственной душе».

Быть самим собой – значит не бояться быть «Белой вороной», т.е. резко отличаться от других, быть непохожим на окружающих, быть индивидуальностью. «Если я не похож на тебя, то этим не только тебя не оскорбляю, а напротив, обогащаю тебя» (А. де Сент-Экзюпери, *французский лётчик и писатель. 1900-1944*).

Быть самим собой – значит уметь управлять собой, брать под контроль и свои чувства, и свои мысли, и свои действия, добиваться единства слова и дела, быть самодостаточным, т.е. быть и вдохновителем своей деятельности и ответственным исполнителем. «Свободен лишь тот, кто владеет собой» (И. Шеллинг).

Быть самим собой – значит препятствовать, противодействовать кому бы то ни было превращать нас в объект манипулирования. Манипулирование – это совокупность определённых способов идеологического и социально-психологического воздействия одних людей на других с целью изменения сознания и поведения последних вопреки их интересам, т.е. превращение одних людей в средство достижения эгоистических интересов других. Люди становятся объектами манипуляции прежде всего в силу наличия определённых качеств (слабоволия, безотказности, гипертрофированной ответственности, комплексов, склонности делать дурные дела исподтишка и др.). Поэтому противодействие манипулятивным воздействиям возможно прежде всего путём преодоления своих недостатков. Манипулировать собой имеет право только сам человек.

Быть самим собой – значит, считаясь с предписаниями общества, с другими людьми, жить своей жизнью, жить своим умом, быть нонконформистом (в переводе с английского – инакомыслие, бунтарство).

Стремление быть самим собой – высшая форма проявления уважения к самому себе, собственного достоинства, любви к себе. **«Стараться быть самим собой – единственное средство иметь успех»** (А.М.Стендаль, *французский писатель, философ*. 1783-1842).

Стремиться быть самим собой – это значит не только не препятствовать, но, наоборот, способствовать другому человеку тоже быть самим собой, реализовать свою индивидуальность. **«Чтобы жить среди мужчин и женщин, мы должны позволить каждому человеку быть самим собой. Если мы абсолютно осудим какого-либо человека, то ему не останется ничего другого, кроме как относиться к нам как к смертельным врагам: ведь мы готовы предоставить ему право существовать лишь при условии, что он перестанет быть самим собой»** (А.Шопенгауэр).

Для определения степени своей самостоятельности можно воспользоваться тестом «Насколько вы самостоятельны?» (См.: Познакомимся с собой. Психологические тесты.-М.: ЗАО издательство ЭКСМО – Пресс, 1999. С. 45-48).

3.15. Обратная сторона закона 15 – пятнадцатая причина неудач

Она связана с изменой человека самому себе, стремлением «жить чужим умом», выражающихся в потере самостоятельности, в зависимости от господствующего в обществе образа мыслей, общественного мнения, от мнений о себе и советов нам других людей, родственников, коллег, друзей и т.д., что чаще всего является оборотной стороной неверия в себя. Нередко одна только мысль о том, что скажет или что

подумает кто-то, если я сделаю то-то и то-то, лишает нас всякой способности самостоятельно мыслить и действовать. **«Кто не имеет своего собственного мнения и зависит от мнения и вкусов других, тот раб»** (Ф.Клопшток, *немецкий поэт*. 1724-1803). **«Ум всех людей, вместе взятых, не поможет тому, у кого нет своего: человек, лишённый зрения, не способен восполнить этот недостаток за счёт окружающих»** (Ж.Лабрюйер). **«Чему, как вы думаете, я обязан своим развитым мозгом? Потребности двигаться, перемещать своё тело? Ничуть. Крыса, у которой мозг развит вдвое меньше моего, двигается так же, как я. Главное здесь не потребность что-то делать, но потребность знать, что делаешь, чтобы не уничтожить самого себя в слепом стремлении жить»** (Б.Шоу).

Слепая подверженность влиянию других, разного рода стереотипам, клише ведёт к потере своей самости, к обезличиванию, к стремлению быть как все, «не высовываться», к потере самоуважения и чувства собственного достоинства.

В основании измены самому себе лежит прежде всего отсутствие истинных знаний о себе и стремления научно познавать себя, неприятие себя, отсутствие любви к себе. Нежелание быть самим собой – причина многих неврозов, психозов, комплексов. Есть достаточные основания для вывода о том, что наиболее несчастен тот человек, который стремится стать кем-то другим, чем та личность, которой он должен стать вследствие своей натуры, своего Я-уникального.

К измене самому себе ведёт также стремление человека к подмене своей внутренней сущности видимостью, стремление казаться не тем, кем он является на самом деле, работа на публику, ориентированная на одобрение окружающих и свидетельствующая о неуверенном человеке. **«Быть, а не казаться – девиз, который должен носить в своём сердце каждый гражданин, любящий свою Родину»** (Н.И.Пирогов, *русский хирург. 1810-1881*). **«Быть, а не казаться. Деловой человек должен стремиться прежде всего к внутреннему благополучию: к показухе легко привыкнуть, но от неё тяжело избавиться. И уважай себя. Собственное достоинство – необесцениваемый капитал»** (Одна из десяти заповедей, составленных *преподавателем менеджмента В.К.Тарасовым* в качестве «шпаргалки для миллионеров»). Поэтому людям, ищущим работу, следует учитывать, что их самая большая ошибка состоит в том, что они хотят казаться перед работодателями не такими, какими они являются на самом деле.

К измене человека самому себе ведёт также неумение постоять за себя, защитить своё достоинство, противодействовать превращению себя в объект манипуляции, управлять собой.

3.16. Закон 16. Относись разумно к времени своей жизни.

Исходным пунктом в сознательном отношении человека к времени вообще и к времени своей жизни, на наш взгляд, является осознание ценности, значимости времени и необходимости бережного отношения к нему. Ведь всякая потеря времени, его пустая трата – это не просто трата, потеря какого-то времени вообще, это потеря самой жизни. **«...время не ждёт, не прощает ни одного потерянного мгновения»** (Н.Гарин-Михайловский, *русский писатель*. 1952-1906). Поэтому кто дорожит временем, дорожит и жизнью. Кто же пренебрегает временем, тот жизнь убивает.

Осознание исключительной значимости времени в жизни человека, необходимости его разумного использования и недопустимости пустой траты – один из постоянных лейтмотивов в развитии культуры. Существует множество высказываний, в которых время рассматривается как одна из высших ценностей человеческой жизни. **«Деньги дороги, жизнь человека ещё дороже, а время дороже всего»** (А.В.Суворов). **«Время. Это самое дешёвое и вместе с тем самое дорогое, что есть у нас, ибо благодаря ему – времени – мы получаем всё»** (Я.Райнис, *латышский поэт, драматург*. 1865-1929). **«Время – драгоценный подарок, данный нам, чтобы в нём стать умнее,**

лучше, зрелее и совершеннее» (Т.Манн, *немецкий писатель*. 1875-1955).

Разумное использование времени неотделимо от мудрости, культуры. **«Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени»** (А.Данте, *итальянский поэт, мыслитель*. 1265-1321). **«Плодотворная нива, великая сила и великая возможность – вот что такое время, и кто хочет в нём чего-то добиться, должен стараться добросовестнейше заполнять его»** (Т.Манн). **«Способность умно наполнять свободное время есть высшая ступень личной культуры»** (Б.Рассел, *английский философ*).

Разумное использование человеком времени, с одной стороны, выступает как фундаментальное условие его самореализации, а с другой – самореализация выступает как высшая форма продуктивного использования времени своей жизни и как высший критерий его экономии. **«Всякая экономия в конечном счёте сводится к экономии времени»** (К.Маркс). Поэтому самореализоваться – значит максимально эффективно использовать каждый год, месяц, день и час своей жизни. **«Веди счёт каждому дню, учитывай каждую потраченную минуту! Время – единственное, где скарденность похвальна»** (Т.Манн).

Экономия времени – это количество и качество материальных, духовных и других социальных ценностей (включая и собственное здоровье), производимых человеком за единицу времени (день, неделю, месяц и т.д.), это показатель

продуктивного вклада в жизнь окружающих нас людей, социума и природы (в её сохранение и развитие) и в свою личную жизнь.

Экономия времени – это также и принцип продуктивного использования времени в деятельности человека, инструмент получения над временем власти. Глубоко прав *американский специалист* по расходованию времени Алан Лакейн, утверждающий: **«Самое важное в Вашей жизни – это в конечном счёте ваше время. Тот, кто позволяет ускользнуть своему времени, выпускает из рук свою жизнь; тот, кто держит в руках своё время, держит в руках свою жизнь».**

Основным способом экономии времени человеком является его самопланирование. Посредством самопланирования обеспечивается разумное распоряжение и использование времени своей жизни. Процесс самопланирования предполагает ответы на следующие вопросы, связанные с временем: **«Когда я буду осуществлять те или иные деятельности (действия)?» «В течение какого времени?» «В какой последовательности?» «В каком темпе, ритме?»** (О самопланировании см. подр.: Байлук В.В. Самопознание личности как самопроектирование. Екатеринбург, 2010. С. 95-125).

Для определения степени эффективности использования времени своей жизни можно воспользоваться тестом «Сколько времени у вас уходит впустую!» Этот тест основан на точных математических выкладках. Принимая за среднее

продолжительность жизни в 70 лет, посчитайте, сколько времени у Вас отнимают обычные, будничные дела, и подумайте, стоят ли они того. Числа в скобках - средние показатели в течение всей человеческой жизни. Конечно, нужно учесть, что мы можем делать несколько дел одновременно.

1. Сон (25 лет). Вам действительно нужно для восстановления сил столько времени, сколько у Вас уходит на сон?

А. Конечно.

Б. Наверное, нет.

В. Конечно, нет.

2. Разговоры (5 лет у женщин, 4 года у мужчин. По телефону 1 год). Какая часть сказанного и услышанного за день действительно стоит потраченного времени?

А. Большая.

Б. Примерно половина.

В. Да никакая.

3. Развлечения, начиная со школьных игр и дальше – посещение кино, театров, игра в карты и т.д. отнимают 8 лет вашей жизни.

А можно тратить меньше времени на развлечения, использовать на более важные дела, и не потерять интереса к жизни.

А. Не уверен.

Б. Можно.

В. Нельзя.

4. Еда (6 лет) и питье (2 года). Вы ежедневно проводите много времени, отдаваясь этим двум занятиям чисто по привычке, хотя

на самом деле Вы не очень голодны, и Вас не мучает жажда. Не слишком ли снисходительны Вы к себе?

А. Конечно, нет.

Б. Да.

В. Иногда бывает.

5. Туалет, включая одевание, умывание, бритьё, стрижку и расчёсывание, занимает 5 лет. Вы можете сократить это время, сохраняя привлекательность и достойный вид?

А. Хотелось бы.

Б. Скорее всего, да.

В. Нет.

6. Путешествия, в том числе отпуска и командировки, ежедневные поездки на работу и с работы, в магазины, подъём и спуск по лестнице, переход из одной комнаты в другую – 5 лет. Часто ли Вы останавливаетесь и задаёте себе вопрос: «А надо ли мне туда ехать?»

А. Никогда.

Б. Только если очень устал.

В. Редко.

7. Ожидание, да-да просто ожидание занимает 3 года! Если Вам приходится ждать, Вы:

А. Томитесь от скуки.

Б. Спокойно занимаетесь чем-нибудь.

В. Сгораєте от нетерпения.

8. Болезни, в том числе, детские (3 года). Считаете ли Вы, что часто болезнь Ваша была результатом Вашей собственной небрежности, самоуспокоения, невежества или даже глупости, что пойдя Вы к врачу на пару дней раньше, и болезни можно было бы избежать.

А. Иногда.

Б. Никогда.

В. Чаще, чем хочется вспоминать.

9. Работа (14 лет). Скажите честно, ведь вместо того, чтобы сосредоточиться на главном, Вы проводите большую часть своего рабочего времени, занимаясь пустяками, только потому, что так принято.

А. Боюсь, что это так.

Б. Может быть, но я никогда об этом не задумывался.

В. Никогда.

10. Осмотр себя в зеркале (70 дней для обоих полов). Вы так тщеславны, что на это тратите время?

А. Надеюсь, что нет.

Б. Да.

В. Я не уверен.

Ваш результат (варианты)

1. А – 8, Б – 6, В – 4.

2. А – 4, Б – 6, В – 8.

3. А – 5, Б – 6, В – 8.

4. А – 7, Б – 9, В – 5.

5. А – 8, Б – 6, В – 5.
6. А – 9, Б – 7, В – 8.
7. А – 8, Б – 6, В – 9.
8. А – 5, Б – 3, В – 7.
9. А – 9, Б – 4, В – 5.
10. А – 6, Б – 8, В – 7.

Сколько же времени у вас пропадает даром? Если из 100 баллов (совершенно невозможный результат) Вы набрали больше 80, то Вы – определённо самый ужасный транжира времени, какого видел только свет. Но Вы в этом честно хотя бы признайтесь.

От 60 до 80 баллов – это средний результат, к которому нужно стремиться. Не так уж и много вашего времени уходит впустую. Вы умудряетесь балансировать между разумным и легкомысленным его использованием.

Меньше 60 баллов – Вы тратите огромное количество времени, даже не замечая этого. Это самая ужасная опасность. **«Человек, решивший растратить хотя бы час своего времени, ещё не дорос до того, чтобы понимать всю ценность жизни»** (Ч.Дарвин, *английский естествоиспытатель*. 1809-1882). **«Мы ценим жизнь и дорожим ею именно потому, что она не бесконечна. Главное в том, чтобы нить жизни не оборвалась, пока не соткана вся пряжа, чтобы светильник не погас, пока в нём ещё есть огонь»** (В.Ц.Урланис).

Важным проявлением разумного отношения человека к времени является его способность своевременно осуществлять свою деятельность или отдельные действия. Проблема своевременности возникает уже в начале процесса самопроектирования в виде следующего вопроса: «Сколько нужно тратить времени на разработку проекта, выбор и принятие решения о его самореализации?» Общий ответ, на наш взгляд, таков: «То количество времени, которое обеспечивало бы своевременный переход от завершения разработки проекта к его реализации». Ясно, что если проект будет своевременно разработан, то он своевременно будет и реализован, и наоборот, если проект будет несвоевременно разработан, то он будет несвоевременно и реализован. Ещё Сенека писал: **«Величие некоторых дел состоит не столько в их размерах, сколько в своевременности».**

Требование своевременности перехода от мысли к действию и вытекает из того, что потребности человека чаще всего актуальны только в данное время и только в данное время существует большинство возможностей для их удовлетворения. Задержка же с материализацией проекта может привести к тому, что удовлетворение определённых потребностей может потерять свою актуальность, а многие возможности могут сойти на нет: **«Кто слишком долго думает о том, чтобы делать добро, тому нет времени быть добрым»** (Р.Тагор).

Важнейшим аспектом рационального использования человеком времени своей жизни является учёт в нём реального соотношения своего прошлого, настоящего и будущего. В литературе по этому вопросу широко распространены следующие мнения: чтобы быть счастливым, надо жить сегодняшним днём, жить в отсеке сегодняшнего дня; не оглядываться в прошлое, жить в настоящем и помнить о будущем; прошлое и будущее существуют только в нашем сознании, в действительности есть только настоящее; человек должен стремиться жить здесь и сейчас.

«Не оплакивай смертный, вчерашних потерь.

Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь.

Ни былой, ни грядущей минуте не верь,

Верь минуте текущей – будь счастлив теперь»

(Омар Хайям).

Все приведённые суждения, на наш взгляд, не бесспорны, т.к. в них в системе времени человека абсолютизируется роль настоящего и принижается роль прошлого и будущего. Для определения разумного отношения человека к соотношению модусов (в переводе с латинского означает мера, образ, способ) времени надо исходить из их объективного взаимоотношения в жизни человека. Что представляет его настоящее? Настоящее – это реальная деятельность человека здесь и теперь, в которой в той или иной мере интегрировано его прошлое и будущее. Его прошлое в настоящем выступает как тот опыт, который он

накопил в предшествующей жизнедеятельности, а будущее в настоящем выступает в виде проекта, который отражает возможности прошлого и настоящего, а также окружающей среды и упорядочивает его жизнедеятельность сегодня. Значит и прошлое, и будущее существуют и в настоящем человека.

Следует учитывать и то, что прошлое – это настоящее, прекратившее своё существование, перешедшее в несуществующее.

Нельзя в полной мере согласиться и с утверждением, что прошлое и будущее существуют только в нашем сознании. Действительно, с одной стороны, наше прошлое существует только в нашем сознании в виде памяти о нём. Но, с другой стороны, в своём прошлом каждый человек своей жизнедеятельностью вызывал вполне определённые материальные результаты в окружающей среде и в самом себе: человек в прошлом построил дом, который стоит и сейчас; воспитанием своих детей сформировал у них определённые качества; многие годы пьянствовал и курил, чем подорвал своё здоровье; написал книгу, которую читают и спустя десятилетия после её выхода в свет и т.д. Эти примеры – свидетельство существования нашего прошлого в реальном мире.

Наше будущее тоже существует не только в нашем сознании в виде идеальных образов, но и объективно, в виде реальных возможностей, которые содержатся в нашем настоящем.

О совете «не оглядывайся в прошлое, живи настоящим и помни о будущем!» Но почему надо помнить только о будущем и не помнить о прошлом? Нам надо помнить о прошлом, во-первых, для того, чтобы не допускать тех ошибок, которые мы допустили в прошлом, так как в противном случае мы их будем повторять, во-вторых, чтобы не забывать о своём положительном опыте и в очередной раз не изобретать велосипед. Помнить же о будущем – значит помнить о тех последствиях (они могут быть как положительными, так и отрицательными), которые наша практическая деятельность вызывает в нас самих и в окружающем нас мире. Но если мы в настоящем помним о прошлом и будущем, то мы, живя в настоящем, одновременно живём и в прошлом и в будущем.

Далее. Известно, что непрерывная переработка человеком огромной информации о своём прошлом, его описание, объяснение, оценка и переоценка (её основанием является непрерывное расширение и углубление человеком знаний о человеке вообще), выступают важнейшими условиями достижения человеком внутренней свободы и развития креативности. Но эту работу человек осуществляет в настоящем. Возникает вопрос: «В процессе этой работы он живёт в настоящем или в прошлом?» Нам представляется, что однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Человек здесь живёт и в прошлом и в настоящем. Когда человек, отражая будущее,

разрабатывает проект, то он также живёт и в будущем и в настоящем.

Из сказанного следует, что каждый человек, разумно строящий свою жизнь, одновременно живёт и в своём прошлом, и в настоящем, и в будущем. Однако модусы времени жизни человека не равнозначны. Целью его жизни является его практическая самореализация, которая осуществляется только в настоящем, только сегодня, здесь и теперь. А чтобы она осуществлялась успешно, он, во-первых, должен непрерывно опираться на опыт своего прошлого, критически осмысливая и переосмысливая его, во-вторых, он постоянно должен в процессе самопроектирования познавать своё будущее и «заглядывать» в него в процессе практической деятельности.

Таким образом, настоящее человека в виде практической самореализации есть цель жизни, а познаваемое им своё прошлое и будущее выступают как средства достижения этой цели. **«Жизнь только в настоящем. Способность помнить прошедшее и представлять будущее даны нам для того, чтобы, руководствуясь соображениями о том и другом, вернее решать поступки настоящего»** (Л.Н.Толстой). В сведении времени жизни человека к настоящему, как её цели, на наш взгляд, заключены корни абсолютизации в жизни человека настоящего, отрыва от него прошлого и будущего, и фактически превращение их в некие призраки.

3.16. Обратная сторона закона 16 – шестнадцатая причина неудач.

Она связана с явной недооценкой человеком значимости времени своей жизни, следствием чего является расточительное к нему отношение. **«Если время самая драгоценная вещь, то растрата времени является самым большим мотовством»** (Б.Франклин, *американский политический деятель, писатель, учёный*. 1706-1890). **«Время, которое так быстротечно, время, уходящее безвозвратно, - вот драгоценное состояние человека и выбрасывать его на ветер есть самая изощрённая форма расточительности»**. (С.Моэм, *английский писатель, эссеист*. 1874-1965). **«Терять время – это постоянно совершать самоубийство»** (Э.Юнг, *английский поэт*. 1683-1765).

«Скажи, мой друг, зачем мы так беспечны

В потоке дней и суматохе дел?

Не помним мы, что век не будет вечным,

И всем путям положен свой предел»

(А.Макаревич).

Основным способом растраты времени является либо почти отсутствие у человека желания и умения планировать свою жизнь, либо явно небрежное планирование, через которое как сквозь решето, впустую уходит настоящее в прошлое. Такого рода планирование осуществляется, так сказать, «на глазок», в

нём сроки тех или иных действий либо вообще не определяются, либо весьма приблизительно, небрежно намечается последовательность деятельности, в совокупности целей не выделяются приоритеты и т. д. При этом разработка планов осуществляется либо поспешно, либо с опозданием.

К потере времени ведёт и несвоевременная реализация разработанного проекта. Она связана, во-первых, с опозданием при переходе к реализации проекта, когда возможности для деятельности могут «уплыть», шанс может быть потерян. Во-вторых, с поспешностью при переходе к реализации проекта, когда его разработка ещё не завершена и в наличии имеются ещё не все необходимые и достаточные условия для деятельности. Поэтому справедливо говорят, то кто нетерпелив в решениях и действиях, тот спешит к неудаче.

«Излишняя горячность портит дело.

Бедой чревато пламя без предела»

(Ю.Баласагунский).

«Торопиться – значит пренебрегать настоящим, окружающим тебя миром» (Э.Берн).

Но несмотря на противоположность в деятельности человека медлительности и поспешности и та и другая фактически ведут к одному и тому же результату: к пренебрежению настоящим, к потере времени и вследствие этого либо к неудовлетворению актуальных потребностей вообще, либо к их усечённому удовлетворению. **«Гибнут целые**

человеческие жизни от того, что мы либо мешкаем, либо без оглядки несёмся вперёд» (А.Мёрдок, английская писательница. 1919-1999).

К потере времени ведёт также нарушение человеком меры в соотношении своего прошлого, настоящего и будущего. Оно выражается:

- во-первых, как уже отмечалось, в абсолютизации в жизни роли настоящего и в явной недооценке прошлого и будущего. Преувеличение настоящего выражается в следовании человека такому поведению, в основании которого лежит преимущественно ситуативность – импульсивные реакции либо на свои психофизиологические состояния, либо на какие-то факторы внешней среды. Жизненная перспектива у такого человека обычно отсутствует. Иллюстрацией подобного мироощущения и мироотношения могут быть слова популярной песни из фильма «Земля Санникова». **«Есть только миг между прошлым и будущим – именно он называется жизнь...».** **«Есть только миг – за него и держись»;**

- во-вторых, в абсолютизации роли прошлого и в его отрыве от настоящего и от будущего. Формы этой абсолютизации многообразны: приверженность всему устаревшему, отжившему своё время, потерявшему значение и противодействие всему новому в науке, искусстве, социальной, политической и других сферах общества; заикленность на своих неудачах, дурных

поступках, ошибках, упущенных возможностях; сожаление о канувших в небытие светлых сторонах жизни и т.д.

«Не горюй о том, что было и прошло,

Не вернёшь, как ни вздыхай ты тяжело»

(Г.Тукай, *татарский поэт*.1881-1913).

«Не омрачай настоящего из-за несбывшихся надежд в прошлом или беспрестанными заботами о будущем»

(А.Шопенгауэр). **«Помнить о том, чем они были и чем больше не способны быть, - вот величайшее несчастье, которое может постигнуть как отдельных людей, так и народы в целом»** (А. Рывароль, *французский писатель*. 1753-1801). **«Если бы человек помнил о всех пережитых горестях, в душе его не осталось бы места для радости»** (И.Шевелёв, *российский учёный, врач, писатель*. Род. в 1921).

- в-третьих, в абсолютизации роли будущего и в его отрыве от настоящего и прошлого. Одним из её проявлений является чрезмерная мечтательность человека, которая, с одной стороны, подрывает, размагничивает волю человека в той деятельности, осуществление которой подводит к тому моменту, когда создаются условия для превращения мечты в действительность.

«Понял ли ты, насколько набожно мечтать легче, нежели благочестиво поступать. Как охотно и слабейший из людей предаётся набожным мечтаниям для освобождения себя от честности поступков» (Г.Лессинг, *немецкий писатель, философ-просветитель, теоретик искусства*. 1729-1781). С

другой - уводит человека в мир иллюзий, утопий (в переводе с греческого означает место, которого нет), что препятствует разработке реального проекта и его практической реализации.

**«Большое множество простых умов
Живёт постройкой карточных домов,
Хотя при жизни даже самый стойкий,
Доводит редко до конца постройку»**
(И.Гёте).

Но, розовые мечты при столкновении с реальной жизнью могут привести человека в состояние отчаяния. **«Шутить с мечтой опасно: разбитая мечта может составить несчастье жизни»** (Д.Писарев). Таким образом, человек, живущий будущим, не даёт жить настоящему, ворует у него реальное время жизни. **«Жить завтрашним днём можно только за счёт сегодняшнего»** (Б.Крутиер, *российский врач, литератор*. Род. в 1940).

Таким образом, конструктивное отношение человека к времени своей жизни, состоит в том, чтобы своё прошлое, настоящее и будущее рассматривать в их диалектическом единстве, в котором системообразующая роль принадлежит настоящему.

3.17. Закон 17. Относитесь к ошибкам как условию самореализации.

Какова природа ошибок, и почему человек неизбежно их допускает в своей деятельности? Понять природу ошибок можно в контексте таких терминов как: «истина», «заблуждение», «ложь», «истинный», «ложный». В различных словарях даются разные определения этих терминов, но в них имеется и общее. Истина – верное, правильное отражение в сознании человека того, что существует объективно, реально. Истинный – соответствующий истине, содержащий истину, действительный, настоящий, несомненный. Заблуждение – состояние того, кто заблуждается, ошибается. Заблуждаться – иметь ошибочное, неправильное мнение. Ложь – намеренное искажение истины, неправда, обман. Ложный – содержащий ложь, ошибочный, неправильный.

Из этих определений терминов следует, что ошибка – всегда результат неправильного познавательного или практического действия, не достигшего цели. Поэтому ошибаться – значит совершать познавательные и практические действия неправильно. Отличие ошибки от лжи состоит в том, что ошибка в процессе её совершения человеком обычно не осознаётся, тогда как ложь – это, как отмечалось, намеренное искажение истины.

Все ошибки человек первоначально совершает в своей познавательной деятельности, а затем, используя неистинные образы своего сознания в практике, он совершает ошибки и в последней. Поэтому основные причины неудач коренятся не в самих по себе их делах, а в их ложном сознании, в их ложных мыслях. **«Плоды рождаются из семени. Также дела рождаются из мыслей». «Когда с тобой случается несчастье, знай, что случилось это не от того, что ты делал, а от того, что ты думал». «Много вреднее дурных поступков те мысли, от которых происходят дурные поступки. Дурной поступок только накатывает дорогу к дурным поступкам; дурные же мысли влекут по этой дороге».** (Л.Н.Толстой).

Человек совершает ошибки во всех видах познания: и в предметном познании, и в оценочном, и в проектном. Основная объективная причина ошибок человека заключена в сложности отражаемых им объектов познания и в сложности (практической неисчерпаемости) связей этих объектов с другими объектами, что делает невозможным исчерпывающее познание их не только в одном акте, но и в многочисленных актах познавательной деятельности. Поэтому первоначально человек добывает только относительную истину, которая, как известно, всегда является неполной. **«Люди чаще, чем думают, живут в царстве абстракции, фикции, мифов. Самые рациональные люди живут мифами. Сам рационализм есть один из мифов»** (Н.Бердяев). Так, например, поскольку ни в одном

разрабатываемом проекте нельзя учесть в будущем все варианты развёртывания деятельности, то он всегда в большей или меньшей мере заключает в себе неопределённость, т.е. представляет собой только относительную истину. Вследствие этого даже самое совершенное принятое решение заключает в себе определённые ошибки, но его субъекту оно может представляться как абсолютно истинное. Это же относится и к гносеологическим образам — результатам предметного и оценочного познания. Именно этим объективным фактором человеческой деятельности определяется право каждого человека на заблуждения, ошибки. **«Ни в одном деле успех невозможен без «права на ошибку». И как певец или скрипач, который будет бояться фальшивой ноты, никогда не произведёт в слушателях поэтического волнения, так и писатель или оратор не даст новой мысли и чувства, когда он будет бояться недосказанного и не оговорённого положения»** (Л.Н.Толстой). **«Лучший из людей, если бы у него на лбу были написаны совершённые им ошибки, должен был бы нахлобучить шляпу на глаза»** (Т.Грай, *английский поэт*. 1716-1771). Говорят, что не ошибается тот, кто ничего не делает, но и ничего не делающий тоже ошибается.

Таким образом, каждый человек в своей жизни просто обречён допускать множество самых разных ошибок. Люди отличаются только количеством допускаемых ошибок и тем, каковы эти ошибки по своей природе: существенные,

малосущественные или несущественные, большие или малые. *Английский историк, писатель и публицист* Томас Карлейль считал, **«что самая большая ошибка заключается в том, когда человек считает себя во всём абсолютно безупречным».** **«Самое верное средство ошибиться – это считать себя непогрешимым»** (П.Буаст). **«Действительно, считать себя правым во всём – это значит не сомневаться ни в чём. А без сомнения, как известно, развития нет. Правда, есть и такие «люди», которые никогда не заблуждаются, потому что никогда не задаются никакими разумными мыслями»** (И.Гёте).

Одной из самых больших ошибок в жизни, на наш взгляд, является измена самому себе, отказ от своего призвания **«Не предавай свою цель! Сходя с дороги, разве можно на что-то рассчитывать»** (П.С.Таранов). К числу больших ошибок следует отнести ошибочный выбор человеком спутника своей жизни и другие.

Если ошибки в жизни человека неизбежны, то как к ним относиться? К ошибкам возможно двоякое отношение – продуктивное и непродуктивное (деструктивное). При этом очень важно осознать тот факт, что любые ошибки человека – это не конец жизни, а всего лишь промежуточный результат его определённой деятельности.

Продуктивное отношение к ошибкам предполагает:

1. Признание ошибок, какими бы они ни были серьёзными и определение к ним отношения как такому объективному явлению, каким, например, является идущий снег или дождь (хотя это не всегда бывает легко). **«Гораздо благороднее сознать свою ошибку, чем довести дело до неисправимого»** (Л.Н.Толстой). **«Если мы правы, - писал Д.Карнеги, - давайте попробуем переубедить людей, вежливо и тактично, если ошибаемся, - а это, по правде говоря, случается на удивление часто, - то давайте признавать свои ошибки быстро и охотно. Такой метод не только даст поразительные результаты, но и – хотите верьте, хотите нет – при определённых обстоятельствах следовать ему гораздо приятнее, чем пытаться защищать себя».** При этом очень важно, чтобы у человека сформировалась готовность, установка своевременно признавать свои ошибки. **«Девять десятых мудрости состоит в умении во время проявлять её»** (Т. Рузвельт, американский политический деятель.1858-1919).

2. Анализ ошибок, честное выявление объективных и субъективных причин и условий, приведших к ошибкам. Некоторые субъективные причины ошибок. **«Имеется четыре помехи истине: преклонение перед неосновательным и недостойным авторитетом; долговременная привычка к известным мнениям; неосновательность суждений толпы; скрывание учёными своего невежества под маской призрачной мудрости»** (Р.Бэкон). **«Нет такого ложного суждения, которое**

не было бы следствием или наших страстей или нашего невежества» (К.Гельвеций, *французский философ*.1715-1771). «Нет более сильного источника ошибок, чем стремление достигнуть абсолютной истины» (С.Батлер, *английский писатель*.1835-1902). «Философы, чтобы уберечь себя от заблуждений, должны следить за тем, как на них влияет общество. В противном случае они не смогут обнаружить гнусные компромиссы, посредством которых соображения безопасности воздействуют на истину» (Б.Данэм, *американский философ*. XX век). К субъективным причинам относятся также поспешность в принятии решений, не критическое отношение к используемой информации, склонность к догматизму и др.

Но какими бы ни были причины допущенных человеком ошибок, он после их анализа должен за них себя простить, освободить себя от ответственности за них.

3. Если позволяют обстоятельства, то ошибки надо исправлять. «Помни, что изменить своё мнение и следовать тому, что исправляет ошибку, более соответствует свободе, чем настойчивость в своей ошибке» (М. Аврелий). «Человек может допустить ошибку. Признание её облагораживает его. Но дважды облагораживает, если человек исправит ошибку» (А.Навои, *узбекский поэт, учёный и государственный деятель*. 1441-1501).

4. Необходимость учиться на ошибках. Если ошибки допущены, то **«следует по крайней мере учиться на своих ошибках»** (М.Монтень). **«Умение учиться на ошибках и искать выход, является одной из важнейших ступеней на пути к успеху в жизни. Грубейшая ошибка, которую можно совершить – это бегство от ошибок»** (Э.Лежен). При этом следует учиться не только на своих ошибках, но и на чужих. **«Давайте учиться на чужих ошибках – репертуар своих слишком однообразен»** (Л.Кумор, *польский афорист*. XX век). Осмысление чужих ошибок – важное условие недопущения своих.

5. Не следует бояться ошибок. Так как ошибки в жизни каждого человека неизбежны, то их бояться не следует. **«...берите всю ответственность на себя, в том числе и за ошибки, которые совершили и наверняка ещё совершите! Кто испытывает страх перед совершением ошибок, будет увиливать от ответственности»** (Э.Лежен). Под ответственностью за свои ошибки мы понимаем готовность человека к продуктивному к ним отношению.

Из того факта, что человек имеет «право на ошибку», следует, что он это право должен признавать и за другими людьми. Но в жизни нередко бывает наоборот. **«Почти все люди, - отмечал ещё древнегреческий философ Аполлоний Тиамский (I век), - собственным ошибкам защитники, а чужим – обвинители»**. **«Заблуждения и ошибки в отношении взглядов, как бы грубы они ни были, если они искренни,**

должны вызывать у нас жалость, и не следует ни наказывать за них, ни смеяться над ними. Человека с ослепшим умом надо пожалеть так же, как и того, у кого ослепли глаза: и если в том и другом случае кто-нибудь сбивается с пути, он не виновен и не смешон... Каждому человеку дан разум, который им руководит и должен руководить, и хотеть, чтобы каждый рассуждал так, как я, всё равно что хотеть, чтобы каждый был моего роста и моего сложения... Поэтому несправедливо преследовать, а равно и высмеивать людей за те их убеждения, которые сложились у них в соответствии с их разумом и не могли не сложиться иначе» (Ф.Честерфильд).

Значение ошибок в жизни человека состоит, во-первых, в том, что они ведут к накоплению отрицательного опыта, знаний о том, как нельзя действовать, во-вторых, в том, что ошибки стимулируют поиск новых путей достижения целей и могут приводить к открытию совершенно новых возможностей саморазвития. Вследствие этого ошибки, при продуктивном к ним отношении, выступают как условия самореализации человека. При этом, разумеется, всегда следует стремиться не допускать ошибок.

3.17. Обратная сторона закона 17 – семнадцатая причина неудач

Она связана с непродуктивным отношением человека к своим ошибкам, которые проявляются:

1. В непризнании своих ошибок и их защите, а при признании, скрывание их не только от других, но и от самого себя. **«...люди не любят признаваться в своих заблуждениях. Это смешно, но это так».** (Л.Шестов, *русский философ и литератор. 1866-1938*). **«Не исправление ошибки, а упорство в ней роняет честь любого человека или организации людей»** (Б.Франклин, *американский политический деятель, писатель, учёный. 1706-1790*). **«Мало найдётся ошибок менее извинительных, чем средства, к которым мы прибегаем, чтобы их скрыть»** (Ф.Ларошфуко). **«Грубейшая ошибка, которую можно совершить, - это бегство от ошибок»** (Э.Лежен). **«Каждому человеку свойственно заблуждаться, но упорствовать в заблуждениях свойственно только глупцам»** (Цицерон);
2. В отказе от признания ошибок, блокирующего их анализ, выявление породивших её причин, что является предпосылкой для их повторения;
3. В непростении человеком своих ошибок, которое вызывает самобичевание, обвинение самого себя, сопровождающееся причинением нравственного страдания и создающего препятствия для самореализации;
4. В нежелании исправлять ошибки, даже если для этого создаются условия, и нежелание извлекать из ошибок уроки, т.е. учиться на ошибках. Следствием этого является повторение одних и тех же ошибок. **«Если человек совершает одну и ту же ошибку дважды, он должен поднять руки вверх и признаться**

либо в беспечности, либо в упрямстве» (Д.Лоример, американский писатель и журналист. 1868-1937). **«Человек редко ошибается дважды – обычно раза три или более»** (Д.П.Барлоу). **«Ошибаться может каждый, оставаться же при своей ошибке – только безумный»** (Цицерон). **«...кто не признаётся в собственных неудачах, тот крадёт у себя победы»** (Э.Лежен). Поэтому справедливо говорят, что умный ошибок не повторяет;

5. В страхе перед возможностью допущения ошибок в процессе любого познания и прежде всего в процессе разработки проекта и принятии решения о его реализации. Каждый проект будущей деятельности, как отмечалось, всегда включает в себе неопределённость, риск, а с ними, как известно, связана возможность неудачи и страха перед ней. **«Кто боится неудач, тот ограничивает свою деятельность. На неудачах учатся. Честная неудача не позорна, позорен страх перед ней».** (Г.Форд, американский промышленник. 1863-1947).

Таким образом, непродуктивные отношения человека к своим ошибкам – серьёзное препятствие самореализации человека, барьер на пути его самосовершенствования. Продуктивное же отношение – неотъемлемая составляющая самореализации.

Закон 18. Будь ответственным за свою жизнь.

Ответственность в жизнедеятельности человека выступает как своеобразная интеграция, фокус использования всех рассмотренных выше законов успеха. Мы сможем стать хозяевами своей жизни тогда и только тогда, когда всю ответственность за неё будем брать на себя. **«Гуманистическая этика под благом понимает утверждение жизни, раскрытие и развитие человеком своих потенциалов, под добродетелью - ответственность за своё существование» (Э.Фромм). «...быть человеком – значит всегда брать ответственность за свою жизнь на себя? Каждый человек несёт ответственность за свою жизнь. Нельзя всю жизнь говорить, что в нужде, в которой пребываешь, виноваты только обстоятельства, другие люди, родители, которые неверно воспитали, учителя, которые были недоброжелательны, сослуживцы, которые подсиживали, начальники, которые препятствовали продвижению по службе!» (Э.Лежен).**

Интегральный характер ответственности как закона самореализации человека, вытекает из природы самой ответственности, которая может быть понята только в контексте его свободы. Свобода же человека, как отмечалось, связана, во-первых, с познанием природных, социальных и индивидуальных потребностей и в действиях в соответствии с ними. Сами же объективные потребности выступают в виде многообразных

целесообразных требований к человеку, которые существуют в виде норм культуры. Это: нравственные нормы, правовые, технические, познавательные, валеологические, экологические, бытовые и др.

Специфика ответственности заключается в способности и готовности сознательно (намеренно, добровольно: 1) совершать правильный выбор на основе ясно поставленных целей, хорошо продуманного плана; 2) выполнять содержащиеся в принятом решении все истинные требования, нормы культуры (быть самодисциплинированным, соблюдать во всём меру, правильно относиться к своим ошибкам и т.д.); 3) достигать таких результатов, которые бы не причиняли вреда ни самому человеку, ни окружающей среде (или вред был бы сведён до минимума). Если человек готов и способен выполнять все перечисленные выше требования к различным видам своей деятельности, то он выступает как их подлинный субъект, проявляет свою зрелую субъектность. Различным уровнем развития субъектности человека определяется уровень его ответственности. С последним связаны вопросы правоты или виновности человека, возможности одобрения или осуждения, вознаграждения или наказания. С высоким уровнем ответственности, который, как правило, коррелирует с достижением успехов, связаны его правота, одобрение его деятельности и вознаграждение за её результаты. Если такой человек убеждён в правильности принимаемого решения, то он

аргументированно защищает свою правоту, а когда допускает в своей деятельности ошибки, совершает проступок или даже преступление, то он добровольно признаёт свою вину, считает себя виноватым и раскаивается, переживая чувство сожаления по поводу происшедшего. **«Когда виновный признаёт свою вину, он спасает единственное, что стоит спасти – свою честь»** (В.Гюго). **«С покаяния начинается борьба с тьмой греха. Грех не только должен быть осознан, но и сгореть в огне покаяния»** (Н.Бердяев). **«В самоупрёке есть особое наслаждение. Обвиняя самих себя, мы чувствуем, что никто другой уже более не в праве нас обвинять»** (О.Уайльд, *английский писатель. 1854-1900*).

Но существует и отрицательное отношение к признанию человеком своей вины и раскаяния. **«Раскаиваться – значит прибавлять к совершённой глупости новую»** (Ф.Ницше). **«Краеугольный камень мудрости – не раскаиваться ни в чём»** (К.Л.Берне, *немецкий публицист и критик. 1786-1837*). **«Испытывать чувство вины – это значит потерять какие-то права на себя»** (А.Круглов). С нашей точки зрения, такие взгляды являются ошибочными. В признании человеком вины, в раскаянии содержится критика им самого себя, а это открывает путь к его совершенствованию, создаёт условия для большей продуктивности его будущей деятельности.

Ответственность человека за свою жизнь проявляется в его деятельности, направленной на объекты внешнего мира и

самого себя, а также в отношении к миру и самому себе. Различие между взаимодействием и отношением можно проиллюстрировать следующим примером: я, например, могу кого-то за что-то осуждать публично, а могу это делать только в своей душе, внешне ничем не обнаруживая своего отношения. Поэтому человек не должен брать на себя ответственность за других (кроме своих близких). Делать это – значит лишать их права и возможности быть субъектами. Я, например, не могу принимать на себя ответственность за принимаемые решения миллионов и миллионов неизвестных мне людей. Поэтому нельзя в полной мере согласиться с мнением Н.А.Бердяева о том, что **«человек не может, не должен в своём восхождении улететь из мира, снять с себя ответственность за других. Каждый отвечает за всех...свобода не должна стать снятием ответственности. Жалость, сострадание напоминают об этом свободе»**. Человек также не должен отвечать за других, как он не должен перекладывать ответственность за свою жизнь на других, обвинять их во всех своих неудачах.

Человек, несущий ответственность, имеющий высокоразвитое чувство долга, ревниво относящийся к своим обязанностям, характеризуется как ответственный человек.

Своеобразными способами выполнения человеком требования «Быть ответственным за свою жизнь» являются его требовательность к самому себе и серьёзность. Требовательность к себе – это выраженное в решительной, категорической,

повелительной форме распоряжение, приказ выполнять те или иные предъявляемые к определённой деятельности требования. «Ты обязан это делать!» «Ты должен это делать!» При этом самореализующийся человек имеет право предъявлять какие-либо требования к другим только в том случае, если он сам выполняет эти требования.

С серьёзностью связано внимательное, строгое отношение к выполнению тех требований, которые обеспечивают ответственность человека, сосредоточенность на них.

Конечный результат ответственного отношения к своей жизни – самореализация, постоянное самосовершенствование. А.Маслоу отмечал **«всякий раз, когда человек берёт на себя ответственность, он самоактуализируется»**. Быть ответственным – значит быть подлинным субъектом, подлинной личностью, верить в себя.

3.18. Обратная сторона закона 18 – восемнадцатая причина неудач

Безответственный человек – не несущий или не сознающий ответственности. Недостаточная ответственность или просто безответственность человека за свои действия и их последствия перед самим собой, другими людьми является своеобразным интегралом фактически всех перечисленных выше

причин неудач: отсутствия сколько-нибудь ясно поставленных целей, едва ли не во всём нарушения меры и т.д. В безответственности человека находит выражение нежелание при наличии способности или неспособность при наличии желания обоснованно конструировать своё будущее, предвидя последствия реализации проекта. Источником безответственности является также невежество, которое, как известно, не освобождает человека от ответственности. Недостаточная ответственность или полная безответственность человека – показатели его незрелой субъектности. Здесь следует отметить, что существует позитивная субъектность, которая характеризуется разным уровнем зрелости, и негативная субъектность, которая своим основанием имеет различные нормы (требования) антикультуры (напр., требования, предъявляемые к личности в разного рода сектах, в уголовном мире и т.д.). Но и незрелая позитивная субъектность и негативная субъектность связаны с вопросами виновности, осуждения и наказания.

Существуют различные условия и формы проявления безответственности.

1. Нетребовательность к себе, проявляющаяся в необязательности (дал слово, но не сдержал его, разработал, в общем-то неплохой проект, но не реализует его и т.д.) и в попустительском отношении к себе, выражающемся в непротиводействии своей безответственности.

2. Несерьёзное, легкомысленное отношение к выполнению своих обязанностей, различных норм культуры, проявляющееся в необдуманности в поступках, бездумном поведении, в непостоянстве в выполнении тех или иных требований.

3. Нетребовательность человека к самому себе и повышенная требовательность к другим (этим часто «страдают», например, родители, руководители, педагоги).

4. Своеобразной формой проявления человеком безответственности является его абсолютизированная ответственность, или гиперответственность. Это имеет место тогда, когда человек требовательность к себе доводит фактически до самобичевания, не считаясь ни со своими состояниями, ни возможностями и ничего себе не прощая. Такой человек не способен подняться над реализацией своей ответственности, отнестись к себе снисходительно, с юмором, а иногда даже проявить легкомыслие. Будучи с ног до головы закованным в «броню» ответственности, он порой теряет способность адекватно реагировать и действовать в конкретных обстоятельствах. Поэтому и в ответственности должна быть своя мера. Ответственность должна обеспечивать свободу человека, а не подавлять её.

5. Одной из распространённых форм безответственности является поиск причин своих неудач в других людях и в разного рода жизненных обстоятельствах, а не в себе, постоянное стремление к самооправданию. Уже упоминавшаяся

А.М.Прихожан в книге «Психология неудачника» пишет: «...часто люди склонны к самооправданию, к тому, чтобы объяснить или скорее оправдать свою неудачу, обстоятельствами, происками других людей – друзей, начальников, наконец, собственной неисправимой натурой, - чем угодно, главное условие, чтобы это объяснение находилось вне вашего контроля...ущербность здесь прежде всего в самом мотиве – в стремлении избавиться от чувства вины, переложив его с себя на что-то устойчивое, такое, которое вы заведомо не можете сдвинуть с места. Одна из целей, безусловно будет достигнута: вы избавитесь от чувства вины, ответственности и связанного с ним напряжения, вернув себе тем самым привычное расположение духа, что для человека очень важно. Правда, вы пожертвуете очень важным – шансом на саморазвитие» (С. 51).

Американский психолог У.Дайер относит самооправдание к внутренним врагам человека. По его мнению, обвинение в адрес сил, не подвластных нашему контролю, помогают человеку убедить себя в безвыходности своего положения и обосновать ненужность и бессмысленность каких-либо усилий с его стороны, чтобы решить проблемы.

Наполеон Хилл в книге «Думай и богатей» приводит 55 наиболее часто употребляемых оправданий (алиби). Приведём эти алиби полностью, только сгруппировав по принципу их

отношения к нашим различным я. Это позволит читателю более удобно определять, к каким из них он прибегает больше всего.

Оправдания, связанные:

1. С познавательным Я: «Если бы у меня было хорошее образование».
2. С нравственным Я: «Если бы у меня была «рука»..., «Если бы я встретил «правильных» людей», «Если бы мне не действовали на нервы...», «Если бы мне кто-то помог...», «Если бы все не были настроены против меня...», «Если бы люди не были такими тупыми...», «Если бы я жил в другом окружении...».
3. С Я – зеркальным: «Если бы меня понимали...», «Если бы я не опасался того, что скажут...», «Если бы люди знали о моих способностях...», «Если бы меня только выслушали...».
4. С профессиональным Я: «Если бы я нашёл работу...», «Если бы я только нравился боссу...», «Если бы работа была полегче...», «Если бы у меня было своё дело...».
5. С семейным Я: «Если бы у меня не было жены и семьи...», «Если бы в семье меня понимали...», «Если бы я мог удачно жениться...», «Если бы у меня была не такая экстравагантная семья...».
6. С экономическим Я: «Если бы у меня были деньги...», «Если бы я родился богатым...», «Если бы я мог хоть немного откладывать деньги...», «Если бы я мог

расплатиться с долгами...», «Если бы я не потерял деньги...».

7. С бытовым Я: «Если бы мне не надо было вести домашнее хозяйство и смотреть за детьми...».

8. С оздоровительным Я: «Если бы у меня было хорошее здоровье...».

9. С инвариантным Я: «Если бы у меня была индивидуальность...», «Если бы я родился под счастливой звездой...», «Если бы у меня был талант, как у других...».

10. С реальным Я: «Если бы я не был таким толстым...», «Если бы у меня не было столько проблем...».

11. С историческим Я: «Если бы я смог прожить жизнь заново...», «Если бы только я был помоложе...», «Если бы не было той неудачи...», «Если бы не моё прошлое...», «Если бы я раньше использовал свои возможности...».

12. С досуговым Я: «Если бы мне дали передышку...».

13. С идеальным Я (одним из его объективных оснований являются возможности человека). «Если бы сейчас у меня был шанс...», «Если бы мне дали шанс...», «Если ничего меня не остановит...», «Если бы я мог делать, что хочу...», «Если бы я только мог начать...», «Если бы я был уверен в себе...», «Если бы не эта жизнь, в которой, что суждено, то и будет...».

Существуют и другие виды самооправданий, непринятий ответственности за свои действия на себя. И каждый человек при углублённом анализе своей «самооправдательной активности»

может их у себя обнаружить. **«Все неудачники схожи в одном: они знают все причины неудач и представят вам железное алиби, почему они сами ни в чём не преуспели»** (Н.Хилл). **«Для меня всегда оставалось загадкой, почему люди столько времени тратят на самообман, создавая алиби для покрытия своих слабостей. Этого времени как раз хватило бы на это исправление недостатков, и алиби были бы не нужны»** (Э.Хаббард), *американский литератор. 1856-1915*). Алиби человека – это самообманное самоутешение, это укрывательство своей безответственности, это поражение себя от самого себя. Ещё Платон писал: **«Главная победа – победа над своим «Я». Быть побеждённым своим «Я» - и стыдно, и низко».**

Поучительна старая *восточная легенда*. **«После того, как боги сотворили Вселенную – Землю, Звёзды, Солнце, после того, как они сотворили природу – горы, моря, океаны, леса, цветы; после того, как они сотворили человека, они создали Истину. Боги не хотели, чтобы Истина досталась человеку даром, без труда. Он должен был достичь, открыть её. И тогда Боги задумались, где спрятать истину. Сначала они хотели спрятать её на вершине самой высокой горы, затем - в самом глубоком месте океана, затем – в самой далёкой звезде, но все эти места казались им слишком доступными для человека.**

И тогда они решили: «Спрячем Истину в сердце человека. Он станет искать её на земле и на небе, в лесах и

воде, даже не подозревая о том, что всё время носит её с собой». Мораль легенды очевидна: всё в жизни человека зависит прежде всего от него, а значит от истинного познания себя. Поэтому искать истину следует прежде всего в самом себе.

Конечный результат безответственного отношения человека к своей жизни – деградация своей субъектности, системный характер неудач, отчуждение от себя и от общества.

3.19. О позитивном отношении к неудачам.

Итак, каждый общий закон успеха имеет обратную сторону – соответствующую ему причину неудач. Но неудачи являются не только следствием нарушения законов успеха, но и результатом своеобразных установок личности на неудачи. Приведём десять главных заповедей неудачника, которые, с одной стороны, во многом совпадают с частью причин неудач, описанных выше, а с другой стороны – в чём-то их конкретизируют. Они сформулированы А.М.Прихожан после её знакомства с книгой американского психолога П.Ванцвайга «Как стать несчастным без посторонней помощи» (М., 1990).

1. Всегда и везде жди только неприятностей (больших и маленьких).
2. Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай всё, чтобы его не замечать, или, если уж это совсем невозможно, убеждай

себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

3. Будь во всём последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

4. Выбери одно из двух – или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придётся. Самое главное – не обращай внимание на то, что в действительности происходит.

5. Из всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Хоть и лелей каждую. Ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.

7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».

8. Относись ко всему как можно серьёзнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю дальнейшую жизнь.

10. Избегай любви к себе.

В результате многих и частых неудач у человека формируется «комплекс неудачника» или «психология неудачника».

Переживание человеком удач, успехов и неудач, неуспехов своим основанием имеет соотношение результатов деятельности и тех целей, - которых он хотел достичь. Если переживание успеха есть следствие совпадения целей и результатов, то переживание неудачи – следствие их несовпадения. Разумеется, сама по себе неудача – явление отрицательное и непосредственно вызывает неприятные чувства. Но главным вопросом является отношение человека к различным событиям, явлениям своей жизни в виде оценочных суждений, чувств или действий. Американский социолог Поль Ванцвайг в книге «Десять заповедей творческой личности» (М., 1990) пишет: **«Позитивное отношение (любовь, оптимизм, мужество) придаёт нам силы для освобождения от застенков условностей, негативное же отношение (подозрительность, страх, сомнение, зависть) обладает не меньшей силой, но направленной на несбыточность наших надежд и ограничение круга наших возможностей... В отношениях заложены мощные силы, определяющие саму природу человеческого бытия. Отношение – как руль корабля, от которого зависит, куда плывёт этот корабль. Главная проблема как раз и состоит в том, что люди в большинстве своём не имеют об отношениях никакого представления. До**

тех пор, пока наши представления скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Возвращаясь к сравнению с кораблём, можно сказать, что человек с глубоко запрятанными в подсознании отношениями похож на судно, где нарушена связь между рулём и штурвалом. Штурвал в данном случае олицетворяет наши мысли, чувства и действия, в то время как руль – наши отношения, нашу ориентацию в жизни. Без ясного, чёткого и честного осознания наших отношений все попытки повернуть штурвал наших мыслей и чувств обречены на неудачу» (С. 121, 122).

Два человека смотрели сквозь тюремную решётку. Один видел грязь, другой видел звёзды. Из сказанного следует вывод о необходимости формирования позитивного отношения к своим неудачам. Это отношение, на наш взгляд, прежде всего предполагает:

1) ориентацию на объективное раскрытие объективных и субъективных причин и условий своих неудач, а не на поиск «виновных» и на самооправдание, и сильное желание превратиться из неудачника в человека удачливого, в победителя. **«Отрицательно настроенный человек после неудачи покоряется судьбе. Ничего не поделаешь, я просто невезучий человек. Все как будто против меня сговорились. Всё в моей жизни срывается. Я неудачник!» Положительно настроенный человек использует эту неудачу, чтобы**

задаваться иного рода вопросами: «Верной ли была моя цель? Что мне следует исправить в своих планах и своём поведении? Чему я ещё должен научиться, чтобы в следующий раз оказаться более подготовленным? Как мне суметь побудить других поддержать мои планы и цели?». «Самое важное, чему я научился на пути к успеху, состоит в том, что каждую неудачу нужно подвергать тщательному анализу. Я это делаю до сих пор. И не прекращаю анализ, пока точно не определю, что вызвало данную неудачу, и пока не устраню сам источник ошибочных действий, который зачастую скрывается в неверных решениях» (Э.Лежен);

2) готовность приложить значительные усилия с целью изменения форм и способов своей деятельности. Эрих Лежен советует: «Не замыкайтесь на своём кризисе. Перемените взгляды на жизнь свою! Измените отношение к себе! Осмыслите не только свои неудачи. Решитесь на поворот в сторону честности, успеха, своего счастья, своего богатства!».

«Если очень тебе не везёт,
Ты не думай, что выхода нет.
Пусть удачу тебе принесёт
Бесплацкартный счастливый билет!
Старина, на сдавайся судьбе,
Влезь в вагон, закури у окна.
Улыбнётся удача тебе,
Быть может, завтра, старина!»

(из песни);

3) овладение знаниями о законах успеха и причинах неудач;

4) повышение уровня успеха путём использования новых способов действия, либо путём снижения своих притязаний (уменьшение количества поставленных перед собой задач или степени сложности их достижения);

5) адекватное восприятие своих успехов, достижений (есть люди, которые считают себя неудачниками, хотя внешне у них всё нормально, а иногда и намного лучше, чем у других), отсутствие страха перед неудачами в будущем. Против кризисов и состояний страха помогает только одно средство: взять на себя ответственность и осмысленно и трезво смотреть в глаза опасности, иными словами, оценивать ситуацию по следующему простому принципу: **«Что может случиться в самом худшем случае и какие есть выходы из опасной ситуации?»** Кто же, напротив, бездействует или прячет голову в песок, тот отказывается от всякой возможности справиться с грозящей опасностью» (Э.Лежен);

6) вести счёт своим удачам, а не своим поражениям.

Кроме того, в неудачах надо видеть и объективно положительную сторону. Неудачи формируют наш отрицательный опыт, который в последующей деятельности играет положительную роль, так как запрещает нам действовать прежним способом (на ошибках учатся). Неудачи открывают

также путь к поиску новых возможностей, что стимулирует нашу творческую активность. **«Лишь в неудаче художник познаёт своё подлинное отношение к творчеству, только после поражения полководец видит свои ошибки»** (С.Цвейг). **«Живая неудача лучше мёртвого шедевра»** (Б.Шоу). **«Удача – это мера счастья в ширину, а неудача есть проба на счастье в глубину»** (М.М.Пришвин, *русский советский писатель. 1873-1954*). **«Если у вас не всё ладится, то как раз в этом для вас может скрываться хороший шанс изменить свою жизнь. Вы только должны быть внутренне готовы к этому!»**. **«Отрицательные моменты не всегда плохи. Они могут стать краеугольным камнем для возведения здания своего успеха»** (Э.Лежен).

Одна из глав книги американского специалиста в области человеческих отношений Дейла Карнеги **«Как перестать беспокоиться и начать жить»** называется **«Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад»**. В ней он пишет, что если глупец обнаруживает, что судьба вручила ему лимон, он сдаётся и говорит: **«Я потерпел фиаско. Это судьба. У меня нет никаких шансов»**. Затем он продолжает сетовать на свою жизнь и упивается жалостью к себе. Но когда лимон достаётся умному человеку, он говорит: **«Какой урок я могу извлечь из этой неприятности? Как я могу улучшить своё положение? Как я могу превратить этот лимон в лимонад?»** Ещё одно высказывание из книги Д.Карнеги **«Самое важное в**

жизни состоит не в том, чтобы максимально использовать свои успехи. Каждый дурак способен на это. Действительно важным является умение извлекать пользу из потерь. Это требует ума; в этом и заключается разница между умным человеком и глупцом». «Какое бы несчастье ни обрушилось на вас, пережив первую боль, мы должны задать себе вопрос: «Как превратить это несчастье в благо?» Так из горького корня несчастий случайности мы можем вырастить прекрасные цветы» (Лей Хант. 1784-1859). «Это очень хорошо, это очень хорошо, что нам очень плохо» (*слова из песни*, которую поёт Бармалей в художественном фильме режиссёра Р.А.Быкова «Айболит – 66»).

Знаменитый *австрийский психолог* Альфред Адлер (1870-1937), посвятивший всю свою жизнь изучению человека и скрытых запасов его жизненных сил, утверждал, что одним из самых удивительных качеств человека является «его способность превращать минусы в плюсы».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель нашей книги – помочь каждому человеку успешно строить свою жизнь, изменять её к лучшему, обрести веру в свои поистине неисчерпаемые возможности, свести число ошибок и заблуждений до минимума и тем самым уменьшить в жизни количество страданий и увеличить в ней количество радостей. **«Человек должен быть всегда радостным. Если жизнь не представляется тебе огромной радостью, то только потому, что ум твой ложно направлен»** (Л.Н.Толстой).

Автор твёрдо верит в эффективность предложенных в книге общих формул (рецептов) успеха. Но главное состоит не в самом по себе знании этих формул, а в том, чтобы практически действовать в соответствии с ними, строить на их основе свою реальную жизнь. **«Не дело создано для мысли, а мысль создана для дела»** (Ф.Вольтер). **«Человек проявляется в своих действиях, а не мыслях, какими бы благородными эти мысли не были»** (Т.Карлейль).

Автор хорошо осознаёт, что возможно, все концептуальные идеи и практические соображения, суждения, высказанные в книге, небесспорны. Он не претендует и на полноту освещения рассмотренных в книге фундаментальных проблем целостной жизнедеятельности человека. Главная задача состояла в том, чтобы осветить их сравнительно кратко, но представить в системе. Поэтому все рассмотренные в работе

проблемы открыты для обсуждения, а книга – для дальнейшей работы над ней. Мы искренне уверены в том, что только совместными усилиями, в ходе дискуссий, обсуждений, обмена мнениями можно ответить на вопрос вопросов человеческого бытия: «Каков истинный смысл человеческой жизни?».

Мы искренне будем благодарны за все критические замечания, оценки, пожелания, высказанные в адрес книги. Отзывы можно присылать по адресу: 620219, Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26, к. 408, УрГПУ, кафедра технологии социальной работы 620012, или Екатеринбург, ул. Ильича, 48-96, Байлуку Владимиру Васильевичу.

.

Библиографический список

Андреев, Ю.А. Три кита здоровья [Текст] Ю.А. Андреев. Екатеринбург: Сред. – Урал. Кн. изд-во, 1993. – 336с.

Антология мысли в афоризмах [Текст] / Сост. В.Ю. Шейхер. – М.: Вече, 2008. – 984 с.

Байлук, В.В. Человечествоведение. Самореализация личности. 33 закона успеха и 33 причины неудач. [Текст] В.В. Байлук. В 5-ти кн. Кн. 3. Екатеринбург. Изд-во Дома учителя. 2001. – 268 с. [Текст] В 5-ти кн. Кн. 4.

Байлук, В.В. Человечествоведение. Базовые методологические принципы творческой самореализации педагога и студента: Уч. пособие [Текст] В.В. Байлук. «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2003. – 223 с.

Байлук, В.В. Человечествоведение: в 5-ти кн. – Кн. 5: Принципы и методы воспитания и самовоспитания студентов: монография [Текст] / В. В. Байлук; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2007. – 492 с.

Байлук, В.В. Человечествоведение. Основы самопознания и самореализации личности: в 2 кн. Кн. 1. Основы самопознания личности [Текст]: монография / «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2010 – 570 с.

Берн, Д. Познай себя. О психиатрии и психоанализе для всех, кто интересуется [Текст] / Э. Берн. – Екатеринбург: изд-во «Литур», 1999. – 368с.

Бернс, Д. Хорошее самочувствие [Текст] / Д. Бернс. М.: Вече, Персей, Аст, 1995 – 400с.

Большой психологический словарь [Текст] / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко, СПб., 2005. – 672 с.

Большой энциклопедический словарь [Текст] / ред. А. М. Прохоров. М.: Норинт. 2006. 1456 с.

Брэгг, Л.С. Формула совершенства. [Текст] / Л. С. Брэгг. Т О «Лейна». 1993. – 384 с.

Гегель, Г.Ф. Наука логики [Текст]: в 3-х Т. / Г.Ф. Гегель. М., 1970. Т.1. – 501 с.

Гете, И.В. Избранные философские произведения [Текст] / И.В. Гете. – М.: Наука, 1964. – 520 с.

Голубчиков, А.Я. Самоопределение индивида (социально – философский анализ) [Текст] / А.Я. Голубчиков. Челябинск. Южно уральское книжное изд-во. 1992. – 124 с.

Гримак, Л.П. Общение с собой. Начало психологии активности. [Текст] Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.

Егоричева, И.Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) [Текст] / И.Д. Егоричева // Мир психологии. 2005 №3. С. 11-32.

Емельянов, Ю.В. Помоги себе сам. Советы всем, кто еще не нашел свое место в жизни [Текст] Ю.В. Емельянов. – М.: Вече, АСТ, 1997. – 576 с.

Жемчужина мысли [Текст] / Сост. А.А. Жадан. – 7-е издание. Минск: Современная школа, 2010. – 864 с.

Законы успеха: Сборник / Пер. с англ. Н. Каныкина. – М.: Агенство «Фаир», 1998. – 448 с.

Зелигман, М. Как научиться оптимизму [Текст] М. Зелигман. – М.: Вече, 1997. – 432 с.

Зеличенко, А.И. Психология духовности [Текст] / А.И. Зеличенко. – М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1996. – 400 с.

Карнеги, Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей [Текст] / Д. Карнеги. – М., «Прогресс». «Ювек». - 1993. – 720 с.

Кон, И.С. В поисках себя: Личность и самосознание [Текст] / И.С. Кон. – М., 1984. – 335 с.

Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха: Учебное пособие для высшего управленческого персонала [Текст]. – Ижевск.: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 448 с.

Коростелева, Л.А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности [Текст]: дис....д-ра психол. наук / Л.А. Коростелева – Санкт-Петербург: [б.к.], 2003. – 416 с.

Лежен, Ж.Э. Без обмана – к успеху. / Практика позитивного мышления [Текст] (Ж.Э. Лежен. М., 1999 – 320 с.

Леонтьев, Д.А. Самореализация и сущностные силы человека [Текст] / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Шур. М., 1997. С. 156 – 175.

Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития [Текст] / В.Г. Маралов. М., 2002. 256 с.

Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] А. Маслоу. CNS, 1999. 478 с.

Маслоу, А. Психология бытия [Текст] А. Маслоу. М.: Пефл – бук; Киев, 1997. 304 с.

Новейший философский словарь [Текст]: 3-е изд., испр. Минск, 2003. 1280 с.

Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов / Н.Ю. Шведова. – М., 1997. 944 с.

Пил, Н. Энергия позитивного мышления. [Текст] / Н. Пил. – М.: Агенство «ФАИР», 1998. – 320 с.

Пономарев, Я.А. Психология творчества [Текст] Я.А. Пономарев. М., 1976. 303 с.

Прихожан, А.Н. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе / [Текст] А.Н. Прихожан. М., 1999. – 220 с.

Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст] / Н.С. Пряжников. М., 1996. 431 с.

Резник, Ю.М. Жизненные стратегии личности (Опыт комплексного анализа) [Текст] Ю.М. Резник, Е.А. Смирнов. – М.: Институт человека РАН. Независимый институт гражданского общества. 2002. – 260 с.

Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. [Текст] К. Роджерс. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.

Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] (Хрестоматия). – Самара: Издательский Дом БАХРАХ. – М., 2006. – 656 с.

Свергун, О. Психология успеха, или Как стать хозяином своей жизни [Текст]. О. Свергун. – М.: АСТ – ПРЕСС, 2000. – 384 с.

Словарь по социальной педагогике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведения [Текст] / Авт. сост. Л.В. Мардахаев. – М.: Издательский центр. «Академия», 2002. – 368 с.

Современный словарь иностранных слов [Текст]. – СПб.: «Дуэт», 1954. – 752 с.

Сытин, Г.Н. Животворящая сила или помощи себе сам [Текст] Г.Н. Сытин. СПб: ТОО «Лейла», 1993 – 416 с.

Таранов, П.С. 500 шагов к мудрости [Текст] / П.С. Таранов. В 2 Т. – Т. 1 Донецк: Сталкер, 1996. – 464 с.

Таранов, П.С. 500 шагов к мудрости [Текст] / П.С. Таранов. В 2 Т. – Д.: Сталкер, 1996. – 480 с. Т. 2.

Таранов, П.С. Эмоции ума. Книга всемирных рекордов интеллекта. Мысли, микро-эссе, афоризмы. [Текст] / П.С. Таранов. В 2-х Т. – Т. 2. Симферополь: «Реноме»: 1997 – 480 с.

Таранов, П.С. Интриги, мошенничество, трюки. - [Текст] / П.С. Таранов. – Симферополь: «Реноме». 1997. – 576 с.

Тернер, К. Мы рождены для успеха. Как реализовать свой безграничный потенциал. – М.: Агенство «ФАИР»: 1998. – 352 с.

Толстой, Л.Н. Путь к жизни [Текст] / Л.Н. Толстой. М.: Республика. 1993. – 431 с.

Усманов Б.Ф. Социальная инноватика: [Текст] / Б.Ф. Усманов. Уч. пособие. Изд. 2 – е перераб. и дополн. – М., Социум, 2007. – 484 с.

Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. М., 1990. 368 с.

Фромм, Э. Человек для себя [Текст]. Э. Фромм. – Минск: Харвест, 2003. – 352 с.

Хилл, Н. Думай и богатей [Текст] / Н. Хилл. – М.: Изд-во. «ФАИР» - ПРЕСС. 1998. – 272 с.

Чернявская, Г.К. Трудный путь к самому себе. [Текст] / Г.К. Чернявская. СПб., 1994. – 152 с.

Шиндлер, Дж. А. Как прожить 365 дней в году [Текст] / Дж. А. Шиндлер. А. Лакейн. Как стать хозяином своей судьбы [Текст] / А. Лакейн. Пер. с англ. – М.: Вече, Персей, АСТ, 1995. – 432 с.

Шостром, Э. Анти – Карнеги [Текст] / Э. Шостром; Прихоти удачи / Д. Карнеги. – Мн.: ООО «Попурри», 1996. – 398 с.

Штернберг, Р. Дж. Интеллект, приносящий успех [Текст] / Р. Дж. Штернберг. Пер. с англ. - Мн. ООО «Попурри», 2000. – 368 с.

Энциклопедия мысли [Текст] Кн. первая – СПб.: «Кристалл». 1997. – 592 с.

Энциклопедия мысли. [Текст] Кн. вторая. – СПб.: «Кристалл», 1997. – 592 с.

Научное издание

Человекознание

Самореализация личности: общие законы успеха

Монография

Подписано в печать _____ Формат 60х84 1/16
Бумага для множ. ап. Гарнитура Times New Roman.

Печать на ризографе.

Усл. печ. л. 23 п.л. Тираж 250 экз.

*«Ни один день не уклоняться
от своей цели – вот средство
продлить время, и при том
очень верное средство, хотя
пользоваться им и не легко»*
(Г. Лихтенберг, немецкий писатель-сатирик и физик.
1740 – 1799)

*«Уверенность в себе – основа
для того, чтобы радоваться
жизни и иметь силы действовать»*
(Ф. Шиллер, немецкий поэт, драматург и
мыслитель. 1759 – 1805)

*«Ошибаться может каждый,
оставаться же при своей ошибке-
только безумный»* (Цицерон, римский
философ, оратор и государственный деятель.
106 – 43 до н.э.)

*«Гении – это на девяносто
процентов труд»* (И.С. Бах,
немецкий композитор и органист.
1685 - 1750)

*«В храме успеха нет
открытых дверей. Каждый
входящий пробивает свою
дверь, которая плотно закрывается
за ним для всех других и не
пропускает даже его собственных
детей»
(О. Марден)*

*«Истинный успех обретают
лишь посредством постановки
собственных целей, редко
посредством чужих. Только
собственные цели – важная
и обязательная предпосылка
настоящего успеха, даже если
сами поиски происходят
с ошибками»
(Э. Лежен, немецкий
предприниматель).*

*«Не подражайте другим.
Найдите себя и будьте собой:
помните, что на земле
не такого человека, как вы»
(Д. Карнеги, американский
специалист в области
человеческих отношений. 1888 – 1955)*

*«Мудрец, что в правоте своей
уверен, дает совет нам: «Будь
во всем умерен»
(Ю. Баласагунский, восточный поэт
и мыслитель. 1034 - 1083)*