

## «Пізнай себе - пізнаєш світ».



Пізнання людиною самої себе, таємниць життя — один із аспектів її духовного пошуку, що сягає вглиб століть. Зараз ви знаходитеся у віці, коли людина робить одне з найважливіших відкриттів — відкриває себе. У цих пошуках закладений великий потенціал. Щоб виявити і використати його, треба знати себе. Нікому не дано точно пізнати свої сили до кінця і визначити своє майбутнє, але кожному до снаги накреслити свій власний шлях створення себе.

Поговоримо про самопізнання. На сьогоднішній день ми маємо змогу аналізувати життя інших, тим самим вчитися на їх помилках. Але ми забуваємо враховувати те що, шлях до самопізнання для кожного є свій, та розпочинати його слід з аналізу власних вчинків, поведінки та їх оцінки.

Пропоную кожному з вас заповнити анкету, яка допоможе почати аналіз над собою:

1. Що я знаю про самого себе (моє здоров'я, мій характер, тип нервової діяльності, моя духовність, мої цінності)?
2. Що я знаю про інших людей?
3. Чи маю я самовдосконалюватись? Чому?
4. Хто або що допомагає мені в самопізнанні, у саморозвитку (учителі, батьки, друзі, читання книг, ЗМІ)?
5. Людина, якою я пишаюся? Чому?

Для початку розглянемо одну з праць Сократа «Пізнай самого себе». Він говорив, що лише через самопізнання можна виявити свої здібності: «...хто не знає своїх слабких місць, той не знає себе. Знання робить для людей багато користі, а незнання самого себе - приносить лише нещастя. Хто пізнав себе, той знає, що для нього корисно, і свідомо оцінює свої можливості. Реалізуючи їх, людина задовольняє свої потреби і живе щасливо. І, навпаки, присвятивши своє життя не своїй справі, вона помиляється, стає нещасливою».

Шкільні роки Ілона Маска були не самими кращими. Подекуди він не мав друзів та з нього знущалися. Проте він читав все, до чого дотягувалися руки від самого пробудження і до моменту, коли потрібно лягати спати. Коли закінчилися книги він почав читати енциклопедії. «Я просто читав багато книг і намагався не вставати у людей на шляху».

Нещодавно я прочитала статтю під назвою «Що потрібно робити для самопізнання та саморозвитку?» Вказані такі вказані пункти:

- Відвідуйте спеціальні тренінги з розвитку особистості, курси, семінари.
- Дивіться мотивуючі фільми
- Практикуйте спілкування з різними людьми.
- Шукайте нові шляхи.
- Створіть список ваших цілей.
- Займайтеся духовними практиками.
- Читайте книги.
- Будьте самим собою.
- Подорожуйте.
- Виховуйте себе.
- Займайтеся спортом.
- Мрійте.
- Навчіться контролювати свої думки.
- Позбудьтеся від шкідливих звичок.

**1) Яких із цих порад ви вважаєте найдоречнішими?**

**2) Яких порад дотримуетесь?**

**3) Як ви гадаєте, чи дотримуються успішні люди цих порад?**

**4) Чи навчає дотримання порад наполегливості, віри у свої сили?**

**5) Як заняття спортом може допомогти у самопізнанні?**

Отже, пізнання самого себе — це пізнання свого внутрішнього світу, занурення в себе. Пізнайте і вивчайте себе і тоді ви пізнаєте весь світ. Пізнавши свій внутрішній світ, ти зможеш бачити людей «наскрізь». Необхідно лише спостерігати за своєю поведінкою і поведінкою людей, спостерігайте частіше за собою та реальністю, знаходьте відповіді в середині себе. Це пізнання відкриває можливості до прогресу, саморозвитку, виховання, успіху та щастя в житті.

Через пізнання себе самого ми стаємо моральною та вихованою людиною, але потрібно пізнавати не лише свої позитивні сторони, а й негативні. Самопізнання завершується тим, як ти ставишся до навколишнього середовища, людей, які тебе оточують. А також ґрунтується на людській гідності, допомозі іншим та вимогливості до себе.

**Приклади:**

1) Солістка гурту The Hardkiss Юлія Саніна в одному із інтерв'ю відповіла на питання: у чому потрібно встигнути реалізувати себе до 30-ти років? «Самоконтроль та подорожування по іншим країнам».

II) «Найшвидше за все вчишся у 3-х випадках: до 7-ми років, на тренінгах, і коли життя загнало тебе в кут.» — Стівен Кові.

III) «Ви ніколи не зможете вирішити якусь проблему, якщо збережете те мислення і той же підхід, який привів вас до неї.» — Альберт Ейнштейн.

- **Відвідайте спеціальні тренінги з розвитку особистості, курси, семінари.** Насправді, всі ці заходи неймовірно корисні. Тут ви зможете навчитися багатьом тактик і прийомів по спілкуванню з людьми, щодо усунення психологічних проблем. Крім того, ви зможете знайти собі справжнього наставника, який буде допомагати вам контролювати ваші дії на шляху до бажаної мети.
- **Дивіться мотивуючі фільми.** Мотивація — це двигун успіху. Відсутність мотивації призводить до ослаблення життєвого тону і зниження продуктивності. Тому потрібно обов'язково приділяти час для того, щоб підживити себе необхідною мотивацією для подальших перемог.
- **Практикуйте спілкування з різними людьми.** У житті нам доводиться тримати зв'язку з різними типами людей, часто зовсім відрізняються від нас самих. Але, як відомо, незалежно від смаків і переваг людям судилося підтримувати взаємні комунікації, а щоб вони проходили успішно, потрібно володіти певними прийомами спілкування, які формуються безпосередньо при практичному спілкуванні.
- **Шукайте нові шляхи.** Вам набридло одноманітне розклад? Так, змініть його! Знайдіть нові способи виконання ваших завдань. Це поліпшить ваші результати в кілька разів.
- **Створіть список ваших цілей.** В першу чергу, це потрібно для того, щоб постійно нагадувати собі про це. Адже у суєті днів дуже просто збитися з шляху. Краще створіть декілька таких списків і покладіть їх на найвидніші місця, щоб вони постійно були в полі вашого зору.
- **Займайтеся духовними практиками.** Медитації, психологічні прийоми релаксирования — це відмінні засоби для зняття стресу і підвищення продуктивності роботи мозку. Багато знамениті особистості практикували йогу, циган, відвідували святі місця, що допомогло їм сформуватися як особистість і досягти певного розуміння себе. Духовну освіту, безумовно, відіграє важливу роль у розвитку людини.
- **Читайте книги.** Книги допомагають поповнити словниковий запас, розвивають мислення, тренують концентрацію уваги. Читаючі люди більш спокійні і терплячі, вони здатні організовувати себе для виконання навіть самої складної роботи.
- **Будьте самим собою.** Концентруйтеся безпосередньо на своїй особистості, не відволікайтеся на деталі. Станьте рідною людиною для самого себе. Ви —

це найцінніше, що у вас є. Прийміть себе, любіть себе. Тільки це допоможе вам стати по-справжньому успішним і щасливим людиною.

- **Подорожуйте.** Це один з найприємніших способів самовдосконалення. Під час подорожі ви не тільки відпочиваєте, а й дізнаєтеся нове про культуру інших країн. Це дуже розвиває. Тому хоча б раз на рік зробіть собі прекрасний подарунок – поїдьте куди-небудь.
- **Виховуйте себе.** Якщо у вас немає графіка або списку справ, то створіть його. Не дозволяйте собі на вихідних спати більше восьми годин. Для того, щоб витягти максимум, дуже важлива організованість. Якщо ви ліниві, то поступово позбавляйтеся від цієї недуги. Не дозволяйте собі довго сидіти за комп'ютером для розваги, щоденно переглядайте новини в Інтернеті або по телевізору, але не дозволяйте собі годинами валятися на дивані. Складіть свій графік так, щоб у вас залишалися вільними тільки декілька годин ввечері і вночі.
- **Займайтеся спортом.** Спорт допомагає вам самовдосконалюватися. Найскладніше – це зібратися і почати займатися спортом. Якщо ви пересилите себе і почнете, то відчуєте різницю. Ви не тільки будете вдосконалюватися духовно, а й фізично. Тим більше, фізичні заняття роблять людину щасливішою. Ви можете вибрати і інші заняття. Наприклад, йога або пілатес.
- **Мрійте.** Це дуже важливий компонент саморозвитку. Якщо ви вмієте яскраво мріяти, то вам легше поставити перед собою мету.
- **Навчіться контролювати свої думки.** Повністю позбудьтеся негативних установок, вони заважають самовдосконаленню, «гальмують» розвиток.
- **Позбудьтеся від шкідливих звичок.** У цій справі якомога краще проявляється цілеспрямованість людини, її здатність до самоконтролю.

Пізнавальна активність сприяє інтелектуальному розвитку. В.Сухомлинський з цього приводу писав: «лінощі, недбальство, слабовілля, розпущеність у навчанні означають, що ти закладаєш корінь свого паразитного існування».

Людині потрібно самовдосконалюватися. Роблячи такі подарунки собі, ви будете себе почувати краще, і смутку у вашому житті не буде місця.

Самовдосконалення – кропітка і регулярна робота, що вимагає часу і сил. Самовдосконалення завжди починається з постановки цілей, тобто з осмислення себе і своїх потреб. На практиці це можна здійснити наступним чином: сядьте в тиші і обміркуйте, що у вашому житті вас влаштовує на 100%, а які аспекти ви хотіли б змінити. Саме над ними і належить попрацювати найближчим часом. Поставивши мету, необхідно розпланувати її досягнення. Це шлях до того, щоб стати кращим, розумнішим і сильнішим.

Тому, на останок завершимо нашу бесіду висловом відомого українського поета та філософа Г.С. Сковороди: *«Щастя твоє в тобі самому: пізнавши себе, пізнаєш усе, а не пізнаєш себе, ходитимеш у темряві».*

Сьогодні ви отримали певні настанови як стати кращими. Відчуйте різницю уже сьогодні. Тільки практика, тільки найважчий рівень гри!