1. Открытие мира творческой личностью

1.2. Познавая себя, управлять собой

Зачем нам познавать себя. Управление собой. Управление мыслями. Эпидемия многословия. Управление словом. Наговоритесь всласть.

Если ты имеешь все, но нуждаешься в себе, ты нуждаешься во всем.
Если ты знаешь все, но не знаешь себя, ты не знаешь ничего.
Древняя мудрость

Зачем нам познавать себя. С толком и пользой управлять людьми может лишь тот человек, который будет стремиться управлять собой, своими мыслями, словами, делами. А это требует не меньших, а даже больших сил и напряжения воли, чем управление другими людьми. Но подобно тому, как в природе вещей, приступая к преобразованию какого-либо предмета, вначале нам надо тщательно изучить его, так и здесь неизменное условие успеха — познание себя.

Человек настолько сложен, что его можно сравнить лишь со сложностью всего мироздания. Если попытаться обобщить все известные частности о поведении человека как уникального создания Природы, то их не вместит ни одна книга. Возникает сложная задача — какие знания о человеке предложить будущим специалистам и руководителям, чтобы эти знания способствовали лучшей организации их жизни и труда. Для изложения информации определим два опорных маяка, которые постараемся не потерять из виду на всем пути повествования.

Первое — люди несовершенны и в своих проявлениях могут быть как созидателями, так и разрушителями. Выбор того или иного пути зависит в первую очередь от уровня их сознания и воли.

Второе — каждый человек как созидательная личность имеет неограниченные возможности для своего развития.

В Древних Афинах на Дельфийском храме было высечено: «Познай себя и ты познаешь миры и богов». Это с позиции строения мироздания, а что нам дает знание о себе в повседневной жизни и в труде и зачем это нужно, если вне нас столько другой интересной информации? Обратимся к прозаическому примеру. Человек, садясь за руль автомашины, должен знать ее устройство и возможности. И чем лучше он разбирается в такой технике, тем увереннее и надежнее ею управляет. То же и в отношении самого себя. ***Чем лучше человек будет знать свои устремления и способности, тем осмысленнее станет его жизнь и эффективнее труд.***

Однако люди стремятся узнать как можно больше об окружающем мире (от жизни в далеких мирах до жизни соседа), но менее всего задумываются над своей жизнью, над своими словами и поступками. И причина здесь не только в душевной лени. Есть еще один тормоз, действующий на уровне подсознания. Многие интуитивно чувствуют, что если они начнут лучше разбираться в самих себе, то увидят в своем поведении немало такого, что потребует « чистки» и изменения себя. ***Познающий себя человек уже никогда не останется прежним,*** поскольку с развитием сознания растет требовательность к себе и ответственность за свои действия.

По словам Иоанна Кронштадтского мы открываем свой внутренний мир для себя в минуты не поверхностно мелкого, а глубокого к себе внимания и самоиспытания. «Как мы быстры, — писал он, — на зло и медленны на добро! Вот я хочу быть добрым к врагу и выразить на деле свою доброту, но прежде чем я успею в сердце сделаться добрым, я уже зол, уже огненная стрела злобы палит мои внутренности; хочу быть терпеливым, но прежде чем я утвержу сердце в терпении, я сделаюсь раздражителен, нетерпелив; хочу быть смиренным, но сатанинская гордость нашла уже во мне просторный уголок; хочу быть ласковым — между тем, как нужно сказать ласку, я оказываюсь грубым; хочу быть несребролюбивым и щедрым, но сребролюбие и скупость при малейшем поводе, как голодные и рыкающие львы, уже требуют себе пищи; хочу быть простым, доверчивым но лукавство и сомне-

Репозиторий ВГТУ

1.2. Познавая себя, управлять собой (*продолжение*)

ние уже гложут мое сердце… хочу быть беспристрастным, воздержанным в пище и питье, но когда увижу приятную пищу и питье и сяду за стол, я, как невольник, увлекаюсь своим чревом в приятный плен, легко позволяю съесть и выпить больше, чем сколько требует моя природа: жадность и невоздержание опять предваряют и пересиливают мое желание быть равнодушным к пище и питью…»

Любое неправедное действие, любое наше проявление словом или делом, противоречащее зову совести, христианская этика называет грехом. ***В широком смысле слова грех — есть всякий отход от законов Природы, как результат злоупотребления свободной волей.*** Как говорится, закон повинуется тому, кто умеет уважать законы. В любом возрасте и в любое время каждый из нас способен измениться к лучшему и увидеть самого себя, преодолевшим любые обстоятельства. Но каких бы высот человек не достиг в развитии своих способностей, всегда надо остерегаться соблазна сделать меньше, а взять больше. Как отмечали еще наши далекие учителя, «великое нечто есть человек, возрастающий внутри и величаемый за добродетели. И, однако же, сей великий боится греха, как слон мыши».

На пути к себе можно выделить ряд этапов. Вначале растущий человек, не обращая на себя внимания, открывает видимый мир, наполняясь с помощью чувств и ума информацией об окружающих его объектах. В какой-то момент он почувствует, что в личном банке данных мало информации о себе, и он начинает (как бы со стороны) рассматривать себя, естественно, вначале в видимой телесной деятельности. Если он еще больше приблизится к себе, то его ждет великое открытие, что видимая деятельность — это следствие проявления внутренних, невидимых сил, а именно: чувств, ума, сознания и воли. Только на этом этапе познания себя может сформироваться понимание, как взаимодействуют видимое и невидимое в человеке. Например, для изменения видимой телесной деятельности (слов и поступков) надо изменить состояние внутреннего мира, преодолевая разрушительные проявления физической природы и волевыми решениями направляя усилия на созидательные действия. Чтобы наблюдать за собой, как идет работа или вообще складывается жизнь, необходимо постоянно преодолевать море внешних соблазнов. У многих это не получается, поскольку не любят наблюдать свою жизнь, свои слова и дела. Зато с жадностью они будут искать по сторонам то, чему можно было бы удивиться или обсудить с осуждением.

Как любое изменение в природе, так и познание себя сопряжено с борьбой между инерцией покоя, т.е. устоявшегося взгляда на жизнь с ее привычками и потребностями, и новым, растущим сознанием, которое начнет «подпекать» успокоенность и довольство. А как не хочется перемен, если «сундук желаний» полон! Американский философ Б. Франклин так описал это состояние: «Много лет назад я составил себе план самосовершенствования и, поначалу довольно последовательно изо дня в день проводил его в жизнь. Но вскоре множество других дел стало поглощать все мое время, и я совершенно оставил это занятие.

Я уподобился человеку, который, покупая топор у моего соседа-кузнеца, пожелал, чтобы вся поверхность топора блестела так же, как лезвие. Кузнец согласился, но при условии, что он, покупатель, будет вертеть колесо. Он вертел, а кузнец сильно нажимал лопастью топора на камень, что делало работу этого человека весьма тяжелой. Он то и дело отходил от колеса посмотреть, как идут дела, и, наконец, пожелал взять топор таким, каков он есть, без дальнейшей шлифовки. «Нет, — сказал кузнец, — верти, верти, мы понемножку сделаем его блестящим, а пока он только крапчатый!» «Да, — ответил покупатель, — но я считаю, что крапчатый топор мне подходит больше всего»…

Думаю, что так случалось со многими, кто убедился, как трудно приобрести хорошие навыки и искоренить дурные, вероятно, многие из них отказались от борьбы и пришли к выводу, что «крапчатый топор — самый лучший!».

Познание себя не просто устраняет невежество, но выводит человека на новый уровень уважения к себе и людям, а также к своему и чужому труду. Истинно уважающий себя человек (не смешивайте с самовлюбленностью) не поддастся бездумно какой-нибудь порочной страсти, разрушающей его здоровье, не станет поганить свою душу грязными словами. Его труд будет отличаться лучшей организованностью и высокой ответственностью за качество работы. Иначе, такой человек будет ***лучше жить и работать***. А в этом и состоит главная цель изучения любого предмета. Вот почему надо рассматривать неразрывную цепь «человек — его образ жизни и культура труда — организация индивидуального труда — организация коллективного труда». Разработать проект или создать сложнейшие технические системы, несмотря на огромную трудоемкость этих задач, все же легче, чем изменить сознание людей, их отношение к труду. ***Нельзя эффективно решать производственные задачи, если сами участники производства толком не будут знать своих возможностей, при этом часто пребывая в плену разрушительных страстей и предрассудков.*** Особенно очевидна наша слепота и глухота в отношении себя, когда речь заходит о здоровье. Обычному человеку невозможно и незачем пытаться разобраться в бесчисленных физико-химических процессах, происходящих в нашем организме (несмотря на огромные успехи медицины, человек остается во многом, говоря кибернетическим языком, «черным ящиком»).

Зато сколько полезнейшей информации можно получить, сопоставляя действия на «входе», т.е. наш образ жизни и условия труда, и на «выходе» — наше физическое и душевное состояние. Однако, не желая познавать себя, мы игнорируем сигналы нашего организма на наше поведение и тем самым упрямо и методично разрушаем его.

В то же время человек испытывает большую радость, если хотя бы в малом, приложив волю, заставит себя что-нибудь сделать или, наоборот, не сделать вопреки обыкновению. После таких невидимых побед над своими дурными привычками или страстями растет чувство достоинства.

В зависимости от уровня сознания и силы воли человек может пребывать в различных состояниях. Но для каждого из нас какое-то состояние является все же преобладающим. Так, низкое сознание и сильная воля скорее всего подтолкнут к разрушительным действиям. Большинство людей не обладают ярко выраженной волей и в таком случае даже высокое сознание останется скорее пассивным. Растущее сознание приносит плоды, лишь соединяясь с сильной волей и такое сочетание — прекрасная основа для созидательной деятельности.

Обобщим причины, почему мы плохо знаем себя. Во-первых, познание себя — это познание невидимого в человеке, что требует напряженной работы души. При лености в душе не хочется глубоко задумываться и менять свои взгляды, вытаскивая их из невежества. Во-вторых, на подсознании сторожит чувство, что надо будет меняться. Открывая себя, мы обя-

Репозиторий БНТУ

зательно найдем что-нибудь такое, с чем сами не согласимся. И, наконец, время и жизненные силы отнимают порочные страсти или развитая тяга к рассеиванию ума и потреблению остросюжетной, скандально-криминальной информации.

Что дает познание себя? Во-первых, возможность управления собой, своими мыслями, словами и делами. Во-вторых, открытие своих способностей. И, наконец, увеличение КПД жизненных сил. Таким образом, путь к целостности своей жизни как единству связи тела, разума и духа лежит только через познание себя.

Управление собой — это управление состоянием своего невидимого мира, т.е. чувствами и мыслями. Каждое мгновение мы что-то чувствуем. Вне чувства нет жизни, и по сути чувство и есть жизнь. Мысль порождает чувства, чувства порождают мысли. Есть чувства высокие и низкие. Между ними находится рассудочный ум, или разум. Ум принимает сигналы чувств и говорит нам, как вести себя. Но более тонкая способность к суждению — это разум. Ум может сказать «Я беру то-то», но разум возразит: «Нет, этого не бери, поскольку это для тебя вредно. Лучше возьми вот это, оно для тебя полезнее». Логика ума — это по сути логика разума. Разумный человек — это тот, в котором есть равновесие между разумом и чувствами, тот, кто учитывает возможные последствия своих поступков для окружающих.

Мы должны обращаться к разуму, когда нас одолевают низкие чувства, но плохо, когда разум сдерживает проявление высших чувств.

Эффективным средством борьбы с отрицательными чувствами является развитие противоположных им положительных чувств. Даже простое обсуждение положительных качеств нашего обидчика уменьшает раздражение.

Одним из самых мощных чувств является вдохновение, дающее необычайный прилив творческих сил. Это какая-то необъяснимая связь с высшим миром, откуда человек черпает идеи, знания, художественные образы, научные открытия.

Нигде не говорится, что надо управлять добрыми чувствами, например, стараться как можно больше скрывать душевное расположение к человеку и ту радость, которая возникает в общении с ним. Наоборот, книги всех веков и народов повествуют о другом — ***люди могут и должны управлять собой, чтобы не доставлять боли и страданий друг другу.*** Например, у каждого из нас могут быть моменты, когда мы не можем сказать правды по причине или малодушия, или оберегания человека от последующей нездоровой реакции. Так пусть достанет мужества признаться, что сказать правду не можем, но не надо лгать. Как заметил Джон Рескин в избранных мыслях, говорить и действовать правдиво почти так же трудно и, пожалуй, так же доблестно, как и действовать не страшась угроз и кар; и странно, что на громадное количество отстаивающих правду ценою своего благосостояния, ценою своей жизни, приходится так мало отстаивающих ее ценою незначительного ежедневного беспокойства.

Говорить правду — то же, что красиво писать и утверждается только благодаря практике; это не столько дело воли, сколько привычки, и не нужно пропускать ни одного случая, помогающего появлению или образованию этой привычки.

Мир построен по закону соответствия. Между человеком и всем, что его окружает, существует полное соответствие. Это означает, что каждое испытанное нами чувство имеет определенную природу, и оно пробуждает вокруг нас силы той же природы. Например, в физическом мире действует акустический закон эха (что вы крикните, то же и эхо), или вибрации одного из двух камертонов, когда второй тоже начинает вибрировать с той же частотой. Так и в отношениях с людьми. Еще никогда раздражение одного человека не приносило радости другому. Возникает как минимум напряженная ответная реакция, а чаще всего то же раздражение. Отсюда вывод: поселяя в себе беспорядочные мысли и чувства, мы разрушаем свою нервную систему. Как заметил мудрец, чтобы стать сумасшедшим, вовсе не обязательно знать расположение всех нервных центров.

Сколько людей не хотят управлять собой, не хотят, чтобы чувства, слова и дела были во взаимном согласии, а затем жалуются на жизнь, на своих близких в доме или коллег по работе. Как важно беречь друг друга, усилием воли усмирять свою жадность или гордыню. Если этого не делать, появятся ядовитые цветочки — обида, раздражение, негодование. Происходят ненужные затраты жизненных сил, которые трудно восстанавливаются. Таким образом, мы сеем беду, страдаем и проклинаем всех и вся, не задумываясь, что ***все, свалившееся на нас, — последствия наших дел.***

Иногда мы слышим мудрый совет — не оправдываться, но тут же возникает мысль: я невиновен, почему же должен согласиться с укором. И действительно, любой человек во всяком деле многое может сказать в свое оправдание. Однако если он внимательно прислушается к голосу своей совести, то почувствует, что, оправдываясь, не мог избежать лукавства; в таком, казалось бы праведном, действии, все же присутствовало что-то рабское и унизительное. Большинству, наоборот, именно принятие на себя вины и прошение прощения представляется как раз чем-то рабским. И так, потому, что мы не хотим хотя бы частично признать себя виновными за беды, происходящие вокруг нас. ***Увы, каждый человек вносит свою лепту в общую дисгармонию, будь то семья, трудовой коллектив или целая страна.***

В воспитании наших чувств особенно важно научиться оставлять свое упрямство позади себя. Это — первое лекарство против, как говорит христианская этика, дьявольской гордости, т.е. гордыни. Гордыня — это чувство превосходства над другими и радость не за других, а только за себя. Гордыне свойственно настаивать на своем в разговоре, чтобы всегда брать верх, нежелание прислушаться и тем более согласиться с другим мнением.

Управление собой — это высшее из искусств, и ему как любому искусству невозможно научиться только словами без дел. Если вы решили поработать над собой, то двигайтесь в двух направлениях.

Во-первых, начинайте с отрешения от вредных привычек, среди которых будут такие, которые незаметны самому себе (не обольщайтесь — у окружающих более зоркое видение вас). Попытка избавиться от главных препятствий, не обращая внимания на мелкие, напоминает путника, который решил подняться на высокую гору, но оставил камни в кармане. Не научившись побеждать себя в малом, человек не сможет избавиться от большой страсти.

Во-вторых, вырабатывайте в себе выдержку и спокойствие — это важнейшие условия здоровой жизни и эффективного труда. Если нам что-то не нравится, внутри начинает возникать волнение, переходящее в раздражение, а затем и в негодование, старайтесь усилием воли с самого начала сберечь спокойствие. Естественно, оно может быть сохранено до известной степени. Тем не менее, если человек будет твердить себе о спокойствии, он хотя бы немного достигнет его. А со-

Репозиторий БНТУ

1.2. Познавая себя, управлять собой (*продолжение*)

знательная тренировка, начиная с подавления мелких вспышек, будет давать все более лучшие результаты.

Видеть, слышать, чувствовать — это составные части переживания. Поэтому нам надо меняться, и только нам, уходя от наших дурных привычек и порочных страстей, тогда одно и то же будет переживаться по-другому. Мир внутри нас. Если мы внутренне неустроены, то куда бы мы не поехали, хаос в душе повезем с собой. А при появлении нового объекта, распаляющего нашу страсть к раздражению, все повторяется вновь.

Таким образом, ум и душа, подобно телу, также должны питаться чистой пищей. Как в пище мы отбрасываем несъедобное, так и в душевный мир не должны допускать шлаки и грязь. ***Мы болеем одинаково, как от неразборчивости в питании, так и от неразборчивости в чувствах, и самые отравленные продукты для «душевного» желудка — раздражение, злоба, осуждение, клевета, обида, зависть.***

Сколько бед претерпевает человек из-за лености своей души! Здесь и неуверенность, мнительность, уныние, боязнь нового, инфантилизм и вообще негативный настрой на любое дело. Психологи в один голос утверждают, что, поработав над собой, мы, несомненно, укрепим чувство уверенности в своих силах. Для этого попытайтесь сделать хотя бы следующее.

1. Если в общении вы волнуетесь и чувствуете скованность, *говорите медленно и спокойно, глядя в глаза собеседнику.*

2. Непринужденному состоянию помогает *правильное дыхание*. Чтобы восстановить ровное дыхание, вам потребуется несколько секунд для простого упражнения: через нос глубоко втяните воздух в себя, и вы почувствуете, как ваша диафрагма медленно поднимается, затем так же медленно выдохните, ощущая, как диафрагма пошла вниз. Ежедневно находите пару минут для этого упражнения. Вскоре вы сможете при любых обстоятельствах управлять своим дыханием.

3. *Поработайте над своей осанкой.* Для этого распрямите спину, и разверните — насколько можете — плечи и резко опуститесь на стул. Если вы проделали это как надо, то хорошая осанка станет вашей нормой. Помните, что плохая осанка — признак неуверенности в себе, кроме того, она также вызывает усталость и боль в спине.

4. *Не сравнивайте себя с другими людьми, которым время от времени везет.* У всех разные профессиональные навыки и таланты. Если вы постоянно оглядываетесь на других и смотрите, что делают и чего достигли другие, вы не сможете оценить самого себя. Занимайтесь тем, что у вас получается лучше всего, и вы обнаружите, что добиваетесь того, чего больше всего желали.

5. *Не позволяйте себе теряться из-за того, что совершили ошибку или не справились с заданием.* У каждого время от времени случается такое. Начинайте все сначала, сделав выводы из своих ошибок.

6. *Позитивный настрой — основа всему*, не относитесь слишком критически к себе, даже если чувствуете, что совершили ошибку. Сосредоточьтесь на своих положительных качествах, будьте добрее к себе, и ваше положительное «я» будет вести вас по жизни. Представляйте, что вы уверенный в себе человек, что у вас все под контролем, что вы успешно работаете. Воспроизводите это в своем воображении каждый раз, когда окажетесь в затруднительной ситуации. К вам будет возвращаться чувство уверенности.

7. *Следите за своим внешним видом*, он способствует успеху. Если вы будете хорошо выглядеть, то будете нравиться и другим.

Все названные приемы относятся к технике управления собой и, безусловно, для нас небесполезны. ***Однако, главными условиями, определяющими уверенность, выдержку и спокойствие являются: мирное устроение души, убежденность в правом деле, радость творческого труда, непритязательный образ жизни.***

Управление мыслями. Люди мыслят понятиями. ***Кто ясно мыслит, тот ясно излагает.*** Организация мысли начинается с перестройки мышления, иначе бессистемность воспринимаемой информации, путаница в понятиях обязательно перейдет на слова, а затем и на дела.

Наши мысли — мощный энергетический поток. Современная наука на основании экспериментальных знаний доказывает, что любые мысли — добрые или дурные — это реальные энергии, которые витают в пространстве и напитывают его. Наслоение мыслей приводит к формированию образов, которые начинают жить самостоятельной жизнью. Созданы приборы, фиксирующие мыслеобразы, и выясняется, что грубая, агрессивная мысль остается в пространстве, оседает на предметах и пище, не говоря уже о том, что проникает в подсознание. И для того что бы она была уничтожена, должна прийти более тонкая, светлая и чистая мысль и выжечь ее. Более того, мыслеобраз обладает определенным магнетизмом. О чем человек думает, то и притягивает (по закону подобия). ***Думайте о добром и светлом!***

Мы — хозяева наших мыслей и можем ими управлять. Мысли человека определяются чистотой устремлений, рождающихся в нашей душе. Вот почему все книги мудрости утверждают, что человек — это по сути душа. ***Нет мира в душе и порядка в уме, — не проявятся они ни в словах, ни в делах.***

Человеку трудно управлять собственными мыслями. Усилием воли мы можем отбросить какую-то внешнюю мысль, но это еще не значит, что нам удалось от нее освободиться. И если эта мысль была пропитана чувствами, то малейшее внешнее напоминание покажет, как она живет глубоко. Вот почему не надо привязывать мысли к мрачным и тяжелым воспоминаниям. Даже мужественным стоикам древнего мира, достигшим больших успехов в управлении своими чувствами, не удавалось сохранить полное самообладание перед внезапно обрушившимися на них явлениями. Так, человек, независимо от степени мудрости, может съежиться и побледнеть от неожиданного раската грома или прозвучавшего рядом взрыва. То же самое произойдет при страстном душевном порыве. Однако чем больше человек способен управлять собой, тем яснее сохраняется мысль, тем устойчивее остается разум, не поддавшись чувству страха и страдания от физической боли.

У обычных людей действие страстей не остается поверхностным, но проникает в глубины их разума, заражая и отравляя его. Такой человек мыслит под прямым воздействием страстей и как бы повинуется им. Душевное же состояние мудреца — стоика хотя и не свободно от потрясений, однако он, управляя собой, умеряет их. Как говорили в древности, «mens immota manet, lacrimae volvuntur inanes (дух непоколебим, понапрасну катятся слезы).

Неудачи бывают в жизни каждого человека, но одни извлекают уроки и идут дальше, поменьше оборачиваясь, а другие отдают свои жизненные силы на жевание негативных воспоминаний. Например, если маяться от мыслей, что с вами поступили несправедливо, то вы входите в состояние саморазрушения. И, вообще,

Репозиторий БНТУ

1.2. Познавая себя, управлять собой (*продолжение*)

сколько прежних забот оказывались ничтожными по прошествии некоторого времени. ***Люди часто называют несчастьем лишь неизбежное следствие давно порожденных ими причин. Но, согласно любимому выражению мудрого Соломона, «и это пройдет».***

Особое отношение у человека к физической боли — неизменному спутнику нашего существования. Никто не ищет боли сознательно, но как замечает Монтень, ведь в нашей власти, если не устранить ее полностью, то, во всяком случае, до некоторой степени умерить ее терпением и, как бы ни страдало наше тело, сохранить свой разум и свою душу непоколебимыми.

Если бы это было не так,— продолжает он,— кто среди нас стал бы ценить добродетели, доблесть, силу, величие духа, решительность. В чем бы они проявляли себя, если бы не существовало сострадания, с которым они вступают в борьбу. Если бы не приходилось спать на голой земле, выносить в полном вооружении полуденный зной, питаться кониной или ослятиной, подвергаться опасности быть изрубленным на куски, терпеть, когда из вас извлекают засевшую в костях пулю, зашивают рану, промывают, зондируют, прижигают ее каленым железом (для обеззараживания — А.Т.),— в чем могли бы высказать то превосходство, которым желаем отличиться от низменных натур….Кроме того, мы должны находить для себя утешение также и в том, что обычно, если боль весьма мучительна, она не бывает очень продолжительной, если же она продолжительна, то не бывает особенно мучительной.

В жизни часто приходится наблюдать, как человек, сосредоточившийся на своих болевых ощущениях, значительно усиливает их, порой, до нестерпимости. И в то же время этот же человек, занявшись увлекательным делом, забывает о боли, почти перестает ее чувствовать. Выходит, что болевая чувствительность может быть сознательно или возрастать, или уменьшаться — все зависит от направленности мыслей и воли не поддаваться ей. У людей боязливых, невыносливых, мнительных всякое представление о будущем болевом раздражении заметно повышает его силу в момент реального действия. Неудача не есть что-то неизменное, абсолютное. Вспомните, что жизнь есть то, что мы о ней думаем. И если человек считает что-то неудачей, то это лишь состояние его ума, в котором он будет пребывать до тех пор, пока будет так думать.

Американские специалисты по человеческим отношениям Уоррен Бенис и Берт Нанус, опросившие многих преуспевающих лидеров бизнеса, вывели следующее наблюдение: «Возможно, самым впечатляющим и примечательным качеством лидеров, которых мы изучали, было то, как они реагировали на неудачи. Они просто не думают о неудаче, даже не пользуются этим словом, предпочитая такие синонимы, как «ошибки», «сбой», «путаница» или множество других».

Каждая клетка тела реагирует на каждую нашу мысль и на каждое наше слово. Неблагоприятные изменения, происходящие в нашем теле, — результат непрерывного мышления, влияющего на образ жизни человека. Так, люди часто высказывают отрицательное отношение к своей работе. Труд — не только способ получения средств для жизни, труд — важнейшая часть нашей жизни. И постоянные мысли недовольства о работе (я не выношу свою работу, я не зарабатываю достаточно денег, меня не ценят на работе и т. п.) отравляют не только труд человека, но и его жизнь.

Мысленное представление различных ситуаций вызывает различные биохимические процессы с вовлечением различных функциональных систем (сердечно-сосудистой, пищеварительной и др.). Подумайте о плохом и начнется учащение сердцебиения и уменьшение слюновыделения. Именно на таком свойстве нашего организма местные судьи некоторых африканских племен, построив подозреваемых, выявляют действительного виновника, преступившего закон. Всем дается по горстке риса и предлагается в течение минуты его прожевать, не глотая, а затем быстро выплюнуть на открытую ладонь. У истинного нарушителя рис остается, как правило, сухим, не пропитанным слюной, потому что страх быть опознанным блокирует работу системы слюновыделения.

Согласно выводу, сделанному И. Сеченовым, ***с точки зрения мозговых реакций нет никакой разницы между действием и представлением о действии.*** Это еще раз убеждает: думайте о добром и светлом!

Нам дана свобода выбора. Нас никто не принуждает быть хорошим или плохим, мы все выбираем сами, в том числе и собственные, мысли. Невозможно добиться успеха, настраиваясь на неудачу, или оставаться здоровым, все время думая о болезнях. Нездоровые убеждения будут определять нашу жизнь и труд до тех пор, пока мы их не осознаем и не преобразуем в пользу позитивного мышления. Вот пример поворота своих мыслей от разрушения к созиданию. Если вас кто-то критикует, то представьте, как он хвалит вас, если кто-то к вам жесток, говорите себе, что он мягок и справедлив. Существует незыблемый закон общения: ***если акцентировать внимание только на хорошем в людях, они покажут вам свои прекрасные качества.***

Сделаем обобщение словами из мудрого источника: берегитесь плохих мыслей. Если они появятся, перекройте их добрыми, т.е. нейтрализуйте. Используйте свое воображение, мысли, чувства для создания в себе самых красивых образов, старайтесь увидеть себя в музыке, в свете, в солнце, в совершенных формах, с качествами доброты и великодушия, со способностью помочь другим, просветить их. В этом источник неистощимой радости. Нет работы более возвышенной, чем строительство в себе храма из наилучших материалов: мыслей, чувств и бескорыстных действий.

А когда человек переходит к возведению реального здания, то здесь не бывает мелочей. Как отмечали наши предки, даже тени наших любимых могут повлиять на судьбу будущего сооружения. Вот как это выразил Е.Евтушенко.

Есть обычай строителей,
древней Элладой завещанный:
если строишь ты дом,
то в особенно солнечный день
должен ты
против солнца
поставить любимую женщину
и потом начинать,
первый камень кладя в ее тень.
И тогда этот дом не рассохнется
и не развалится:
станут рушиться горы,
хрипя,
а ему ничего,
и не будет в нем злобы,
нечестности,
жадности,
зависти, –
тень любимой твоей охранит этот
дом от всего!

Эпидемия многословия. Высшая культура мысли требует сначала думать, а потом говорить. А так как думать гораздо тяжелее, чем говорить, то для предварительной мысленной работы необходимо время. Поэтому думающий человек, прежде чем ответить, делает паузу и вообще

Репозиторий БНТУ

1.2. Познавая себя, управлять собой (*продолжение*)

более старается узнать что-то новое, нежели навязать другому что-то свое. «Слова из уст мудрого — благодать, а уста глупого губят его же ; начало слов из уст его — глупость, а конец речи его — безумие» [Еккл.10-12,13]

Больше думать не означает больше говорить. Наоборот, возникает парадокс: ***кто много думает — мало говорит, кто мало думает-говорит много.*** Слово собирает и вмещает. Чем большей информацией обладает человек, тем больше времени нужно для ее обобщения. И чем меньше он знает, тем меньше у него тормозящих моментов. Человек, который много и постоянно говорит, постепенно разучивается думать. Еще Кант с грустью заметил, что самое большое изобретение начала XIX века — это умение рассуждать о книгах, не читая их.

По замечанию блж. Диадаха, как двери в бане часто отворяемые скоро выпускают внутреннюю теплоту во вне, так и душа, когда много кто говорит, хотя бы говорил все хорошее, испускает память свою (сознательное стояние в строе духовных вещей) словесною дверию. От сего ум лишается, наконец, чистейших помышлений и по беспорядочному наплыву помыслов смятенную ведет речь к прилучившимся (пришедшим, присутствующим — А. Т.). Молчание же напротив благотворно, будучи матерью премудрых помышлений.

Достоинство молчания достигается через воздержание языка. К этому призывали мудрецы всех времен и народов. Приведем лишь изречение Пифагора: «Молчи или говори то, что лучше молчания».

Страсть к многоговорению заразительна и встречается даже среди организованных людей, занятых серьезным делом. Появление болтливого работника в коллективе можно сравнить с настоящим бедствием. И первая ответственность, безусловно, ложится на руководителя, который может и должен убедить говоруна не засорять микроклимат пустыми беседами, сплетнями и постоянным осуждением.

Кроме того, многословие развивает в человеке склонность к противоречию. Стремление идти наперекор может разрастись настолько, что даже если человек слышит собственную мысль из уст кого-то другого, он занимает противоположную позицию, чтобы обеспечить возможность спора.

Многословие отнимает силы, лишает мышление сосредоточенности и концентрации. Наставники человечества говорят: «Молчи о том, чего не знаешь. Не утверждай того, в чем не уверен. А о том, что знаешь, говори кратко. Даже мед вкусен в малом количестве, а в большом вызывает тошноту.»

Человеческая речь требует огромной психической энергии. В памяти происходит обработка несчетного объема информации, затем она облекается в форму мыслей и передается через слова, напитанные нашими эмоциями. Каждый может наблюдать на себе самом, как изматывает человека многословие; он чувствует себя опустошенным и утомленным, а мышление его становится поверхностным.

Нам могут указать, на пример античных философов, которые, встречались для бесед у афинского Акрополя или устраивали публичные диспуты. Однако ученики Пифагора и Платона учились не только говорить, но и молчать. Более того, у пифагорейцев трехлетнее молчание служило обязательным условием для вступления в их союз.

Бессмысленное и бездумное, и нередко разрушительное многословие достигло сегодня уровня настоящей эпидемии. На головы человечества обрушивается невообразимый поток информации. Люди страдают от этого, часто не сознавая, что питаются они горькими плодами. Но из ядовитого семени может взойти лишь ядовитый урожай, т.е. в природе всякий род в состоянии лишь породить себе подобное, да и притягивает лишь родственное себе. Вот почему из осуждения, зависти, клеветы на наших же ближних никогда не произрастет что-либо полноценное. Клевета порождает вновь лишь клевету, ненависть и т.п. С другой стороны, мир, благородство, радость могут породить лишь благородный тип мышления и не иначе. Наши помыслы, речи и деяния — это все то, что порождает подобное себе, в том числе и нашу собственную судьбу. Следовательно, безнадежно и глупо надеяться на что-либо иное, кроме плодов по роду посеянных нами семян. Особое внимание обратим на требование немногословия, так как с потоком слов тратится большая энергия. Но главная беда в другом — ***многословие легко переходит в пустословие, а пустословие — в осуждение и злословие. Немногословие — это качество зрелого сознания,*** которое ценит свое время и время собеседника и не позволит заболтать ни себя, ни собеседника. Однако люди не хотят сдерживать страсть к многословию и уменьшить тем самым потоки слов, произносимых без разбору и без надобности. Установлено, что в среднем человек запоминает 1/5 из того, что услышит, и 3/5 из того, что увидит. Из того, что человеку покажут с объяснением, он запоминает 4/5.

Человек, стремящийся заполнить свое время пустословием лишь для того, чтобы пообщаться с себе подобными, пуст сам, пусто и его окружение. Но он не хочет признаваться в этом самому себе. Он станет утешать себя тем, что нельзя же все время говорить только о серьезном. По его ложному мнению, это грозило бы сделать жизнь монотонной и скучной, в первую очередь в часы досуга. Однако он не может не видеть того, что потратил большую часть времени жизни, а нередко и труда, совершенно попусту, бессодержательно и бесцельно. Бессмысленно жалеть о потерянном времени, лучше, осознав это, избегать подобного повторения впредь. Если вы поймете содержание тех слов, которыми обменивались с другими людьми, вы откроете, насколько пусты и бессодержательны были многие беседы. Это вовсе не означает, что необходимо становиться молчальником. Но в разговорах старайтесь избегать как поверхностности, так и неискренности. Проверьте себя серьезно и, честно признавшись себе во всем, вы начнете меняться во многих отношениях. Ваши слова станут полновесными, притягательными и проникновенными, т.е. убедительными.

Люди обычно слушают очень внимательно не более 10 — 15 сек. Затем они начинают слышать самого себя и искать, что можно было бы добавить к предмету разговора. Даже самая интересная по содержанию информация сама по себе не может гарантировать поддержания внимания в течение длительного времени. Как показывают наблюдения, через 10 — 15 мин происходит непроизвольное отвлечение. Отсюда полезный вывод: ***если хотите что-то сказать (или продолжать говорить), убедитесь сначала, что вас могут и будут слушать (или продолжать слушать).*** Случай огромного воздействия на слушателей краткого слова описан в истории. Афинянам надлежало сделать выбор между двумя строителями, предлагавшим свои услуги для возведения какого-то крупного здания. Один, более хитроумный, выступил с великолепной, заранее обдуманной речью о том, каким следует быть этому строению, и почти склонил народ на свою сторону. Другой же ограничился следующими словами: «Мужи афинские, что сказал он, то я сделаю».

Люди редко жалеют, что скажут мало,

Репозиторий БНТУ

1.2. Познавая себя, управлять собой (*продолжение*)

но, как правило, огорчаются оттого, что сказали много. На одно слово у человека возникает десять мыслей. Избегайте обратного. ***Организованная речь отличается краткостью, ясностью, убежденностью.***

Многословие — следствие напыщенной гордости, незнания предмета или неумения кратко и ясно излагать свои мысли. Только организованные мысли, логическое мышление приведут соответственно к ясному логическому изложению как письменной, так и устной речи.

Слова ценны не количеством, не внешней формой, но внутренней сущностью, наполнением чувств. Так, в словах благодарности их смысл играет второстепенную роль. Гораздо важнее звучание слов, их интонация, придающая этим словам их подлинную ценность или показывающая, что они ничего не значат. Во многих случаях слова выражают лишь поверхностную привычку, соответствующую принятым в обществе повседневным формам вежливости. Они остаются пустым звуком, и создается впечатление, будто они вообще не были произнесены. Надо во всем находить наиболее сердечное выражение, поскольку самые простые слова будут самыми проникновенными и доходчивыми.

Однако не надо ждать терпимости, немногословия и добрых слов, если наши сердца будут наполнены ядовитой завистью, сварливостью, желанием солгать или выхвалиться. ***Упорядоченная, доброжелательная речь- это следствие упорядоченности и мирного состояния нашего внутреннего мира. Каковы чувства, такие и мысли, какие мысли, такие и слова!***

Если вы увидите, что простые истины излагаются непонятным языком, не сомневайтесь, что перед вами, скорее всего, любование собственной ученостью, а не стремление передать знания, поскольку обо всем в природе можно сказать просто и ясно. Так просто, что будет понятно и ребенку. Речь людей, которые отчетливо понимают суть излагаемого предмета, отличается краткостью и мягкостью; они не будут бесцельно расходовать огромное количество энергии. Только многословные, безудержные болтуны затрачивают больше сил, чем необходимо, чтобы объяснить, о чем идет речь. При этом они склонны все преувеличивать.

Обладание даром речи используется в честолюбивом желании выделиться среди себе подобных. Дескать, чем умнее, непонятнее мы будем говорить, тем больше возвысимся над теми, кто нас слушает. Вот как один из средневековых авторов высмеял потуги складывать напыщенные слова, которые образуют нередко лишь трескучую оболочку пустого сосуда: "Не знаю как у других, но когда я слышу, как наши архитекторы щеголяют пышными словами вроде : пилястр, архитрав, карниз, коринфский и дорический ордер и тому подобными из их жаргона, моему воображению представляется дворец Аполидона, а на самом деле я вижу здесь только жалкие доски моей двери.

Вы слышите, как произносят слова метонимия, метафора, аллегория и другие грамматические наименования, и не кажется ли вам, что обозначаются таким образом формы необычайной, особо изысканной речи? А ведь они могут применяться и к болтовне вашей горничной".

Бездумное преклонение перед идеалами Запада, характерное для наших современников, приводит, среди прочего, к употреблению слов, которые модны, но часто совершенно неуместны по смыслу. Вот, например, какой «менеджмент учености» возникает при потере управления словом в науке и образовании.

Всем известно, что в общении лучше всего изъясняться на понятном друг другу языке. Дарованные нам белорусский и русский языки в состоянии выразить бесчисленные оттенки движения души и к тому же дают ясные названия практически всем видимым предметам и явлениям. Но не все так просто, уважаемый читатель, с речью и письмом, особенно в среде научных мужей. Для примера обратимся к программе научной конференции «Менеджмент устойчивости развития национальных систем образования».

С первых же строк программы открывается, что авторам докладов для выражения своего многознания мало подходят понятные всем русские слова. Их употребление считается, чуть ли не примитивизмом и потому таит опасность резкого падения образа, простите, имиджа ученого в глазах своих собратьев по науке. Это ложное мнение настолько утвердилось на почве науки и образования, что человек, изъясняющийся на чистом русском, тем более белорусском языке, представляется малограмотным. То ли дело мудреные навороты типа «Информационные технологии актуализации интеллектуального ресурса в едином образовательном пространстве». Прочтешь — и дух захватывает от восхищения перед многоумием автора. Но попробуйте преодолеть свое уязвленное тщеславие, что вам не дано таких способностей, и вы уже с большей легкостью воспримите «Постмодернистский дискурс в контексте гуманитаризации технического образования». И чем дальше вы проникнете в чащобу трескучих терминов, тем больше ваш ум освоится с неестественным, а вернее вывихнутым состоянием. Для вас как родные зазвучат слова «О процессе детерминологизации научно-технических терминов».

Вспоминается рассказ одного лесника, который, попав на защиту диссертации о сохранении зеленого царства, никак не мог понять, о чем идет речь. Откуда ему, неучу, было знать, что простое и ясное слово «лес» звучит уж слишком примитивно, вот почему диссертант, выказывая дутую ученость, ни разу это слово не употребил, а постоянно ввинчивал «геобиофитоценоз». И вообще, море диссертаций и книг нашпигованы такими оборотами, которые для нашего ума , что песок для зубов. Не верите, тогда обратитесь хотя бы к учебникам по политологии, социологии, социальной психологии и другим общественным наукам. Вы невольно воскликнете: «какой нормальный человек в состоянии переварить сотни и тысячи надуманных терминов и дремучих фраз?!» Но, как известно, студенты — народ особенный и они все-таки ухитряются коечто заучить, естественно, без понимания, а сдав экзамен, так же естественно , легко забыть. Разве можно назвать знанием механически воспринятую информацию без приведения ее в своем сознании в стройную систему? Но этого не достичь, поскольку словесный калейдоскоп не ложится на душу.

Знанием считается только то, что человек может свободно передать другим или свободно применить на практике. И одна из причин низкого КПД в обучении, будь то в школе или в вузе — огромный объем бессистемной, запутанной информации, которую ни один ученик не превратит в личные знания. Горе — ученые, создавая учебники, так задуривают молодые умы обнаученной мутью, что отбивают всякую охоту к получению настоящих знаний.

Но на этом беда не кончается. Для издания книг, наполненных словесными пузырями, тратятся большие народные деньги, а авторы дутых опусов, вместо того, чтобы посидеть на хлебе и воде для прочистки собственных мозгов, наоборот, за эти же деньги сладко пьют и едят.

Репозиторий БНТУ

1.2. Познавая себя, управлять собой (*продолжение*)

Мы понимаем, что невозможно заставить человека излагать свои мысли простым и ясным языком, если Творец не дал этому несчастному порядка в голове. Не по этой ли причине какому-нибудь многознайке легче выучить китайский язык, чем научится приводить в стройную, понятную систему свое видение какого- либо предмета? (А может быть, это происходит в первую очередь из-за незнания самого предмета?) В общем, оставим души этих страдальцев в покое и лучше поратуем за принятие и в нашей стране закона , ставшего нормой в некоторых странах , в частности, во Франции, где в официальных изданиях запрещено употребление иностранных слов, если подобное слово есть в родном языке. Тогда, надеемся, что при чтении любых ученых материалов не понадобятся «Коррекционные психотехнологии в формировании личности студента».

Не удивляйтесь, если увидите чьито несуразные, малопродуманные, а то и дерзкие, вызывающие слова и поступки. Как отдельные проявления, так и вся наша собственная жизнь лишь отражает то, что происходит внутри нас. ***Поскольку следствие не бывает лучше причины, мы не можем ни говорить, ни делать лучше того, что предварительно сложилось в сознании и уме.*** Почему, например, люди не излагают просто и ясно свои мысли. Так излагать можно только то, что стало ясным самому себе и во что искренне веришь сам. А всякая путанная, нелогичная речь или от незнания истины, или попытка скрыть ее. Почему, например, столько споров, уловок и уверток в речах знатоков права? Да, потому, что там, где можно оспаривать какое-то положение, нет ясности, а там, где нет ясности, нет и правды. Взглянув на человеческие законы, с помощью которых поддерживается общественный порядок, мы увидим сплошное нагромождение непонятного и запутанного. Человеческой жизни вряд ли хватит на то, чтобы как следует изучить все законы одного-единственного государства. Для их правильного истолкования требуются специальные ученые. Но даже они зачастую спорят друг с другом о том, как и когда можно применять тот или иной закон. Не доказывает ли это, что и самим правоведам неясен подлинный смысл законов?

Управление словом — это следствие управления своими чувствами и мыслями. Свобода воли человека проявляется в мышлении, речи и действии. Способность образовывать слова — это высший дар. Всегда ли человек употребляет его в созидательных целях? Человек не имеет (возможно, к счастью) способности управлять воздействием слова на окружающих людей, однако в процессе легкомысленной или высокопарной болтовни говорящий редко задумывается над предостережением, что слово и лечит, и калечит. Слова имеют силу так действовать на состояние души, как состав лекарств на тело. Одни лекарства могут остановить болезнь, а другие — сократить жизнь. Так и слова: одни успокаивают душу и вселяют уверенность, а другие — отравляют душу и повергают слушателей в печаль.

Потребности физической природы человека мало чем отличаются от поведения животных. Он, как и они, ест, пьет, спит; он, как и они, проявляет страсти, ненависть и гнев. Но лишь в человеке мы обнаруживаем милосердие, самодисциплину, способность к самопожертвованию. Только гомо сапиенс обладает чувством ответственности. Однако из всех отличий человека от животного на первом месте находится его дар речи. Без слова немыслимо существования понятия, поскольку мысль зарождается только в звуковой, словесной форме. Без слов можно слышать, видеть, ощущать, но обобщать, систематизировать воспринимаемое можно только с помощью слов. Именно слово наряду с делом отображает то, что творится в душе. Светлеет душа человека и мы слышим от него добрые, умные слова. При нравственном падении речь становится грубой, пошлой, грязной, лживой.

Добавим, что ложь никогда не приходит одна, но влечет за собой шлейф обманов, уверток и клеветы. Еще древняя мудрость говорит, что «злой порок в человеке — ложь. Лучше вор, нежели постоянно говорящий ложь; но оба они наследуют погибель. Поведение лживого человека бесчестно, но позор его всегда с ним».

При чистоте мыслей легко говорить, что думаешь и делать, что говоришь. Правда, легким может быть и сквернословие, но оно означает, что его автор не в состоянии складывать мысли иначе, а соответственно иной не может быть и его речь.

Невозможно перечислить все высказывания духовных святителей разных стран и народов о необходимости управления своими мыслями и словами, чтобы сберечь их в чистоте. Приведем только одну выдержку из Писания: «Если кто из вас думает, что он благочестив, и не обуздывает своего языка, но обольщает свое сердце, у того пустое благочестие… Кто не согрешает в слове, тот человек совершенный, могущий обуздать и все тело. А язык укротить никто из людей не может: это — неудержимое зло, он исполнен смертоносного яда. Из тех же уст исходит благословение и проклятие. Не должно, братия мои, сему так быть» [Иак. 1:26; 3:2 — 10].

А вот что много веков назад писал о силе слова Ефрем Сирин: «Блажен, кто стал делателем истины. Человек истинный не судит неправедным судом, не презирает нищего и нуждающегося, в ответах не льстив, в суждении правилен, не знает коварства, не любит лицемерия. Блажен, кто не повредил языка своего злословием, но разумеет, что все мы состоим под наказанием, и не услаждается злословием других. Кто не склонен к злословию других, тот избегает братоубийства, того другие не будут злословить.»

Речь человека — это первый шаг в его видимом, ощущаемом другими проявлении. Люди не только не имеют способностей читать мысли, но и произносимых слов часто не слышат, поскольку сами находятся как бы в непроницаемом футляре. ***Человек слушает и слышит только то, что хочет и может воспринять.***

Исследования ученых Падерборнского института кибернетики показали, что половина взрослых людей не улавливает смысл произносимых фраз, если они содержат более 13 слов, а дети семилетнего возраста с трудом понимают фразы, составленные более чем из восьми слов. Умудренные жизнью собеседники большую часть информации в процессе общения воспринимают не по содержанию слов (вербальная информация), а по тому чувству, которое вкладывается в произносимые слова (невербальная информация). Например, китайский философ Лао-Цзы признавался, что он начал ***слушать*** людей после 50 лет (уважительно относиться к собеседнику, не перебивая и пытаясь понять его) и только после 60 лет стал ***слышать*** их (понимать истинные чувства говорящих).

Зародившиеся чувства в человеке всегда проявятся, если не в словах, то обязательно в делах.

...

Как известно, чем утонченнее природа инструмента, тем благодатнее его звучание. Звуки можно извлекать из металлов, дерева и других материалов; они издаются животными и птицами, но ничего нет изысканнее по качеству и тембру,

Репозиторий БНТУ

1.2. Познавая себя, управлять собой (*окончание*)

Продолжение главы 1 следует

чем человеческий голос. Попытаемся описать красоту голоса любимого человека поэтическим «штилем»

С шумом несет самолет разлуку,
Вновь выходя на взлетную полосу.
Только в природе нет лучше звука,
Чем звук любимого голоса.
О, как я хочу задержать твою руку,
Ветер ласкает нежные волосы.
Слышу грустинку в чарующих звуках
Твоего любимого голоса.
Нам помогают сердечные муки
Чувством созреть до спелого колоса.
Скрытая тайна в божественных звуках
Твоего любимого голоса.

Мало что так отражает характер человека, как его речь. Прислушайтесь к интонации голоса, ясности речи, мощности, модуляции, скорости и громкости и вы, не будучи психологом, можете «почувствовать» собеседника. В общении мы пытаемся в первую очередь уловить сочетание смысла и звучания слов.

...

Ни один из мыслителей, исследующих природу человека, не прошел мимо проблемы управления словом. Для них — слово, наполненное чувствами, как великий дар подобно зеркалу отражает состояние души. Невозможно изменить речь, если не изменится то, что побудило эту речь, т.е. «события», которые свершились в душе, а соответственно и в уме. Управление словом по сути есть управление всем своим невидимым миром и невозможно высказать весь душевный вред, происходящий от невоздержанного языка. Вот почему так важно в этом разобраться.

Слово — это колебание воздуха, энергия, сила. Словом можно служить любви и здоровью, а можно и вражде и ненависти. Замечено, что люди, произносящие грязные, злобные слова, воспринимаются другими, как бы, окрашенными в грубые, мрачные тона. У носителей словесного мусора слабеет и теряется иммунитет. Ученые Российской академии наук пришли к ошеломляющему выводу, что с помощью словесных мыслеобразов человек способен созидать или разрушать свой генетический аппарат. Иначе, молекулы ДНК способны «слышать» нашу речь и даже воспринимать смысл читаемого текста и они далеко не безразличны к получаемой информации. Одни сообщения (молитвы, искренние, сердечные выражения любви и добрых чувств) их оздоравливают, а другие — разрушают. Например, грубые, грязные слова, проклятья разрушают волновые программы, которые отвечают за нормальную работу организма. Вот почему древняя мудрость неустанно напоминает: ***берегите в чистоте мысли свои, оскверняет не то, что входит в уста, а то, что выходит из уст.*** Отрицательная, разрушительная энергетика злословий всякую гармонию превращает в хаос и безобразие.

Культура труда неотделима от умения передавать информацию. Все мы хотим получать интересующие нас сведения не только в достаточном объеме, но краткими и ясными по форме. Отсюда очевидно, что ***профессиональная грамотность и логичность речи, умение отдавать ясные и быстро понимаемые распоряжения во многом определяют личный авторитет любого руководителя***. Посредством слова лидер оказывает мощное психологическое воздействие на окружающих. Но такое достигается только через постоянную работу над собой. Еще Лев Толстой писал: «Надо стараться довести свою мысль до такой степени простоты и ясности, чтобы всякий, кто прочтет, сказал бы: «Только — то? Да ведь это так просто!» Для этого нужно огромное напряжение и труд». Не удивительно, что в одном из писем неизвестный автор сделал приписку, ставшую крылатой фразой: «Короче написать не мог, потому что не было времени».

О неисчерпаемых возможностях передавать сведения, которые будут краткими, но информативно емкими, говорит следующий вывод. Попытка увеличить объем текста не приводит к адекватному увеличению объема информации. Переход от одной строки к 28 строкам (одна страница) дает прирост информации в десять раз, от одной к десяти страницам — в три раза, а от десяти к ста страницам — только в два раза.

Таким образом, всякий дар человека может быть обращен как во благо, так и во зло. Величайший дар слова, передающий самое таинственное в человеке — состояние его внутреннего мира — способен приносить людям великую радость или, наоборот, наносить им душевные раны, которые заживают гораздо труднее, чем раны от меча. Вот почему так важно управлять своей речью—этой важнейшей характеристикой человека как высшего создания природы.

Нам не дано предугадать,
Как слово наше отзовется,
И нам предчувствие дается,
Как нам дается благодать.

(Ф.Тютчев)

Наговоритесь всласть!

Относитесь ли вы к тем, кто, начав говорить, не может остановиться? Если да, то примите дружеский анти — совет, как вести себя далее. И не останавливайтесь! Вы обладаете безмерными знаниями о жизни соседей, артистов, богатых мира сего и пр., и пр. и надо поскорее освободить распираемый ум. Не задавайтесь вопросом, желанно ли для собеседника ваше умственное накопление, главное — вцепитесь в него и не отпускайте до тех пор, пока не исчерпается весь словесный запас. О мыслях мы умолчим; их, вероятно, было немного с самого начала.

Любителей выговориться во все века было, хоть отбавляй. Вот и вам может встретиться бывалый говорун, для которого болтливость так же мила, как и для вас. Но и на такого можно найти управу. Как только подобный словохот начнет повествование, не давайте ему разговориться, поскольку остановить его, как и вас, бывает практически невозможно, поэтому, улучив момент, на едва уловимом перепаде дыхания собеседника, мгновенно вставьте свои слова. Не упустите свой шанс; он может не повториться.

Почувствовав утомление слушателя, внесите в общение свежую волну, воскликнув: «Что это я все о себе, да о себе. Давай лучше поговорим о моей новой шубе, собаке, соседке!». Иначе вызовите новый интерес. Таким оборотом вы сохраните инициативу, памятуя, что никогда не бывает сказано слишком многого, а бывает только мало времени, чтобы выразить все, что хочется.

Начав с многословия, незаметно перейдите в пустословие, а затем в самую заветную зону — злословие. Тут уж можно, не стесняясь, давать характеристики с клеймом налево и направо, т.е. всем, кто подвернется под язык. Не обращайте внимания на погрустневшие глаза участника диалога, виноват, монолога, у которого почти не осталось надежды на скорое окончание вашего словесного водопада. И если на ваши попытки перейти к анализу жизни еще одного соседа или другой знаменитости вы услышите, что на этого жителя земли у вашего живого приемника уже нет ни сил, ни времени, проявите снисхождение и отпустите этого несчастного. А глядя вслед его шаткой, уходящей походке, посетуйте, как все же люди слабы и невоспитанны; словесный водопад их утомляет и вызывает отторжение, а саму беспрестанную болтовню они почему то считают верным признаком посредственности.

А может быть, собрать воедино сознание и волю и попытаться побороть дурную привычку к пустому многоговорению — эту повсеместную страсть, приносящую столько бед и огорчений людям?

Репозиторий БНТУ