

2. Талант не заменит организованности

4. Общение в труде

2.2. Культура учебного труда

Зачем нам нужны знания. Влияние запаса знаний на восприятие информации. Нужна ли образованному человеку воспитанность? Понятие о системном подходе. Почему мы жалуемся на свою память, а не на свой ум. Как лучше работать с учебной информацией. Учить и учиться — это трудно и интересно. Как учиться, чтобы... ничему не научиться.



Должно стремиться к знанию не ради споров, не для презрения других, не ради выгоды, славы, власти или других целей, а ради того, чтобы быть полезным в жизни.

Ф. Бэкон

Научиться можно только тому, что любишь

И. Гете

Зачем нам нужны знания. Из того, что человек приобретает, нет ничего дороже знаний. Владение знаниями — нелегкий труд, поскольку он сопряжен с самой тяжелой обязанностью — думать. Отношение человека к окружающему миру определяется силой его внутреннего стремления познавать этот мир. Нередко это простое любопытство, которое, слегка удовлетворившись, быстро гаснет. Более высокий уровень — любознательность, любовь к знаниям, когда учеба становится естественным и радостным делом. Но наиболее яркий, напряженный огонь жажды знаний — природная пытливость души и ума человека. Творить можно, только обладая этим даром.

Устремление души к приобретению знаний рождает такое удивительно плодотворное состояние, как прилежание, старательность, усердие в учении и вообще в любой работе. Еще в 1762 г. глава Российской академии художеств И.И. Шувалов, поздравляя архитектора В.И. Баженова, закончившего обучение во Франции, писал: «Мне не иначе, как весьма приятно слышать о ваших успехах и

вашей прилежности, которыми вы делаете честь себе, а более нашей нации, о чем уверен, что вы всегда, получив о себе такую репутацию, более ее распространить не остановите».

Дорога к знаниям начинается с первого шага: вначале я узнаю, т. е. вижу, слышу. Формальная система образования приучает человека к мысли, что, увидев или услышав что-либо, он уже овладел новым настолько, что может свободно применить это на практике. В действительности человек только приблизился к знаниям, и они остановились как бы только на «уровне лба». Необходим второй шаг — я понимаю, т. е. осознаю то, что вижу или слышу. Если информация попала только в мозг и не проникла в душу, то это еще не знание, а лишь распространенное школьное запоминание с тем, чтобы ответить на вопрос учителя, а там будь, что будет. Вот почему информация, воспринятая нами легко, без умственного усилия и без душевного напряжения, с такой же легкостью и покидает нас, забывается, поскольку не стала понятной и близкой нашей душе. Только

то становится знанием, что приобретается путем опыта, переживания, осознания. Русский гений недаром воскликнул: «О, сколько нам открытий чудных готовит просвещенья дух!» Кроме ума в работу должна включиться и сила воли. Далее следует обязательная практика.

Практика — единственная жизненная цель получения знаний. Если мы только слышим, то забываем, слышим и видим — понимаем изучаемый предмет, но если еще делаем, то знаем и умеем, т. е. владеем предметом. Отсюда очевидно, что обучение может проходить весь названный путь или решать промежуточную задачу. О взаимосвязи образования и практической деятельности человека известно с давних времен. К примеру, высказывание таджикской поэтессы XVII века Зебуннисы:

*«Пока из знаний мудреца
Мир пользы не извлек,
Мудрец отличен от глупца
Всего на волосок»,*

интересно для сравнения, но не содержит принципиально новой мысли. Еще в V

2.2. Культура учебного труда (продолжение)

веке до н. э. древнегреческий драматург Эсхил подметил, что мудр не тот, кто много знает, а тот, чьи знания полезны. Таким образом, выделяют две цели обучения. Первая — *передать знания о предмете*, т. е. приобщить к предмету через повествование о нем в виде теорий, принципов, слов, знаков. В настоящее время преобладает именно такая репродуктивная форма передачи знаний. Единственное, до чего поднимается такой тип обучения, — это передать набор символов, а также приложить к ним способ действия, определенный алгоритм, как общаться с ними в заданной системе. И пока обучаемому хватает багажа символов и алгоритмов, он это действие выполняет. Повторительные действия ума при репродуктивной форме передачи знаний в виде символов не развивают способности ума вникать в сущность явлений. Человек не заставляет действовать свой ум так, чтобы улавливать сущностную сторону предмета, но видит только безжизненные символы. Реальность же, стоящая за ними, остается для него скрытой.

Вот почему более высокая цель обучения — *научить владеть предметом*, т. е. обращаться с ним. А это возможно не через разумное восприятие предмета, а обязательное *разумно-чувственное* его восприятие, когда информация о предмете становится своей, родной и переходит на подсознание. В первом подходе к обучению работает только ум без включения тех областей души, которые отвечают за познавательные способности человека. Но чтобы развить эти способности, надо затрачивать чувства и наряду с умом сделать их главными помощниками в познании предмета.

Наша познавательная деятельность всегда избирательна. Остановив зрение и слух на каком-либо предмете или явлении, мы устанавливаем связь своего сознания с тем, что привлекло наше внимание. Причины выбора объекта внимания находятся не только в нас самих, но и в содержании этого объекта, в его новизне, необычности, потребности для решения конкретных задач. *Мы находим только то, что ищем.* Успех открытия искомого или овладения знаниями в обучении во многом зависит от степени вдумчивости человека. Как пишет С.Л. Рубинштейн, «Если мы хотим сосредоточить наше внимание на определенном объекте, то нам

необходимо постоянно открывать в нем все новые и новые стороны, в особенности, когда какой-нибудь посторонний импульс отвлекает нас в сторону... Сосредоточенное внимание — это не остановка мыслей на одной точке, а их движение — в одном направлении. Для того чтобы внимание к какому-нибудь предмету поддерживалось, его осознание должно быть *динамическим процессом*. Предмет должен на наших глазах *развиваться*, обнаруживать перед нами все новое содержание. Лишь изменяющееся и обновляющееся содержание способно поддерживать внимание. Однообразие притупляет внимание, монотонность угашает его».

Таким образом, о любом предмете можно говорить двумя способами. Вначале вспомнить о нем все известное, а затем перечислить все детали, всплывшие в уме. Но такое зазубривание информации больше похоже на речь попугая, чем на осмысленное восприятие.

Другой способ — вызвать у слушателей глубинное чувство, какую-то главную мысль, которая, как стрела, пронзит кладовую наших знаний. Вокруг главной идеи будут строиться все другие мысли. С этого и начинается красноречие, далее идет культура речи, грамотность и, наконец, сила наших чувств, которыми мы пропитываем слова, — оптимизм, убежденность, требовательность и др.

В учебе, как в жизни, все усваивается не в приятно-легком созерцании, а только в переживании. Информация, воспринимаемая бесцельно, — это информационный шум. И вообще, как сказал поэт, если действовать не будешь, то зачем ума палата? Опыт, практика — это закрепление того что проникло в душу, но еще не нашло окончательного места в соответствующей ячейке души, т. е. не запечатлелось в ней. В результате практики информация окончательно переходит в наше подсознание и остается с нами навсегда. Сильнейший катализатор в реакции закрепления знаний — положительные эмоции, переживаемая радость в познании мира, радость творческого труда.

Чтобы вместить в себя новые знания, душа обязана трудиться. Здесь, как при подъеме на гору, на одном желании без приложения воли не обойтись. И как только мы почувствуем, что начинаем что-то понимать, процесс усвоения нового уско-

рывается с душевным подъемом. *Интерес к делу возрастает по мере познания его.*

Истинные знания приобретаются лишь путем напряжения души и ума, осознания и опыта. И на этом пути нет предела, как нет предела совершенствованию в любом деянии человека. Но здесь, как и во всем, должно присутствовать чувство меры, которое может определяться необходимостью и достаточностью информации для решения конкретной задачи. Еще много веков назад Сенека считал безумием изучать лишнее при недостатке времени.

Особо следует отметить прививаемое детям (конечно, бессознательно, но, увы, от этого не легче) семьей и школой убеждение, что в жизни все можно делать кое-как и ничего от этого не терять, а при неудаче искать причину на стороне. Так, школьные оценки не отражают объективных знаний, поскольку ни одна здоровая голова не в состоянии воспринять и осознать тот вал информации, который сваливается на учеников. Как показало тестирование, примерно только треть учебной информации превращается в сознании учеников в истинные знания.

Уважаемый читатель! По присущей всем нам гордости вы можете снисходительно сказать, что все это вы уже знаете и понимаете. А на самом деле вы не знаете и не понимаете. Потому что на языке мудрости *знать — это значит уметь, а понимать — это значит действовать.* Тот, кто говорит, что он знает и понимает, а не умеет действовать в своем трудовом дне, в действительности ничего не знает. Поэтому спросите честно себя, все ли из того, что в вашем представлении стало для вас знанием, вы можете *свободно передать другим или применить на практике.*

Влияние запаса знаний на восприятие информации. Не затрагивая количественной статистической меры информации, применяемой в технических системах ее передачи и преобразования, обратим внимание на два важнейших качественных показателя. Во-первых, это *семантика*, т. е. насколько точно передаваемые символы выражают желаемое значение. Например, в графике это может быть требование к композиции максимально соответствовать реальному распо-

2.2. Культура учебного труда (продолжение)

ложению элементов на плоскости или в пространстве, необходимость соблюдения соразмерности составных частей; в формулах точное соответствие стандартных символов определенным элементам или явлениям физической природы.

Во-вторых, **ценность информации**, позволяющая выявить, насколько эффективно содержание принятого сообщения влияет на развитие событий в желаемом направлении. Так, работник управления, получая данные о ходе производства, уясняет их содержание и полезность. Результаты такой оценки будут во многом зависеть от прединформации, иначе, запаса знаний, а также уровня квалификации, опыта работы и др. Ранее накопленным знаниям дали название тезаурус (лат. — сокровище).

Очевидно, что опытный специалист сможет извлечь из какого-либо сообщения больше информации, чем его коллега с меньшим запасом знаний. С другой стороны, если содержание сообщения полностью отражено в тезаурусе получателя, оно не доставит ему никакой информации. Отсюда вывод — **информацией являются только новые сведения, обогащающие тезаурус получателя.**

Как известно, Джеймс Уатт изобрел паровую машину, в которой применил центробежный регулятор — передачу в виде параллелограмма от штока цилиндра к балансиру, благодаря чему происходит автоматическое управление подачей пара в зависимости от скорости движения. В обогащении тезауруса тоже существует своеобразный психологический регулятор, а именно: люди читают, видят и слышат, как правило, только то, что они сами хотят читать, видеть и слышать.

Таким образом, наиболее рациональное использование специалистов на производстве достигается **при соответствии запаса их знаний и опыта новизне и сложности приказов руководителя.** Если задания долгое время не обогащают тезаурус приемника информации, наступает его «обеднение», иначе деградация.

Нужна ли образованному человеку воспитанность. Понятия образования и воспитания нередко смешиваются. Если образование человек может получить путем учебы и чтения, то всестороннее воспитание достигается в полной мере лишь при условии сочетания всех средств культурного воздействия с богатейшим опытом жизни и труда.

Директор одной из зарубежных школ к каждому новому учителю обращался с такими словами: «Дорогой учитель, я — человек, переживший концентрационный лагерь. Мои глаза видели то, чему ни один человек не должен быть свидетелем: газовые камеры, построенные образованными инженерами, детей, отправленных учеными физиками, младенцев, убитых обученными медсестрами, женщин и детей, сожженных выпускниками школ и университетов. Именно поэтому я не доверяю образованию.

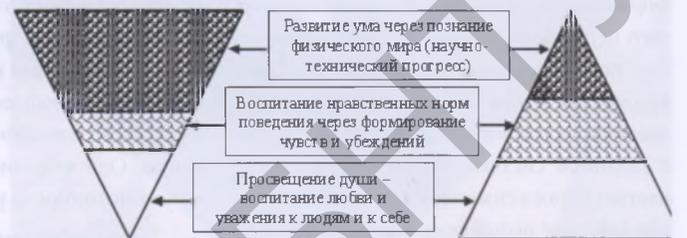
Я призываю: помогайте нашим ученикам становиться людьми. Ваши усилия никогда не должны порождать обученных монстров, тренированных психопатов, образованных Айхманов.

Чтение, письмо, арифметика важны, только если они помогают нашим детям становиться человечнее».

По сути, речь идет об устойчивом образовании, когда, по-

добно возведению дома, начиная с надежного основания и фундамента, первым приоритетом является воспитание, т. е. просвещение души, а не развитие интеллекта. Современное образование неустойчиво, оно перевернуто (см.рис.). И в этом одна из главных причин, почему столько политических, социальных, экономических проблем в жизни людей.

Реальная действительность — неустойчивое образование Необходимое условие — сбалансированное образование



Итог — неуравновешенная, неустойчивая система личной и общественной жизни. Раздор и войны по причинам жадности, ненависти, невежества.

Итог — мир в душе отдельного человека и сотрудничество между людьми.

Рис. — Реальное и необходимое соотношение воспитания и образования

Мудрые люди предостерегают, что как необходимо охранять свой ум от неведения, так равно необходимо оберегать его и от противоположного ему бесполезного многоведения. Именно на подогревании праздного, пустого любопытства построены современные масс-медиа. Всякое исследование мелких деталей в малозначащих событиях или смакование скандально-криминальной информации — это не просто засорение ума, а грязная и ядовитая пища для неокрепших душ. Мозг перегружается сведениями, которые вообще не нужны для здоровой жизни и восприятие которых отнимает лишние силы.

Ум, наполненный мешаниной отрывочных, бесполезных фактов, постепенно снижает способность к сосредоточенному, логическому мышлению. Кроме того, у человека развивается высокоумие, ведущее в свою очередь к сомнению. И он укрепляется в сознании, что нет необходимости воспринимать советы и вразумления других, т. к. во всех случаях привык прибегать к собственному мнению и суждению. Самонадеянный ум, утвердившийся в мысли, что его собственное понимание лучше всех других, ослепляется гордостью. Такое состояние и опасное, и трудноизлечимое. И бывает тогда, как говорится в одной из мудрых книг, исследующих природу человека, внутри все расстроено и притом так, что негде и некому пластыря приложить. Вот почему надлежит вам как можно скорее воспротивиться этой пагубной гордыне ума, прежде чем она проникнет до мозга костей ваших в

Незнание и невежество — сходные понятия, но между ними существует граница. Так, неведение излечимо, т. е. легко может быть обращено в ведение, если имеется хотя бы малая склонность к знаниям. Невежество неисправимо, поскольку невежда всегда самонадеян и напыщен, он нетерпим к чужому мнению. Этими «достоинствами» отличаются много читающие, но

2.2. Культура учебного труда (продолжение)

ничего не усваивающие. Вообще, невежды бывают разные: одни — по безграмотности, другие — по учености. Последние — самые опасные, так как не признают возражений. Вот почему часто лучше иметь дело с незнающими, но доброжелательными. Представьте, какой мир установится между людьми в семье или на производстве и сколько будет предотвращено ошибочных действий, если каждый добрый совет, предложение, замечание мы начнем принимать с благодарностью и еще раз осмысливать свое поведение. Мир уважает и ценит образованных людей. **Вместе с тем чем больше человек знает, тем больше мы ждем от него проявления лучших человеческих качеств.**

Образование должно искоренять грубость. Можно представить себе очень знающего ученого, который остается грубым человеком. Формальные знания не избавляют от сквернословия или дерзости. Необходимо дополнять знания тонким восприятием реального мира. Человек, утонченный в своих чувствах, не будет груб. Как говорится в одном из мудрых советов, умейте чувствовать, иначе подумают, что у вас свиная кожа.

В обучении надо прививать качества чистоты, справедливости, честности, чтобы они стали естественными свойствами человека. Вместо этого студентов охватывает желание слепо подражать беспринципным лидерам и кумирам с сомнительной репутацией, они мечтают о возвышении над остальными людьми, проникаются любовью к максимальным удовольствиям и поискам всевозрастающего комфорта.

Полезно знать различие и связь между знанием и мудростью, хотя в обыденной речи они часто являются взаимозаменяемыми понятиями.

Знание может быть определено как совокупность человеческих открытий и опыта, т. е. всего того, что может быть классифицировано и анализировано посредством человеческого интеллекта. Это то, в чем мы умственно уверены и что мы можем экспериментально проверить. Это свод наук и искусств, изучающих **формальную** сторону вещей.

Мудрость связана с развитием жизни внутри формы, с расширением осознания. **Мудрость имеет дело с сутью вещей**, а не с вещами как таковыми. Она

есть интуитивное восприятие жизни, которое способно отличать ложь от правды и реальное от нереального. Если знание выделяет, разделяет и само по себе объективно, то мудрость сочетает, объединяет и она субъективна. Естественно, что любые знания имеют ценность только тогда, когда ведут к добру и созиданию. По словам М. Монтеня, сказанным более четырех веков назад, кто не постиг науки добра, тому всякая другая наука принесет лишь вред. А еще намного раньше в другой части света Конфуций заметил, что учение без размышления вредно, а размышление без учения опасно. В заключение приведем выдержку из книги А. Бейли «Образование в новом веке»: «Образование — нечто большее, чем тренировка памяти, и большее, чем информирование ребенка или учащегося о прошлом с его достижениями... Образование — большее, чем исследование предмета и формирование соответствующих заключений, ведущих к построению гипотез, которые, в свою очередь, ведут к дальнейшим исследованиям и заключениям. Образование — больше, чем искренняя попытка научить ребенка или взрослого быть хорошим гражданином, разумным родителем, а не быть бременем для государства. Оно имеет гораздо большее предназначение, чем формирование человеческого существа, состоятельного в коммерческом отношении, а не наоборот. У образования иные задачи, нежели сделать жизнь приятной и оснастить мужчин и женщин культурой, которая позволила бы им с интересом взирать на все, что происходит в трех мирах человеческих дел. Оно все это охватывает, но должно быть чем-то большим [...], оно должно делать человека здравомыслящим гражданином, мудрым родителем и контролируемой личностью; оно должно позволить ему играть свою роль в мировой работе, научить его проявлять миролюбие, сочувствие и жить в гармонии со своими ближними... Таким образом, истинное образование — наука сплочения составных частей человека, потом сплочения со своим непосредственным окружением, наконец, с большим целым, где ему приходится играть свою роль».

Понятие о системном подходе. Организованный по натуре человек не согласится жить и работать в условиях хаоса. Он обязательно попытается создать

определенный порядок, т. е. такую систему бытия, в которой жизнь будет более здоровой, а труд — более эффективным. Проследим, насколько системный подход к решению различных задач помогает человеку успешнее учиться и работать.

Развитие личности происходит по спирали: восприятие мира — осознание — принятие решений — действие — анализ результатов — новое восприятие — и т. д.

Человек принимает лишь то, что соответствует его сознанию. Если мы задумаемся о причинах наших неудач, это первый признак роста нашего сознания.

Как хочется видеть причины поражения только на стороне, вне нас! Таковые действительно могут существовать, но главные причины всех потерь — **в нас самих!** Иногда наше даже малое неэтичное поведение может вызвать сильное внешнее противодействие нашей цели. Не ссылаться на помехи в работе, а искать более эффективные способы в ее выполнении. **Кто хочет работать — ищет способы, кто не хочет — причины.** В любом деле может проявиться элемент случайности, но, как говорится, лучший экспромт тот, который лучше подготовлен.

Анализ факторов, определяющих результаты нашего труда, — лучший путь к реализации своих способностей. Такой анализ начинается с выбора важнейших факторов. Чем больше будет учтено условий, тем больше результаты труда будут соответствовать нашим потенциальным возможностям. Естественно, здесь, как и во всем, должно присутствовать чувство меры!

Особая роль принадлежит психической энергии, т. е. состоянию души в момент работы (душевное равновесие, радость труда, отношение к руководителю и т. д.).

Учеба — тяжелый труд, но радость познания мира безгранична. Известно, что **любовь к делу увеличивается по мере познания его. Поведение человека в учебе — следствие поведения в жизни.** Например, организованность и ответственность в жизни обязательно проявятся и в учебе. Если ученик готов воспринимать, учитель всегда окажется рядом. Им может быть не только другой человек, но также книга или случай из жизни (Ньютон и упавшее яблоко).

2.2. Культура учебного труда (продолжение)

Обучение, которое заканчивалось неудачей, проваливалось лишь потому, что в голове обучаемых оставалось состояние беспорядка. По словам К.Д. Ушинского, голова, наполненная отрывочными, бессвязными знаниями, похожа на кладовую, в которой все в беспорядке и где сам хозяин ничего не отыщет; голова, где только система без знания, похожа на лавку, в которой на всех ящиках есть надписи, а в ящиках пусто. Хаотическое соединение элементов не поддается изучению до тех пор, пока не будет выбран ОДИН элемент, ОДИН фактор, ОДИН предмет в хаосе, который становится стабильным данным для всего остального. Так образуется ясная для восприятия система.

Любая система знаний построена на выборе какого-то ОДНОГО ДАННОГО, на которое ориентированы другие элементы. Это означает, что в обучении сначала надо донести ОДИН ФАКТ и, только усвоив его, идти дальше. Каким бы ни было большим число элементов, образующих систему, оно все равно конечно. Значит, последовательно разбирая работу элементов вокруг одного факта, мы будем постепенно двигаться от беспорядка к порядку. Выбор основного, но ЕДИНИЧНОГО — лучший способ исключить обрушение на студентов лавины бессистемных сведений и избежать многих ошибок на этом трудном, тернистом пути.

Практически ни одна сложная задача не может быть успешно решена без использования системного подхода. Так, архитектор, проектируя для семьи особняк с приусадебным участком, должен учитывать множество факторов, связанных с воплощением его творческого замысла — начиная от ландшафта и заканчивая выбором подходящих строительных материалов и техническими возможностями строителей. Даже профессия и экономическое положение заказчика — будущего хозяина дома — должны быть приняты во внимание.

Естественно, что не все условия всегда взаимно дополняют друг друга, между ними могут быть и противоречия. В таком случае из мятежной пары или тройки выбирается тот фактор, который более весомо действует на желаемый конечный результат.

Люди любят сложность и ищут в ней глубины мудрости. Глядя зачастую на поверхность вещей, а не в суть их, они прибавляют сложность к сложности и называют это «знанием», в то время как знания — это не сложность, а именно ее отсутствие.

Храм знания можно строить только на надежном фундаменте. Однако гордыня часто закрывает глаза на красоту простого, хотя из простейших истин происходят великие вещи. Например, в архитектуре самые удивительные сочетания рождаются из элементарных геометрических фигур. И чтобы свободно пользоваться такими элементами, «кирпичиками», надо в совершенстве понять их, овладеть ими. Если из простых вещей создавать какие-либо системы, то малейшая неясность в понимании сущности составляющих приведет к еще большей путанице в сознании. Пример системного подхода в работе с учебной информацией представлен в табл.

По словам А.А. Богданова, научная форма систематизации характеризуется *методичностью и логической* связью в обработке и расположении материала: стремлением к последовательному применению определенных, точно установленных методов, *к объединению того, что наиболее сходно, и разъединению того, что наиболее различно.*

| Факторы успеха в учебе | | Причины поражения |
|--|---|---|
| Зависят от студента | Не зависят от студента | Зависят от студента |
| 1. Я хочу и люблю учиться | 1. Уровень преподавания дисциплины | 1. Неумение и нежелание работать вообще и учиться в частности |
| 2. Я понимаю, что учиться нелегко, но это необходимо и полезно для жизни | 2. Благоприятные условия + комплектность учебной литературы | 2. Расходование жизненных сил и времени на дела без пользы для ума, души и тела |
| 3. Я пытаюсь организовать труд с экономией сил и времени | 3. Равномерное распределение учебных заданий | 3. Неаккуратность и небрежность в работе |
| 4. Я осознанно берегу время и жизненные силы для достижения цели — получения образования | 4. Соответствие объема и сложности заданий психофизиологическим возможностям студента | 4. Накопление невыполненных заданий и поспешность их выполнения |

В выборе факторов, несомненно, должна присутствовать мера. Стараясь охватить с пристальным разглядыванием малейшие обстоятельства, мы утонем в море вариантов в наших попытках представить возможные последствия. Порой обычная смекалка, порожденная интуицией, может привести к решению как малых, так и больших проблем. Однако, оставаясь в бездействии, подобного откровения можно и не дожидаться. Помощь идет идущему — вот почему так важно приучить свой ум к системному, методичному анализу. Без такого подхода маловероятно решение сложных задач в жизни и учебе.

На вопрос о том, благодаря чему ему удалось прийти к открытию закона тяготения, Ньютон ответил: «Благодаря тому, что я непрестанно думал об этом вопросе». Ссылаясь на эти слова Ньютона, великий французский зоолог Кювье определяет гений как неустанное внимание. И такая устойчивость внимания достигается в первую очередь благодаря богатству и содержательности ума, открывающему в предмете все новые стороны и зависимости.

Когда наша мысль переходит от одного содержания к другому, то это скорее все же свидетельствует о рассеянности, чем о сосредоточенности внимания. Для достижения устойчивого внимания необходимо, чтобы изменяющееся содержание было связано одной идеей, относилось к одному предмету или явлению. Свое влияние здесь оказывают и такие условия, как особенности, например, учебного материала, степень его известности и трудности, степень интереса к данному материалу и, наконец, индивидуальные особенности личности.

Когда-то А. Герцен — один из образованнейших людей России — заметил, что трудных предметов нет, но есть бездна вещей, которых мы просто не знаем, и еще больше таких, которые знаем дурно, бессвязно, отрывочно, даже ложно. И эти-то ложные сведения еще больше нас останавливают и сбивают, чем те, которых мы совсем не знаем. Все сказанное относится и к работе с учебной информацией. *Знания начинаются с полного и ясного понимания простых определений.* Но как простому, так и сложному человеку научить вопреки его желанию невозможно. Можно лишь помочь ему научиться, если он захочет этого сам! Естественно, что кроме желания нужны еще самодисциплина и организованность.

2.2. Культура учебного труда (продолжение)

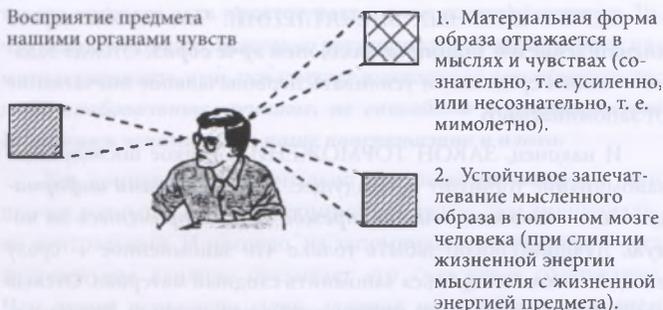


Рис. — Варианты взаимодействия сознательных сил человека с материальными образами предметов

Рис. показывает, что невозможно втиснуть информацию о предмете в ум человека без его желания. Можно только пробудить ответную силу, заключенную в уме, и благодаря взаимосвязи воссоздать форму этого предмета. Информация не втискивается, а, отображаясь умом, принимается или отвергается.

Без приведения в систему, упорядочения учебной информации нет знаний. Преподаватель не должен входить в аудиторию, если предварительно он не разработал такую рациональную структуру учебного материала, которая бы наиболее соответствовала требованию быстрого понимания и запоминания. Для этого используются принципы логического свертывания и развертывания учебной информации (рис.).

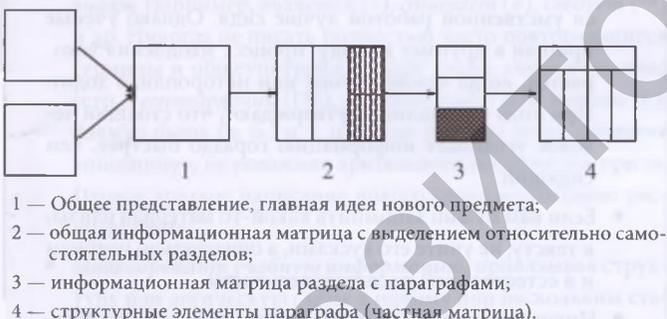


Рис. — Логика развертывания структуры учебного материала

Упорядоченные структуры помогают не «заблудиться» в информационном поле дисциплины и учат выбирать наиболее существенные признаки каждого обобщенного или частного явления, предмета, образа. Зная устойчивые, закономерные связи между частями, мы понимаем суть и запоминаем характеристики как составных элементов, так и целого.

Действующая система образования в школах и вузах развивает стремление к наибольшему познанию числа различных предметов (об этом свидетельствуют перегруженные информацией учебные программы практически по всем дисциплинам, изучаемым в вузах). Предполагается, что чем больше мы узнаем элементов внешнего мира, тем полнее будут наши знания о нем. **А истинная цель образования — знать не как можно больше предметов, а как можно лучше каждый открываемый, познаваемый предмет.** Еще великий Платон сказал, что круглое невежество — не самое большое зло: накопление плохо усвоенных

знаний еще хуже. Попробуем это объяснить.

Например, я узнал лучше или хуже **тысячу** разнообразных элементов. Если я начну создавать из них какие-либо системы, то они получатся неустойчивыми, ненадежными, нежизненными. Как известно, надежность любой системы определяется надежностью, а скорее ненадежностью самого слабого звена, и таких звеньев в моем багаже окажется немало. Вот одна из основных причин «рыхлых» знаний у многих школьников и студентов.

А предположим, я узнал **только сто** элементов, но подобно тому, как каменщик прекрасно знает свойства каждого кирпича, а именно: его размеры, сопротивление при ударе и изгибе, морозостойкость и водопоглощение. В итоге практически все системы, образованные из известных в совершенстве элементов, будут сами приближаться к совершенству, начиная с их главной функции — надежности. Конечно, в этом случае возможное общее количество создаваемых систем будет значительно меньше, чем у «многознайки», зато надежных, устойчивых, истинных систем будет намного больше. Вот что значит соблюдение правила: **все, что стоит делать, стоит делать хорошо!**

Мы не рассматриваем соответствие накапливающейся во всех отраслях информации ограниченным способностям человека к ее переработке. Это особая проблема и одна из мер спасения — относительно узкая специализация в образовании. Однако это вовсе не означает, что человечеству не нужны умы с энциклопедическими знаниями, умы, способные создавать сложные комплексные системы.

Почему мы жалуемся на свою память, а не на свой ум. Память как отражение нашего прошлого опыта проявляется в запоминании, сохранении и последующем припоминании того, что было ранее воспринято, пережито, осмыслено. Но кроме накопления и удержания есть и другое, весьма рациональное, свойство памяти — забывание; оно дает возможность мозгу освободиться от избыточной информации. Не останавливаясь на проблеме, почему в работе памяти участвует лишь малая часть мозга, задумаемся над тем, что делать в условиях необъятного потока информации, когда новые сведения все более мельчают, становятся поверхностными, а затем по причине низкой значимости превращаются в нашем сознании в шлак и балласт.

Вначале попытайтесь отказаться от мерзкого и пошло-го, т. е. от того, что ощутимо отравляет нашу душу. Затем сделайте еще шаг к очищению от пустого и ненужного, а потом все даже, казалось бы, нужное еще раз пересмотрите и сведите до минимума, самого необходимого. Только так можно проникать в истинную суть вещей и явлений и переходить от механической к творческой памяти, только так мы приобретаем умение через малое достигать многое. «Человеку, преданному пустякам, — говорил Платон, — невозможно заниматься чем-нибудь серьезным, ибо ум его, поглощенный ничтожными вещами, неизбежно не замечает того, что поистине достойно удивления».

Различают несколько видов памяти (рис.).

2.2. Культура учебного труда (продолжение)

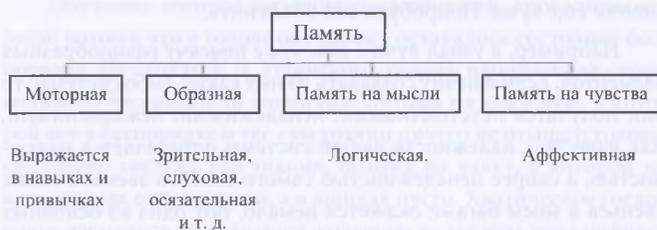


Рис. — Наиболее распространенное представление о видах памяти

Чтобы судить о памяти, недостаточно назвать ее хорошей или плохой, надо знать ее особенности, т. е. к какому типу она относится. Одни люди лучше запоминают зрительные образы, другие — слуховые, третьи — двигательные, например, текст посредством записи. У большинства из нас господствующим является зрительный тип запоминания предметов и словесно-двигательный при запоминании словесного материала.

Люди различаются не столько сильной или слабой памятью, сколько знанием законов памяти и умением их использовать. Зачастую мы либо вообще игнорируем эти законы, либо пользуемся ими неосознанно, а значит, не всегда эффективно. Давайте повторим накопленный опыт в виде восьми законов памяти.

ЗАКОН ОСМЫСЛЕНИЯ — самый простой, но и самый важный. Люди так плохо запоминают прочитанное потому, что «они слишком мало думают сами», считал немецкий философ Георг Лихтенберг. *Чем глубже вы осмыслите запоминаемое, тем прочнее, легче и подробнее оно сохранится у нас в памяти.*

ЗАКОН ИНТЕРЕСА. «Чтобы переварить знания, нужно поглощать их с аппетитом», — писал Анатолий Франс. *Интересное, «аппетитное» запоминается легко, ведь мы не тратим на это специальных усилий — включается произвольное запоминание.*

ЗАКОН ПРЕДЫДУЩИХ ЗНАНИЙ. *Чем больше у вас знаний по определенной теме, тем легче запоминается все новое.* Каждый, наверное, замечал за собой: берешь в руки книгу, которую читал когда-то давно, а читаешь ее, как впервые. Значит, в первый раз недоставало опыта и информации по этой теме, а теперь знания накопились. И вот в процессе чтения образуются связи между знаниями накопленными и новыми — идет запоминание.

ЗАКОН ГОТОВНОСТИ К ЗАПОМИНАНИЮ. На получение какой информации вы настраиваетесь, такую и получите из текста. То же относится и к установке на время. *Запоминая на долго, вы запомните эту информацию в любом случае лучше, чем запоминая на короткое время.*

ЗАКОН АССОЦИАЦИИ описал еще в IV веке до новой эры Аристотель. *Представления, возникающие одновременно, вызывают друг друга из памяти по ассоциации.* Например, обстановка комнаты вызывает воспоминания о событиях, которые в ней произошли (или о содержании того, что вы, находясь в ней, прочли — а это вам и надо).

ЗАКОН ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ. Алфавит легко произнести в привычном порядке и трудно в противоположном. *Представления, заученные друг за другом, при воспоминании вызывают друг друга по порядку.*

ЗАКОН СИЛЬНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ. *Чем больше первое впечатление от запоминаемого, тем ярче образ.* Отсюда задача — всеми средствами усилить первоначальное впечатление от запоминаемого.

И наконец, **ЗАКОН ТОРМОЖЕНИЯ.** Всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. *Усвоенная вами информация должна «отстояться», прежде чем вы приметесь за новую.* Лучший способ забыть только что запомненное — сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Отсюда рекомендации для школьников и студентов: не учить физику после математики, литературу после истории и т. д.

Как лучше запоминать

- Прежде чем читать (слушать, просматривать), решите для себя, какую информацию вы хотите извлечь и зачем она вам нужна. Это вызовет интерес и подготовит вас к ее восприятию.
- Перед чтением вспомните все, что вам известно по данной теме, «расшевелите» свой мозг.
- Подражайте древнеримским ораторам, заучивавшим свои речи, расхаживая по дому и «устанавливая связи» между текстом и обстановкой, а затем с помощью мысленной «прогулки» восстанавливавшим текст речи в памяти.
- Существует распространенное мнение, что заниматься умственной работой лучше сидя. Однако ученые пришли к другому выводу: процесс мышления ускоряется, когда человек стоит или неторопливо ходит. При этом специалисты утверждают, что стоящий человек усваивает информацию гораздо быстрее, чем сидящий.
- Если вам нужно запомнить какой-то материал близко к тексту, не учите его кусками, а обязательно целиком и в естественной последовательности.
- Никогда не записывайте без попытки осмыслить и запомнить!
- Готовясь к интенсивной умственной работе, учитывайте свое состояние. Печаль, раздражение, неуверенность, страх — враги памяти.

Кроме этих правил, вы сами можете придумать множество других, основываясь на законах памяти. Зная эти законы, вы сможете запомнить гораздо больше, чем раньше, даже если жаловались на свою память.

Запоминание зависит не только от логического построения материала, но и от отношения к нему личности, т. е. насколько материал соответствует ее установкам и интересам. Обращаясь к какому-либо информационному полю, память человека всегда избирательна; *мы запоминаем, как правило, то, что для нас значимо, интересно.* К тому же запоминание может усилить и сознательная установка на надежное закрепление материала, без

2.2. Культура учебного труда (продолжение)

такого волевого акта простое повторение малоэффективно. То, что человек может сознательно регулировать процессы своей памяти и управлять ими, показывает выявленная закономерность: *люди слабовольные, ленивые, не способные к решительным действиям запоминают чаще поверхностно и плохо.*

Без сомнения, эмоционально окрашенный материал, при прочих равных условиях, запоминается лучше, чем эмоционально нейтральный. И наконец, на запоминание, например, текста значительное влияние оказывает его смысловое содержание. *Чем лучше осмыслена суть, главная идея содержания, тем*

прочнее оно запомнится. Колебание памяти синхронно изменению общей работоспособности человека, и в течение дня продуктивность памяти непостоянна. Между 8 и 12 часами утра она максимальна, после обеда заметно снижается, а затем вновь несколько возрастает.

Установлено, что в среднем мы запоминаем 1/5 того, что услышим, и 3/5 того, что увидим. Из того, что человеку покажут с объяснением, он запоминает 4/5. Но, как в шутку заметил Ж. Лабрюйер, никто не жалуется на свой ум, все жалуется на свою память.

Как лучше работать с учебной информацией

- Начнем с конспекта. Любой предмет — это в первую очередь словарь новых терминов. Как в лингвистике без знания словаря не научишься новому языку, так при изучении любой дисциплины в вузе или решении задач на производстве *все начинается со знания ключевых, базовых понятий и определений.*
- *Запись вести только на одной стороне отдельного листа* с указанием темы, даты и нумерации страниц, оставляя справа на листе свободную полосу для вопросов и примечаний. Итог — наиболее удобное пользование информацией при работе с конспектом.
- *При ведении конспекта применять различные символы и знаки.* Например, *является* (-); *означает* (=), *следует* (→) и др. Никогда не писать полностью часто повторяющиеся термины и общеупотребительные слова: *строительство* (стр.), *генподрядчик* (ГП), *заказчик* (зак.) или *только* (т.), *должно быть* (д. б.) и т. п. Такие приемы резко сократят «писанину», не усложняя зрительного восприятия текста. Первое краткое написание нового слова необходимо расшифровать.
- *Моделировать учебную информацию*, привязывая структуру или логическую схему к одному или нескольким стабильным данным. Возможности краткого, концентриро-

ванного изложения можно проследить на последующих страницах нашего издания.

- *Разбирая новый учебный материал, не оставляйте ни одного неясного слова.* В среде обучения наиболее распространен иной подход — не разобравшись толком с начальным материалом, ученик стремится к новой клетке информационного поля. Однако здесь появляется новый довесок на чаше незнания и продвижение вглубь предмета начнет замедляться. Накопление неизвестного, неясного материала вынуждает такого горе-ученика метаться с целью уточнения от одного прошлого понятия и определения к другому, превращая таким образом процесс познания в беспорядочное броуновское движение. Вот главная причина слишком длительного или неправильного выполнения простых домашних заданий.
- *Как в овладении любой профессией, так и в работе с учебной информацией необходимо научиться быстро выполнять стандартные операции.* Например, в математике к таковым относятся типовые, многократно повторяющиеся действия в области арифметики. И если ученик 7–8 класса все еще не знает твердо таблицы умножения и путается в решении дробей и простых уравнений, то даже несложные задачи становятся для него непреодолимым препятствием.

Плоды небрежного с первых же шагов усвоения материала очевидны:

1. Рыхлые, ненадежные знания, а по большому счету, их отсутствие.
2. Большие затраты времени и неоправданное напряжение ума при решении стандартных задач.
3. Низкая способность к логическому мышлению.
4. Слабая профессиональная подготовка в любом деле.

Высокая культура труда вообще и в работе с учебной информацией в частности предполагает постепенное и полное овладение всем учебным материалом. Чем меньше пробелов в прошлом знании, тем быстрее и легче усваиваются новые знания. Это и трудно, и для многих непривычно. Зато последующие шаги по информационному полю новой дисциплины или про-

блемы будут более уверенными и легкими, поскольку приращение информации происходит на базе надежных предыдущих знаний. Новая ветка на дереве с более крепким стволом всегда будет устойчива. Заметим, что предлагаемый подход немалым без прилежания и аккуратности в работе, однако волевое напряжение приведет в итоге к удивительным результатам:

1. Устойчивые, настоящие знания.
2. Минимальные затраты времени и умственных сил на выполнение стандартных операций.
3. Развитие памяти.
4. Рост способностей к решению нестандартных задач.
5. Высокий профессионализм при обучении конкретному делу.

Итак, любую работу, оказывается, очень выгодно совершать

2.2. Культура учебного труда (продолжение)

в полную меру своих сил!

Нет лучшего способа закрепления учебного материала, чем объяснение его вслух с моделированием информации на бумаге в виде формул, рисунков и схем. Речь, зрение и слух объединяются в этот момент с одной целью — осознания и запоминания информации.

Хотите быстрее понимать и запоминать, больше думайте — другого пути нет. А для этого лучше всего найти в тексте главный смысл и на него последовательно, как на ствол дерева, навесить ветви — отдельные детали. Если перед вами большой материал, предварительно разберите его на локальные информационные блоки, а затем обобщите их в единую логическую структуру. Только так станут понятными и быстрее запомнятся связи второстепенных элементов с главными. Таким образом, **активный повтор текста с осмысленными и без спешки записями — самый краткий путь к пониманию и запоминанию.** Что приобретается при чтении посредством пера — превращается в плоть и кровь, утверждал Сенека. Однако в любом случае, берясь за работу над новым материалом, не забудьте спросить себя: зачем мне его читать и что я хочу найти в нем?

А вот наиболее значимые факторы, благоприятствующие успешному восприятию учебной информации:

- душевное расположение к наставнику;
- интерес к предмету объяснения;
- надежная предыдущая база знаний;
- привычка напрягать ум и внутренне собираться;
- мирное состояние души в данный момент;
- физическое здоровье и комфортные условия труда.

Что бы ни сделали — проверьте! Люди чаще совершают ошибки не по причине незнания, а из-за невнимательности и неособранныости во время работы.

Чем меньше интервал времени между получением задания и началом его выполнения, тем меньше усилий будет затрачено на работу. Срабатывает поразительный эффект свежей памяти.

По возможности никогда не оставляйте начатое на полпути. Брошенная легкая работа превращается в трудную, а трудная — в невыполнимую. Приступая вновь к заданию, кроме преодоления морального фактора, мы будем вынуждены восстанавливать большой объем исходной информации. Не откладывая, начинайте делать работу сейчас и не делайте ее два раза!

Организацией своего личного труда по-настоящему займется тот, кто искренне стремится к получению настоящих знаний. Если же кто-то думает ограничиться накоплением в голове лишь пестрой мозаики разрозненных понятий, тому не помогут советы, как лучше приобретать знания в молодые годы, даже десятка мудрецов.

Имеющий уши — да услышит, имеющий желание учиться — задумается и начнет использовать все лучшее, что накоплено предшественниками в организации работы с учебной информацией. **И вообще, главная цель всякого обучения — усвоив теорию, применить ее на практике.**

Учить и учиться — это трудно и интересно. Чтобы обучить другого, нужно больше ума, чем научиться самому, по-

скольку учителю, кроме больших эмоциональных затрат, приходится изыскивать способы привлечения внимания и раскрытия сознания ученика. Только невежды думают, что достаточно прочесть перед классом или студенческой аудиторией материал, чтобы его поняли и запомнили. Каждый из нас может припомнить, насколько различно воспринимались предметы в течение школьных лет. Не умаляя природной тяги ученика и его способностей, все же поставим на первое место образ учителя, его веру в то, что он говорит и делает. Как однажды мудро замечено, **произнесение великих слов ничего не стоит, если истина не живет в сердце.** Чтобы наши слова быстрее затронули сознание другого, надо, чтобы они вышли из сердца. Такие слова всегда будут искренними и убедительными.

Напряжение труда преподавателя минимально, если он обучает не на пределе своих знаний. Например, объясняя счет до десяти, он, образно говоря, должен уметь считать до ста. Вместе с тем, как показывает практика, слишком большое различие в знаниях учителя и ученика не всегда идет на пользу делу. С одной стороны, постоянное изложение простого материала снижает интерес учителя, а с другой — свобода ученика подавляется непререкаемым авторитетом старшего. Не потому ли в некоторых японских школах начиная с первого класса ежегодно меняют учителя; его замещает тот, кто имеет относительно предыдущего более высокую подготовку.

В обучении все начинается с воспроизведения, повтора с целью заучивания правил и определений, но лучшее продолжение — это открытие причинно-следственных связей (рис.).

Можно ли называть организованным специалистом, если он

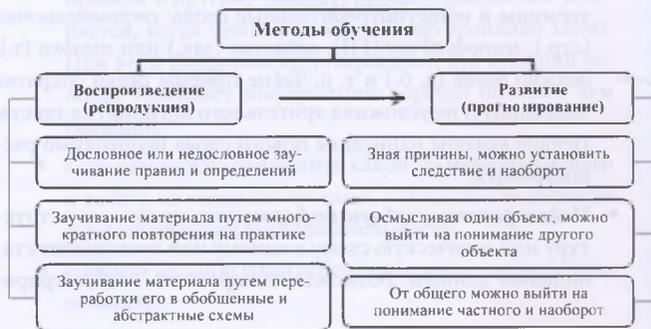


Рис. — Два подхода к процессу обучения

не научился системному изложению и моделированию учебной информации? Любая информация поддается описанию в виде схем, чертежей, рисунков, карт, т. е. соответствующих моделей. Чтобы перейти к составлению таких логических конструкций, надо прекрасно знать понятия-кирпичики, подобно тому как возводя здание или сооружение, мы должны знать характеристику каждого составного элемента.

Любую словесную информацию можно представить в виде чертежа, эскиза, графика; они позволяют не только сказать о чем-нибудь короче, но главное — яснее, образнее, убедительнее. Переход к графическому отображению возможен при условии ясности и порядка в нашем мышлении, при условии понимания сути того предмета или явления, которое мы пытаемся отобразить. **Каждый специалист должен не только уметь наблю-**

2.2. Культура учебного труда (окончание)

дать, но и метко с помощью графики передавать увиденное. Естественно, что зрительный образ должен иметь краткое, но достаточно полное пояснение, помогающее разобраться новичку. Экономному, но полному изложению мыслей вообще и с помощью зрительных образов в частности, надо обучать школьников от первого до последнего класса. И здесь далеко до меры, поскольку вторгшиеся в жизнь людей электронные СМИ, увы, не развивают в человеке способности системно мыслить и грамотно и ясно эти мысли излагать.

Для простоты изложения требуются: доступный и ясный язык; простота в построении предложений; ясность смысла. Все это образует своеобразный стиль — какую-то гармонию смысла и слов, которых должно быть столько, сколько нужно. А. С. Пушкин писал: «Есть два рода бессмыслицы: одна происходит от недостатка чувств и мыслей, заменяемого словами; другая — от полноты чувств и мыслей и недостатка слов для их выражения».

Надо ли заставлять учиться, а если да, то каким образом можно побудить школьника или студента «хотеть» думать, понимать, запоминать. Однажды первая часть этого вопроса была обращена к многочисленной аудитории БНТУ. Большинство присутствующих ответили утвердительно: «Да, надо заставлять!» Предлагая подталкивать себя по дороге к знаниям, молодые путники, естественно, оставили за собой право выбирать тот метод подстегивания из арсенала преподавателя, который наиболее принимается их внутренним миром. Человеку мягкому по природе души, видимо, будет достаточно легкого «шлепка», т. е. чуткого совета, напоминания о последствиях слабого прилежания. А вот решительному, динамичному «двоечнику» подойдет более «твердая пища» в виде эмоционально-строгого замечания, волевого требования, сурового предупреждения.

Все мыслители отмечали в работе с учебной информацией важнейшую роль сознательного напряжения ума, подобно сознательному напряжению мышц в физическом труде. Приведем для примера слова английского философа XVII в. Д. Локка: «Постоянное обращение с книгами не составляет, по моему мнению, главной части учения; сюда должны быть прибавлены еще две, из которых каждая способствует нашему совершенствованию в познании: это *рассуждение и размышление*. Чтение, мне кажется, есть лишь соби́рание сырых материалов, из которых большая часть должна быть оставлена в стороне, как бесполезная. А размышление выбирает, подбирает материалы, обтесывает бревна, выравнивает и складывает камни и возводит здание. Рассуждение с другом можно сравнить с осмотром постройки, прогулкой по комнатам и наблюдением за симметрией и согласованием частей, с обращением внимания на прочность или недостатки работы и наилучший способ найти и исправить ошибки».

Таким образом, запоминание и воспроизведение смыслового материала тесно связано с мышлением, с умственным развитием человека, с запасом его знаний.

На первый взгляд, все изложенное о культуре учебного труда полезно лишь для юных умов. Но, познав истину, что *тяга к знаниям продлевает жизнь*, смеем дерзновенно спросить: а разве знать и применять это будет лишним для специалиста, которому приходится регулярно повышать свою квалификацию, или для любознательного дедушки, радующемуся и своим внукам, и новым открытиям в познании мира?

Начало главы 4 «Общение в труде»

4.1. Дар и радость общения

Невидимая работа. Эффект мелочей в общении. Истинная дружба. Одиночество и уединение.

Умение общаться с людьми — это товар, и я заплачу за такое умение больше, чем за что-либо другое на свете.

Дж. Д. Рокфеллер

Невидимая работа. Общение людей — это есть, по сути, встреча человеческих душ. Наши душевные способности образуются из бесценных даров, которыми человек наделен Творцом. Так, мы понимаем, что нам говорят, можем выражать свои мысли и желания словами, и нас понимают другие люди. У нас есть дар слова.

Мы можем что-то выучить, а затем вспомнить и рассказать то, что выучили. Мы помним лица и имена, названия предметов окружающего мира. У нас есть память. Наконец, у нас есть способность пропитывать слова красками и силой своих чувств, а также понимать с помощью вербального (*das Verb* — слово) и невербального (жесты, мимика, позы) общения, насколько внутренний мир собеседника созвучен нашему состоянию.

Вместе с тем общение — это большая работа, происходящая в невидимом мире человека. И дело не только в том, что нечестное поведение в виде лукавства, изворачивания, терзания действительно съедает немалые душевные силы, но и в том, что при общении необходимо управление своей волей, несдержанной природой, когда хочется во что бы то ни стало добиться своего, когда свое мнение, кажущееся идеальным, отвергается, когда требуется сдерживать свое волнение и раздражение. Трудно еще и потому, что западает обида, что надо преодолевать свою гордыню и признавать ошибочной свою позицию. А разве мало тратится эмоциональных сил в сложных деловых переговорах? За исключением приятных дружеских бесед и беспредметных бесцельных разговоров всякое другое общение требует, как правило, настоящей работы сознания, напряжения ума и воли. Естественно, что все это не *причины*, чтобы избегать общения и, став нелюдимым бирюком, надеяться на радость жизни. Несмотря на все трудности встреч, бесед, переговоров, мы находим в общении огромную радость, общение — *это познание и открытие друг друга. Это побуждение к творческой работе ума, это прекрасная возможность развития человека.*

Ум в себе — это знания без приложения, богатство без пользы. Как только мы перейдем к практике, наши знания начнут «чиститься» и дополняться. В общении наш ум достигает большей ясности в том, что он знал и, кроме того, вопросы и мнения других людей будят в нас то, что лежало неосознанно в каком-то отделе мозга и только ожидало импульса, чтобы открыться нам самим.

Сколько сделано открытий, которые молниями сверкнули в сознании одних людей при общении с другими, порой совершенно некомпетентными в данной области. Просто они подвинули к озарению своими, казалось бы, неумными вопросами и парадоксальными предложениями.

4.1. Дар и радость общения (продолжение)

А какое происходит взаимообогащение! Суждения других людей — это каждый раз столько нового, необычного, невероятного. Как тут не согласиться с высказыванием, что слушать чужие мнения — это почти то же, что посещать другие страны и другие эпохи. Хотя мы разные, но каждый ждет, чтобы его понимали, радовали, помогали в исполнении желаний. При совместной радости в общем благородном деле возникает как бы взаимное проникновение душ, и наши эмоциональные клетки получают самую живительную пищу. Как гласят физические законы, общая сила не может быть больше суммы слагаемых параллельных сил. Сложение же духовных сил, наполненных радостью, не подчиняется законам материального мира, поскольку здесь царствуют законы мира духовного. Мы как бы входим в дом, где открывается радость общения, где нас с радостью ждут.

При таком единении духовных сил итоговая составляющая всегда превышает, назовем, сумму возвышенных состояний. И наоборот, никто не хочет идти туда, где он встретит раздражение, ссоры, укоры, упреки, поскольку знает, что в его душу попадет грязь, от которой придется долго избавляться.

Почему дети отходят от родителей, почему родители отходят друг от друга, почему возникает напряжение в трудовых коллективах? Да потому, что при нашей неповторимости во всех проявлениях обязательно возникает различие взглядов в диапазоне от мелких деталей до глубинных человеческих ценностей. Даже двое работников, взявшись за переноску тяжелого груза, должны придти к единому мнению, как это сделать, чтобы не покалечить друг друга. А сколько вопросов семейной жизни, воспитания детей или организации коллективного труда остаются без внимания, не обсуждаются, и потому загоняются внутрь, в отдел неразрешенных обид. И все это по причине низкой культуры общения. У родителей, педагогов, руководителей не хватает терпения еще раз, выбрав лучший момент, объясниться с подопечными. Вспомним мудрое правило — не ждите сразу успеха в общении, если вы сказали однажды. Соберитесь и объясните еще раз, поскольку в педагогике и в управлении: **сказать однажды — ничего не сказать.**

Здоровое, полезное общение невоз-

можно без удержания ритма речи под контролем терпения: **никогда не говорите слов преждевременно и не отвечайте, не дослушав вопроса.** Стремление противоречить постепенно развивает в человеке страсть, когда он начинает не соглашаться даже с собственными идеями, если их выскажет другой.

Вот некоторые основы гармонии в дискуссии:

- создать атмосферу будущей беседы при помощи вступления, пытаясь таким образом сформировать созвучие между своим настроением и состоянием других;
- быть внимательным к каждому движению и выражению собеседников;
- плавно переходить от одного вопроса к другому, пытаясь взглянуть на проблему глазами других людей;
- понять их точку зрения, вместо того чтобы настаивать на своем.

Однако, создавая любую внешнюю гармонию, мы должны вначале устранить смуту в своем внутреннем мире. Дисгармония в нас самих порождает физическую или психическую слабость. Расстроенный человек не ощущает чужда самого бытия и не замечает поразительной гармонии даже в природе. Жизнь нелегка, но кто, как не мы, постоянно усложняем ее. Несомненно, своим «я» управлять сложнее, чем чужими, но **если человек не способен контролировать сам себя, он потерпит неудачу в любом деловом общении.**

Вместе жить или работать и при этом ладить трудно из-за несовершенства людей. Так, юноша и девушка, создавая семью, смотрят друг на друга, как на ангелов. А спустя некоторое время начинают все больше замечать недостатки друг друга и если в этом «развитии» они не останутся, их союз может разрушиться. То же происходит и в совместном труде. Насколько снижается вклад работников при напряженных, недружественных отношениях между ними. Резко спадает само желание работать, находясь рядом с тем, кого не уважаешь и кого вообще не хотелось бы видеть.

Сила чувств возбуждает психическую энергию. Когда мы кого-нибудь ненавидим, это все равно, как если бы его любили — с этим человеком устанавливается невидимая связь. Ненависть настолько

же сильна, как и любовь. Но в противовес любви, озаряющей душу великой радостью, ненависть — не просто грязь — это разрушающий яд для души. Ненависть сокращает жизнь и отравляет окружающий мир. Ненавидящему трудно оторваться от пагубной страсти. Все его существо наполнено ядом зла. Он страдает, так как сам вызвал это мучение. Вот почему **выгодно жить в добре и любви.** Первая проблема людей не в телесной бедности, но в духовном невежестве. Как говорится в Писании, «скорбь и теснота всякой душе человека, делающей злое... Напротив, слава и честь и мир всякому, делающему добро» [Рим 2,9-10].

С давних времен душевное величие понималось как способность говорить о чем бы то ни было с полной искренностью, поскольку ложь — это удел раба, свободным людям подобает открыто выражать свои чувства.

Закон здорового общения гласит: **не можешь сказать правду, промолчи, но только не лги.** Естественно, правда не будет чистой, если она говорится потому, что так выгоднее.

Никто от нас не требует всегда выражать полностью все, что мы видим и понимаем, — это больше похоже на глупость, чем на открытость. Однако все, что бы мы ни сказали, должно отвечать нашим убеждениям, иначе это обман.

Что же толкает человека на искаженную передачу своего представления? Во-первых, внутренняя расхлябанность из-за развившейся страсти к болтливости; во-вторых, желание за счет бесчестности получить выгоду. И, наконец, трусость и малодушие, например, отказ от собственных слов.

Первый признак нарушения этики в трудовом коллективе — ложь и лукавство руководителя. Правдивость лежит в основе всякой добродетели и является первым требованием к лидеру любого уровня управления, если он действительно хочет стать лидером, которого уважают и которому доверяют его ведомые.

Фраза «правильные человеческие отношения» означает понимание того, что именно в них единственная надежда людей на мирное и безопасное будущее. Существующие человеческие отношения привели к тому, что все стороны человеческой жизни оказались в состоянии хаотического смятения. Мирская суета, отлич-

4.1. Дар и радость общения (продолжение)

чающаяся, по словам Оптинского старца Амвросия, лукавством, тщеславием, лицемерием, ложью и гордыней, в настоящее время дополнилась невиданным падением нравов и конкуренцией, порождающей глубокое недоверие и раздоры между людьми. Вспомним также призыв Иоанна Кронштадтского: «Береги всемерно свое сердце, или искренность сердечную, способность сочувствия ближним и в их радостях и скорбях, и как яда смертельного беги (избегай — А.Т.) холодности и равнодушия к разным бедам, напастям, болезням, нуждам людским, ибо в сочувствии, особенно деятельном, вырабатывается любовь и доброта. Оставляй долги должникам своим с радостью, как радуется добрый сын тому, что имеет случай исполнить волю любимого отца своего.

Кто раздражается на другого из-за чего-либо вещественного, тот ставит этот вещественный предмет выше брата. Но что выше человека? На Земле — ничего!»

А как же вести себя с теми, кто чужд нам по духу, по образу поведения? Значит ли, что мы должны максимально как-то изолироваться от них, не входить в их интересы, ни в чем им не помогать? Безусловно, нет. Наше достойное поведение и помощь облагораживают не только нас, но и помогают другим.

Часто можно слышать о духовности, о чистоте и величии помыслов. Все это неизмеримо далеко за душевностью. **О какой духовности нам можно говорить, если мы не утвердились в душевности общения друг с другом, в уважении, чуткости, понимании друг друга, в самой повседневной человечности?**

Путеводная звезда в общении для всех одинакова — быть всегда предупредительным, служить в большом и обслуживать в мелочах, быть внимательным к нуждам наших близких, к их желаниям, вкусам, склонностям и интересам, терпеливым к их слабостям и недостаткам. Что может быть лучше ласкового и заботливого общения?

Мы должны «разгружать» друг друга и не проходить безучастно когда видим, что человеку тяжело. Помогая другим, мы помогаем себе.

Какую помощь можно оказать? Любую:

1. Хоть немного деньгами.
2. Если нет денег, а есть физическая сила — помогите немощному.

3. Не имеете силы — успокойте добрым, умным словом, которое нередко может быть больше даяния.

4. Наконец, простите другому какие-либо провинности перед вами и потерпите, если он не так что-то сказал или сделал.

Было бы только желание помочь, а какой путь избрать, подскажет сердце.

Эффект мелочей в общении. В гармонии общения, как и во всех наших делах, не бывает мелочей. Вскользь брошенное слово может воодушевить человека или, наоборот, столкнуть его в яму. Вот почему надо щадить друг друга.

Все великое в человеке — и добро и зло — начиналось когда-то с малого. Малые упущения в воспитании детей будут обязательно набирать силу и влиять на формирование человека как труженика. **Постоянные малые недочеты в работе имеют только одну тенденцию — разрастаться.** Тот, кто пренебрегает принципом малого, будет постоянно терять, пока в сознании не откроются чувства аккуратности, обязательности, хозяйственности.

В природе значимость и возможность влияния на окружающий мир не зависит от величины элемента или явления. Так, болезнетворная бактерия, «малая частица», едва различимая под сильным микроскопом, размножившись, может при определенных обстоятельствах опустошить многолюдные города. Малая искра способна разгореться в бушующее пламя, уничтожающее все живое, пока водная преграда не остановит его. Кто не помнит езды на мотоцикле без шлема, когда встречная букашка, ударившись в лоб, производила ощущение встречи с тяжелым предметом. Бесчисленные примеры говорят нам об одном — будьте внимательны к «мелочам» в жизни и труде, они, как грязное пятно на белом костюме, не остаются изолированными и подобно кругам на водной глади часто затрагивают соседние звенья.

Те недостатки ближних, которые нас раздражают более всего, оказывается, особенно ярко выражены у нас самих. Приведем объяснение такому, казалось бы, противоречию. Если вы хотите научиться наблюдать по-настоящему, лучше всего сначала сосредоточить внимание на тех, кто рядом с вами. За редчайшим исключе-

нием все они не только недовольны своими ближними по тому или иному поводу, но и высказываются на этот счет публично или в узком кругу. Столкнувшись с этим, наблюдайте как можно пристальнее за человеком, обсуждающим, а то и возмущенно осуждающим прегрешения других. Пройдет совсем немного времени, и вы с удивлением обнаружите, что именно те недостатки, которые данный человек так рьяно порицает в других, выражены гораздо ярче у него самого! Не потому ли, например, именно ворчливые, редко улыбающиеся люди претендуют на то, чтобы с ними обращались особенно приветливо? Отсюда становится понятна мудрость совета: «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы, и какую мерою мерите, такую будут и вам мерить. И что ты смотришь на сучок в глазу брата твоего, а бревно в твоём глазу не чувствуешь? Вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего» [Мф.7,1-3,5]. Излечивший себя, быстрее излечит другого, страдающего той же болезнью.

Подобно тому, как восприятие картины художника может измениться от малейшего нового оттенка какой-нибудь детали композиции, так и в общении едва заметный штрих невежливости, невнимательности будет тут же уловлен человеком. Поэтому обладание талантом еще не гарантирует успеха в жизни, необходимо также умение общаться с людьми. Вот несколько полезных сведений из области приличий.

Доброе отношение к людям должно проявляться, во-первых, в приятной для всех форме — в форме вежливости. **Корректность** — несколько подчеркнутая официальная вежливость, иногда чуть суховатая, **учтивость** — вежливость почтительная, например, по отношению к старшим или к женщине, **любезность** — вежливость, в которой явно проявляется стремление быть приятным и полезным другому, в **деликатности** вежливость сочетается с особой мягкостью, тонкостью в понимании людей.

Знание приличий — обязательный элемент вежливости. Недаром в старину слово «вежа» означало «знаток». Приличия регламентируют поведение людей, именно поэтому кто-то назвал вежливость первой и самой приятной добродетелью.

4.1. Дар и радость общения (продолжение)

Чувство меры, создающее умение вести себя приличным, подобающим образом, называется **тактом**. Чувство такта является прирожденным и всякое нарушение этой меры не остается незамеченным. Испокон веков те, кто исследовал природу человека, указывали на значение такта для доброго, чуткого общения. Обратимся к 23-вековой давности и приведем слова древнегреческого философа Теофраста о бестактности: «Бестактность — это неумение выбрать подходящий момент, это причиняющее неприятность людям, с которыми общаешься, а бестактный вот какой человек. К занятому он приходит за советом и врывается с толпой бражников в дом своей возлюбленной, когда та лежит в лихорадке. К уже пострадавшему при поручительстве он обращается с просьбой быть поручителем. Когда предстоит выступать свидетелем, он является в суд уже по окончании дела. На свадьбе начинает поносить женский пол. Человека, который только что пришел домой усталый, он приглашает на прогулку. Он способен к продавшему что-либо привести покупателя, который предлагает ему более высокую цену. В собрании, когда все уже знают и поняли суть дела, он встает и начинает все сначала. Он усердно предлагает вам свою помощь в деле, когда начавший его хотел бы прекратить...»

Мириться с бестактностью окружающих, конечно, нельзя. Попустительствуя бестактности, мы оказываем человеку медвежью услугу, обрекая его на неизбежные конфликты. Только кажется, что бестактному человеку легко живется. Фактически он находится под постоянной угрозой «нарваться» на резкую отповедь, испортить отношения.

Тактичный человек всегда в выигрыше. Как говорится, *при помощи такта можно добиться успеха даже в тех случаях, когда ничего нельзя сделать при помощи силы*. Можно вспомнить слова Н.В. Гоголя о простоте и такте в общении, характерном для русского крестьянства: «Только в Крылове отразился верный такт русского ума, который умея выразить истинное существо всякого дела, умеет выразить его так, что никого не оскорбит выражением и не восстановит ни против себя, ни против мысли своей даже не сходных с ним людей, одним словом, тот верный такт, который мы потеряли среди нашего светского образования и который

хранился доселе у нашего крестьянина. Крестьянин наш умеет говорить со всеми себя высшими, даже с царем, как никто из нас, и ни одним словом не покажет неприличия».

Удивительный по ясности и простоте ответ на вопрос, как вести себя с другими, дает христианская мудрость: «Обхождение простое, мирное, спокойное, как без изысканной ласки, так и без ухищряемой холодности, полезно в отношении к мирным (расстроенным, рассерженным, гневливым — А.Т.) и не повредит мирным. На порицание лучше отвечать кротостью, нежели порицанием. Грязь чистою водою надо смывать. Грязью грязи не смоешь».

Таким образом, именно с отрешения от малых вредоносных привычек должна начинаться работа над собой, но избавиться от них совсем нелегко. Во-первых, потому, что многие обиходные не лучшие привычки незаметны самому себе. Во-вторых, люди думают, что вначале надо отказаться от самых главных препятствий, хотя не изменив себя в малом, мы не победим в себе и большой разрушительной страсти.

Истинная дружба. Наша жизнь необычайно тесно связана с жизнью тех, с кем мы общаемся, особенно с нашими близкими. Как было ранее отмечено, наши душевные расположения, даже не выражаемые внешними знаками, сильно действуют на душевное расположение других. Я сержусь или имею неблагоприятные мысли о ком-либо другом, и он чувствует это и равным образом начинает иметь неблагоприятные мысли обо мне. Есть такое средство сообщения наших душ между собою, кроме телесных чувств.

Отсюда понятно, почему наше мрачное настроение, раздражение, унылость невидимым образом заражает других. И наоборот, оптимизм, приподнятость чувств, бодрость духа, например, руководителя, обязательно скажется на состоянии подчиненных.

Ложь и ненависть, созданные людьми, остаются с ними и отравляют их самих, поскольку все наши чувства — это своеобразные химические реакции. Так, наука установила присутствие в человеческом организме яда, порожденного гневом и раздражением. Подобная отравка возникает от страха и сомнения, уныния и зависти. Но даже самая малая обиден-

ная радость уже преображает человека. Утверждают, что даже болезни могут быть излечены радостью. Вот почему надо обещать и самую незначительную радость близких людей.

Было бы странным родителю, учителю или руководителю ждать доброго расположения к себе, не порождая подобных чувств самим. Закон един — при любви и хорошем расположении нашего сердца к другому человеку такое же будет отношение и к нам. *Добро может породить только добро*. Применяя злую силу, мы иногда все же сможем заставить человека что-то совершить, но он этого не забудет и будет искать момент ответить нам тем же злом.

Отсюда очевидно, по словам Александра Ельчанинова, нельзя врачевать чужие души, не изменив себя, приводить в порядок чужое хозяйство с хаосом в собственной душе, нести мир другим, не имея это в себе.

Во все века мыслящий человек искал себе надежного друга. В книгах о жизни человечества много говорится о значении дружбы: «Сладок всякому друг сердечным советом» [Притч.27,9]. «Верный друг — крепкая защита, кто нашел его, нашел сокровище. Верному другу нет цены» (Сир. 6,14-15). Не просто для многих найти хотя бы одного близкого друга, не говоря уже о многих друзьях. Путь обретения искренних и верных друзей один — жить для людей, помогая им в полную меру своих сил и возможностей. Однако, учитывая наше несовершенство, дружба требует своеобразного подвига. А если его нет и душа человека наполнена эгоизмом, то едва ли возникнет и сохранится глубокая дружба.

Как заметил Сергей Булгаков, дружба, как и любовь, имеет свои опасности и соблазны и нуждается в аскезе (самоотречении — А.Т.) и подвиге, даром не дается никакое духовное достояние. *Особо близкая дружба может быть у единомышленников, близких по интересам, умственному развитию и положению в обществе*.

Известное всем правило общения: поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой, дополним развернутым пояснением Иоанна Златоуста к этому правилу: «Хочешь ты получать благоденствия? Облагодетельствуй другого. Хочешь, чтобы тебя хвалили? Похвали другого. Хочешь, чтобы тебя миловали?

4.1. Дар и радость общения (продолжение)

Помилуй ближнего. Хочешь, чтобы тебя любили? Полюби сам. Хочешь пользоваться первенством? Уступи его прежде другому. Сам будь судьей, сам будь законодателем твоей жизни.

И опять что ненавистно тебе самому, того не делай никому (Тов. 4,15): не любишь терпеть обиды? Не обижай другого. Не любишь, чтобы тебе завидовали? И сам не завидуй другому. Не любишь, чтобы тебя обманывали? И сам не обманывай других».

Можно назвать различные виды дружбы, соединяющие людей. Некоторые сначала знакомятся по предварительной рекомендации, а затем общение переходит в дружбу. Других связывают узы дружбы при совместном участии в обучении или труде. Следует заметить, что даже жестокосердные люди, занимающиеся грязным делом, могут тепло относиться к своим участникам.

Есть и другой род любви, основанной на инстинкте самой природы, на законе кровности, по которой члены одной семьи естественно предпочитают друг другу. Такое природное притяжение свойственно не только человеческому роду, но и всем птицам и животным. Однако союзы, созданные по кровности, увлеченности, корысти и другим причинам, часто распадаются по случаю какого-либо раздора. Их также может ослабить и прервать расстояние или забвение от времени.

Как говорят духовные мыслители, «между всеми этими есть один нерасторжимый вид любви, который основывается не на знатности знакомства, не на важности должности или чина, не на договоре каком-либо или на естественных нуждах, но на одном лишь сходстве добродетелей. Эта любовь ни в каких случаях никогда не прекращается, не только расстояние или время не могут ее разлучить или подавить, но и смерть не разрывает ее. Это есть истинная и неразрывная любовь, которая скрепляется одинаковым совершенством и добродетелью друзей. Однажды заключенный союз не прервут ни разность желаний, ни упрямое несогласие воли».

Истинную любовь следует отличать от влюбленности, воспеваемой поэтами и романистами. Влюбленность — это страдательное чувство, страсть, основанная на мнительной идеализации любимого существа, страсть нетерпеливая, ревнивая, ослепляющая и чаще всего требова-

тельная. Несбывшиеся пылки надежды могут охлаждать до ненависти к предмету страсти.

Приносит радость нерушимый дружеский союз, который основывается на равенстве добродетелей. И потому только между теми может пребывать неразрывная любовь, кто обладает одинаковым намерением, и волей, единым желанием или нежеланием. **Людей соединяет в братство в первую очередь сходство нравов, а лишь затем все остальное.** Что может сохранить и укрепить зародившуюся дружбу? Во-первых, надо ценить, считать братские отношения дороже любой вещи из домашнего накопления. Во-вторых, не считать себя мудрее и рассудительнее и не следовать лишь своему мнению без учета мнения друга. Наконец, прощать какие-то слабости и без раздражения, с любовью пытаться помочь другу от них избавиться. Недаром пословица гласит, что будешь искать друга без недостатков, останешься один.

Мы все несовершенны и между друзьями также могут возникать размолвки. Добрые, надежные сердца их быстро забывают и мир вновь восстанавливается. Однако следует помнить, что частые огорчения, пусть и незначительные по своей глубине, начнут постепенно охлаждать отношения. Вот почему следует всячески избегать разногласий, происходящих из-за малых вещей и ничтожных предметов, иначе, **долго растравляемые сердца разлучаются.**

Следовательно, весь опыт общения показывает, что **истинное согласие и неразрывная дружба может состояться только между людьми благонравными, имеющими одинаковые добродетели и намерения.**

Когда мы подавлены обстоятельствами или выполняем сложную работу, как много для нас значит похвала, одобрение или даже небольшое внимание окружающих. Так почему же нам самим так трудно выразить сочувствие и подарить теплую улыбку другим? Неужели так трудно быть вежливым по отношению к самым близким, верным, преданным и любящим? Что заставляет людей нападать даже на тех, перед кем они в неоплатном долгу, кто посвятил всю свою жизнь? Если бы мы знали, что сегодня в последний раз можем сказать ласковое слово, улыбнуться, послать ободряющий взгляд и протянуть

руку помощи не только близкому, но и просто нашему знакомому, то не были бы так холодны, не медлили бы с ответом, не осуждали бы и не отвергали искреннего желания к дружескому общению.

Никто и ничто не имеет власти над нами, кроме нас самих. Все мы имеем свободу воли, свободу выбора. И если ведем себя недостойно, значит, позволяем нашей низшей природе брать верх над совестью, сознанием, волей. Отсюда осуждение, недовольство, категоричные выводы, черствость, эгоизм, грубость, необузданность, распущенность. Настоящее милосердие начинается дома в частностях, мелочах повседневного общения, когда мы начинаем думать прежде всего о тех, кто рядом с нами, а не о себе. **Милосердие в малом — путь к благодетельству и великодушью в больших делах.**

Одиночество и уединение. Эти два слова имеют одинаковые корни — один и един — и показывают одинаковое внешнее положение человека в окружающем его мире. Однако внутреннее состояние одинокого и уединенного будет едва ли не противоположное. Если одиночество нас беспокоит, пугает, страшит, то уединение желанно и радостно.

Как физическим клеткам нужна пища и вода, так духовные клетки жаждут пищи в виде чувств и мыслей, передаваемых нам другими людьми. Насколько болезненно ощущается голодание духовных клеток, рассказывают все, кто переживает тяготы одиночества. Люди, вынужденные быть зачастую в одиночестве, ищут общения с любым живым существом, чтобы хоть как-то восполнить неудовлетворенную потребность души. Все определения такого состояния, по сути, выражают одно и то же сложное чувство: тяжкое одиночество, нерадостный образ одинокого путника, а тем более одинокого узника и т. п. Следовательно, недостаток общения вызывает голод не в желудке, а в нашем невидимом мире, который может поправить лишь другой человек. Но здесь, оказывается, тоже действует закон меры. От избытка общения мы устаем не меньше, чем от тяжелой работы. Одно дело — пребывать среди единомышленников, тех, кто тактичен, предупредителен, с миром в душе, радуется малому и самой жизни. Другое дело — быть окруженным теми, кого захватила безумная гонка жизни, кто

4.1. Дар и радость общения (окончание)

возбужден, раздражен, завистлив, болтлив, криклив. Оказавшись в таком водовороте и поддавшись ему, человек духовно истощается и единственное спасение для пополнения жизненных сил — уединение. Наиболее благодатно деятельное уединение на природе: труд, физкультура, путешествие.

Если внутренний мир другого человека познается в процессе диалога с ним, то познание мира природы — это, по сути, диалог с самим собой. Человек, оставшись с самим собой, погружается в самую большую для себя загадку — тайну собственной души. Как мир состоит из света и тьмы, так и человек открывает в своей душе не только радость и блаженство, но и огорчения и страдания. И все эти переживания духовного плана не могут быть изъяты, как заноза, они с нами и остаются в нас неотъемлемой нашей сутью. Не во время безмятежного наслаждения жизнью, а в период какого-то душевного кризиса (по-гречески «кризис» — это суд) возникают вопросы: «Кто я? Откуда и куда иду?» При неверии, сомнении, отчаянии лучшее лекарство — уединение на природе, когда можно собраться, пребывая в тишине и молчании. Именно минимальное общение помогло смятенной душе пушкинского героя: «он роци полюбил густые, уединенье, тишину и ночь, и звезды, и луну».

Как известно, со словами, особенно эмоциональными, напряженными, и еще более взволнованными, мы тратим много сил. **Первое спасение — остаться наедине и помолчать. И вообще, все великое человек открывает, как правило, в молчании.** Например, Ньютон и Кеплер вели отшельнический образ жизни. Менделеев на целые недели запирался в своей квартире и никого не принимал. Эйнштейн говорил, что создавал свою теорию, плавая в одиночестве на лодке по озеру.

Нет человека, который бы не ценил возможности оставаться наедине с самим собой. По признанию Вальтера Скотта, он быстрее бы выбрал одиночную камеру в тюрьме, чем жизнь, полную довольства и богатства, но проводимую постоянно в обществе других. Как заметил епископ Аркадий Лубенский, все лучшее рождается, вынашивается и творится в уединении.

Лишь в уединении мы сможем прислушаться к тихому внутреннему голосу,

уловить те мысли, которые показывают, где мы поступили без прилежания, безответственно, кого невзначай обидели, кому сказали полуправду. Иначе, только в уединении, заглянув в свое сердце, мы сможем увидеть себя как бы со стороны; без такого первого шага не может быть и второго решения о работе над собой. **Самопознание — лучшее из знаний, которые только может постигнуть человек. А для этого надо освободиться от рабства окружающей нас мирской гонки.** Приведем меткие слова Александра Ельчанинова: «Наша обычная жизнь, вся сплошь занятая делами и почти ни минуты не оставляющая, чтобы передохнуть или опомниться, серьезно вредит тому подсознательному, что должно созреть в тишине и некоторой бездеятельности».

Безмолвие может быть телесным и душевным. Телесное или внешнее безмолвие заключается в выборе уединенного места и в стремлении человека, насколько возможно, оградить чувства от внешнего воздействия. Телесное безмолвие помогает человеку достичь душевного, так называемого умного безмолвия, когда ум избавляется от беспокойства, а свободная и радостная душа наполняется тишиной. Такой безмолвник не принимает в свое сознание дурных мыслей и решительно изгоняет их, как кошку, забравшуюся на стол.

Сила молчания проявляется в нескольких направлениях. Во-первых, наступает расслабление ума и тела, которое дарит не только отдых, но и лечит. Кроме того, происходит накопление жизненных сил. Недаром говорится: **молчание собирает, речь расточает.** Утверждают, что молчание в течение одного дня означает удлинение жизни на неделю.

Нет ничего дороже душевного покоя. Но к нему можно прийти только через молчание речи, затем к молчанию мыслей и наконец, к молчанию чувств. Другого пути к миру в душе не дано. Следовательно, молчание — это лекарство от многих бед, не говоря уже о том, что нередко избавляет нас от глупостей. Как гласит персидская пословица, молчание скрывает промашки глупцов и дарит вдохновение мудрым.

Кроме названных даров, молчание иногда помогает руководителю необычно воздействовать на подчиненных взглядом

Продолжение главы 4 следует

без слов, в котором будет не меньше информации, чем в словах. Молчаливое выслушивание обид способствует быстрой психологической разрядке, а молчаливое внимание к предлагаемым идеям, не перебивая — признак уважения к их автору. Естественно, мы не можем молчать постоянно, но мы в состоянии и обязаны следить за своими словами. Такое поведение предотвращает многие недоразумения и конфликты. Как заметил Сенека, кто молчать не умеет, тот и говорить не способен. О многословии, как нашей общей беде, высказывались все до одного думающие представители рода человеческого. Вот, например, слова сожаления Ж. Лабрюйера — французского писателя XVII века: «Человек редко раскаивается в том, что он мало говорил, и, напротив, очень часто раскаивается в том, что говорил слишком много; это истина старая, всем известная и всеми забываемая».

Однако молчание молчанию рознь. Если ранее говорилось о молчании как о золоте, то здесь о таком, которое сродни злословию и происходит по причине ревности, зависти, злорадства, трусости. Как сказал один из поэтов, молчат, набравши в рот воды, молчат, чтоб не было беды; а другой промолчи — попадешь в первачи, промолчи — попадешь в палачи. Часто лукавая молчаливость переживается острее, чем оскорбление несправедливыми, колкими словами и переносится тяжелее, нежели раны врагов. С какой болью о злорадных молчунах говорил еще в далекие времена царь Давид: «Ибо не враг поносит меня — это я перенес бы; не ненавистник мой величается надо мною — от него я укрывался бы; но ты, который был для меня то же, что я, друг мой и близкий мой с которым мы разделяли искренние беседы и ходили вместе в дом Божий» [Пс 5, 13-15].

А вот образное сравнение из восточной мудрости: враг бросил в меня камень — я увернулся и продолжил путь. Друг бросил в меня цветком и мне стало больно.

Нам не прожить без общения — это великий дар и радость. Но в шуме мятущегося мира надо прислушиваться к голосу своей души и обязательно находить время для уединения и безмолвия, для восстановления духовных и физических сил.