

## **Гармония с миром и с собой: цикл бесед .**

### **1. «Я ли, я ли всех милее...»**

**Друзья мои! Вы переживаете уникальную пору своей юности. Вы полны масштабных планов, у вас много фантастических желаний! Вы талантливы и способны! Наверное, многим из вас хочется сказать: «Нам нет преград ни в море, ни на суше...» Эта мысль подогревается часто звучащими словами: «Возьми от жизни всё!» Но не надо думать, что жизнь от вас ничего не потребует. Как сказал Конфуций: «Достойный человек не может не обладать широтой познаний и твердостью духа. Его ноша тяжела, а путь его долог». Значит, вам придется встать на этот долгий путь. Успешность пути будет определяться очень многими факторами. основополагающим является осознание самого себя в этом мире. Как часто приходится наблюдать молодых людей с завышенной самооценкой, для которых ответственность, обязательность, правдивость, честолюбие не являются ценностными качествами. А это первая преграда к успеху. Безусловно, себя любить надо. Но это должна быть разумная любовь. Как же замечательно об этом написал Н.И.Козлов в «Книге для тех, кому нравится жить, или**



**Психология личностного роста» (Москва : АСТ-ПРЕСС, 2000)!**

**Желаю вам поскорее открыть эту книгу и начать познавать себя!**

**Для начала ответьте на простые вопросы: Какой (какая) ты?**

- **Душевная Грелка для согрева меня озябшего?**
- **Бодрая Взгрелка, чтобы вздёрнуть меня раскисшего?**
- **Удобный Унитаз, когда так хочется поделиться неперевавленными переживаниями?**
- **Золотое зеркальце, когда нужно поднять самооценку и приободрить меня душевно?**
- **Весёлая игрушка для Трепа и Развлечения?**
- **Щедрая палочка-выручалочка?**
- **Защита, Опора и Верный дружинник?**
- **Аккумулятор-тренажёр?**
- **Эффективный сотрудник?**
- **Образец для подражания? В чём?**

**Если с вами не боятся беседовать откровенно ваши друзья и добрые знакомые, то вы имеете хорошие шансы узнать о себе много нового и интересного.**

**Но так как вы живете в социальной среде, надо интересоваться своими друзьями, коллегами. К сожалению, молодые очень часто конформны. Что это значит? В юности они доверяют не себе и своим родителям, а своему кумиру, друзьям, иногда временным и случайным. Часто зависят от такого социального явления, как мода. Я не против моды, но модное увлечение тоже должно быть осмысленным. В некоторых модных явлениях могут скрываться даже опасности для вас. К таким опасным явлениям я отношу ненормативную лексику. Любое слово обладает энергией. Мат несёт отрицательную энергию, это уже доказано учёными. Постоянно употребляемый, он становится разрушителем вашей жизни. Если вы на этом языке постоянно общаетесь с человеком, к которому испытываете самые лучшие чувства, то знайте, что наступит момент, когда он взбунтуется и потребует от вас стандартного (человеческого) обращения, окрашенного совсем другой лексикой. Сегодня модными стали гражданские браки. Благо это или зло для вас? Не-**

вольно наблюдая за студентами, живущими в общении, вижу порой очень расстроенные лица девушек, которые в драматические периоды остаются один на один со своими проблемами. Хорошо, если родители потом подставят свое плечо. А может быть совсем иначе: придется расстаться с академией, растить одной ребенка, пережить немало других трудностей, разувериться в людях. А как жить дальше? От таких браков временно выигрывают только эгоцентричные мужчины. Как избежать многих проблем? Надо учиться жить среди людей. Выстроить свои гармоничные отношения с людьми подобно высокому искусству. К сожалению, искусством любви многие люди себя не обременяют и знают ли, что это такое.

Многоопытный Дейл Карнеги сформулировал шесть правил, которые помогут вам понравиться людям:

1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

2. Улыбайтесь.



**3. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.**

**4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.**

**5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.**

**6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.**

**Но как важны в разговоре чувство меры и правдивость, точнее – доброжелательность и естественность.**

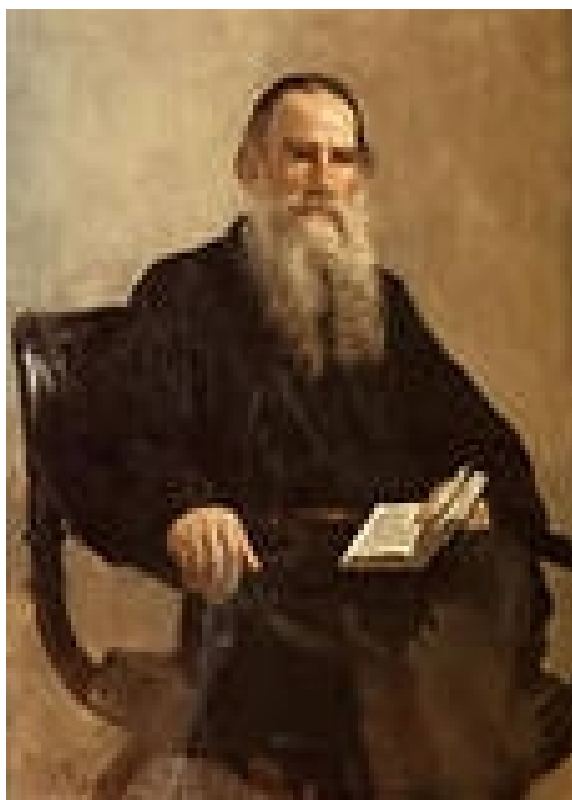
**Нет в мире ни одного человека, который бы не хотел быть счастливым. Но счастьем могут похвалиться да-**



**леко не все. Даже самые мудрые и гениальные люди могут оказаться глубоко несчастными. Эта же участь может постичь самых красивых и самых богатых людей. Вот поучительная история. Племянник Бонапарта и французский король Наполеон III влюбился в самую**

красивую в мире женщину – графиню Евгению Тебскую. Бросив вызов всей нации (она была всего лишь дочерью никому не известного испанского графа), женился на ней. У этой пары было всё для истинного счастья: богатство, власть, красота, взаимное обожание, любовь. Но Евгения, терзаемая ревностью, вторгалась в кабинет супруга, когда он был занят государственными делами, прерывала его важные переговоры, жаловалась на него сестре, кричала и оскорбляла его. Император Франции, имевший дюжины дворцов, не мог побыть наедине с собой. И чего достигла Евгения? Дело дошло до того, что Наполеон ночью, часто украдкой, уходил через боковую дверь к какой-нибудь ожидавшей его прекрасной даме. А Евгения, оставаясь на троне, убила свою счастливую семейную жизнь, потому что «придирки подобны яду кобры». По мнению Дейла Карнеги, очень мудрого человека, следует знать всего лишь семь правил, которые помогут вам стать счастливыми в семейной жизни. Они очень простые. Но как убедительно они преподнесены нам, читателям. В книге Дейла Карнеги «Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей» (Москва: Прогресс: Высшая школа, 1990) можно найти много других драгоценных правил, знание которых спасёт вас от за-

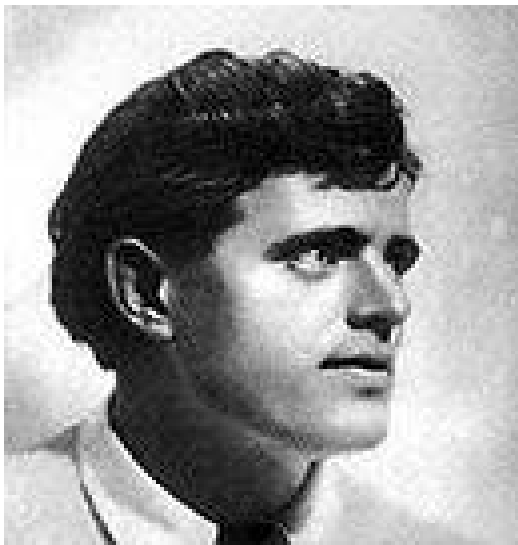
**блуждений и ошибок как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности. Как же удивительно взаимодействуют обе эти стороны! Замечено, что работник, у которого дома царствует атмосфера любви и благополучия, более успешен в трудовой деятельности. Но как много для этого надо потрудиться над своим внутренним миром. Прежде всего надо знать собственные слабости и признавать свои ошибки. Но как нелегко человеку избавиться от них. Известно, что гениальный Лев Николаевич Толстой был обуреваем многими прогрессивными идеями. Часто в осуществлении их он принимал непосредственное участие. Так, он решил открыть для крестьянских ребятишек школу. Однако природа не отпустила ему педагогического дара. Начав обучать детей грамоте, он был нетерпе-**



**лив, часто раздражителен. Конечно, потом он мучился из-за того, что не мог сдержаться, объясняя азы чтения своим ученикам. В конце концов, поняв, что это не его стезя, передал учительство своей старшей дочери Татьяне Львовне, кото-**



рая с успехом продолжила великое дело отца. Примеров, когда человек быстро и легко расставался со своими недостатками, я не знаю. Известно, Антон Павлович Чехов, будучи холериком, то есть человеком больших страстей, по капле выдавливал из себя раба в течение жизни. И победил! А это сродни подвигу. И всё же для достижения больших и благородных целей самосовершенствование является неизбежностью. Безусловно, в художественной литературе вы найдете множество тому примеров. Мощным толчком может стать великая и страстная любовь. Результаты этой любви



бывают ошеломляющими. Это случилось с американским писателем Джеком Лондоном, о чем он написал в романе «Мартин Иден». Разница состоит лишь в том, что, поднимаясь вверх по социальной лестнице, его герой не выдерживает и ломается, а писатель сумел преодолеть

все жизненные обстоятельства и вошел в когорту бессмертных классиков.



**Друзья мои, вы, наверное, знакомы с именем Фёдора Ивановича Тютчева, который был современником**



**Александра Сергеевича Пушкина. Фёдор Иванович Тютчев после окончания Московского университета был отправлен на дипломатическую службу в Германию, в Мюнхен, где прожил более 20 лет. За границей он начал писать стихи, не заботясь о том, чтобы напечатать**

**их. Листки со стихами подбирал за ним князь Гагарин, который потом передал их Пушкину. Эти стихи Александр Сергеевич немедленно опубликовал. Но даже после этого отношение к поэтическому труду у Ф.И. Тютчева не изменилось. Но вот спустя десятилетия он, пережив потерю первой жены, устроив новую личную жизнь, обременённый большим семейством, возвращается в Петербург. Здесь вскоре влюбляется в молодую классную даму Смольного института благородных девиц Елену Александровну Денисьеву. Мучительный роман этих двух сердец длился почти 15 лет. Он послужил мощным толчком для создания бессмертного цикла стихов, который получил название Денисьевского.**

**Вот одно из них:**

***Не раз ты слышала признанье:***

***«Не стою я любви твоей».***

***Пускай моё она созданье-***

***Но как я беден перед ней...***

***Перед любовью твоею***

***Мне больно вспомнить о себе***

***Стою, молчу, благоговею***

***И поклоняюсь тебе...***

***Когда порой так умиленно ,***

***С такою верой и мольбой***

***Невольно клонишь ты колени***

***Пред колыбелью дорогой,***

***Где спит она – твое рожденье –***

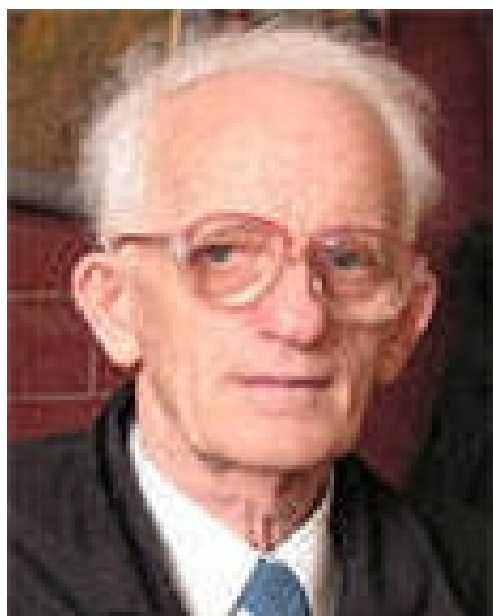
***Твой безымянный херувим, -***

***Пойми ж и ты моё смирение***

***Пред сердцем любящим твоим.***



**Стихи Тютчева покоряют глубиной мысли и сердца. Читайте их! Вы спросите: почему надо читать стихи? Наверное, потому, что настоящая поэзия делает человеческое сердце чувствительным. А в вашей профессии можно быть только с таким сердцем! Наблюдая поведение людей, я сделала для себя настоящее открытие. Умные люди не посягают на свободу, жизнь, чувства другого человека, то есть не являются разрушителями. Они боятся обидеть другого человека. Поэтому в отношениях со всеми людьми, но прежде всего с очень близкими, поддерживают предельно вежливые отношения, испытывая к ним глубокую благодарность. Не надо стыдиться своих добрых чувств и следует проявлять их. Ме-**



**ня восхищает отношение профессора МГУ Симона Эльевича Шноля, к своей жене, коллеге**

**М.Н. Кондрашовой, который не ус-**



тает повторять ей слова благодарности за веру в его открытие (пожалуй, единственного человека, поверившего ему). Он доказал теорию биологических часов, суть которой заключается в том, что все биологические процессы, происходящие на Земле, в каждый момент времени зависят от положения Солнца, Луны, Марса. В процессе разработки этой теории он пережил очень тяжелые испытания, когда его научный руководитель, по существу, отказался от него, единомышленник известный ученый Б.П. Белоусов умер, ученик А. М. Жаботинский покинул страну. Но дух этого учёного невероятно крепок. У него есть замечательная книга «Гении, злодеи и конформисты отечественной науки». Поверьте мне, она стоит внимания каждого вдумчивого человека, так как повествует о судьбах, часто трагических, очень талантливых людей, оставивших удивительный и заметный след в жизни и науке. Приходится лишь сожалеть о том, что этой книги пока нет в нашей библиотеке.



Но у нас есть уникальная книга Владимира Павловича Эфроимсона (одного из героев названной книги С.Э. Шноля) «Генетика этики

**и эстетики» ( Санкт-Петербург: Талисман, 1995). В.П. Эфроимсон является классиком отечественной генетики. Владимир Павлович поражает своими личностными качествами: невероятной образованностью, фанатической верой в медицинскую генетику, порядочностью. За свои убеждения он лишился на 10 лет свободы, подвергался гонениям, но никогда не изменял высоким человеческим принципам.**



**Книга легко читается, написана с замечательными примерами из истории, философии, литературы, медицины, обогащает удивительными фактами, идеями. Своим отношением к жизни отец отечественной медицинской генетики В.П. Эфроимсон подтверждает мысль А.П. Чехова: «Подвижники нужны, как солнце. Составляя самый поэтический и жизнерадостный элемент общества, они возбуждают, утешают и облагораживают. Их личности – это живые документы, указывающие обществу, что кроме людей, ведущих спор об оптимизме и пессимизме, пишущих от скуки неважные повести, ненужные проекты и дешёвые диссертации, развратничающих во имя**

**отрицания жизни и лгущих ради куска хлеба... есть еще люди иного порядка, люди подвига, веры и ясно осознанной цели». Как же это актуально в наши дни!**

### **Список использованной литературы**

**1. Богат, Е.М. Что движет солнце и светила. Любовь в письмах выдающихся людей. - Москва: Дет. лит., 1981. – 383 с.**

**2. Великие мысли великих людей. Антология афоризма: в 3 т. /сост. А.П. Кондрашов. – Москва: РИПОЛ КЛАССИК . – Т.1 - 512 с.**

**3. Карнеги, Дейл. Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей: перевод с английского. - Москва: Прогресс: Высш. шк., 1990. – 282 с.**

**4. Козлов, Н. И. Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста. - Москва: АСТ-ПРЕСС, 2000. – 348 с.**

**5. Эфроимсон, В.П. Генетика этики и эстетики. – Санкт-Петербург: Талисман, 1995. – 281 с.**

**Составитель М.Н. Кузнецова**