

ности. Батьки мають можливість дізнатися про вимоги навчання у внз, а також переконатися в правильності професійного вибору своїх дітей.

Таким чином, систему співпраці школи з внз в даний час можна побудувати так, щоб максимально задовольнити найрізноманітніші потреби учнів, надати можливість отримання вищої освіти за різними напрямками, що дозволить забезпечити випускникам перспективну і цікаву роботу в майбутньому.

*Михайличенко В.Е.
г. Харьков, Украина*

РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО И НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ В АКТИВИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

Процесс позитивного и негативного мышления уже давно является объектом пристального внимания ученых. В настоящее время получено много экспериментальных подтверждений результатов исследования «позитивного» мышления. Оно включает в себя положительный взгляд на вещи и использование таких же высказываний для выражения мыслей и чувств. Позитивное мышление сосредотачивается на успехе, оно планирует не уход от поражения, а программирует победу. При этом оно создает состояние душевной гармонии, что в значительной мере сопровождается удовлетворенностью человека и соответствующими мыслями. Мысли – это главный источник нашего хорошего настроения. Правильная мысль выливается в правильное действие и правильный образ жизни.

Установлено, что мысль оказывает соответствующий эффект на анатомию человека в целом и в частности. Каждая гнетущая и тревожная мысль, которая появляется в нашей голове, оказывает депрессивный эффект на каждую клеточку тела и способствует возникновению болезни. Поэтому для того, чтобы жить долго, вести разумную и здоровую жизнь, надо лелеять добрые мысли. Они укрепляют деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшают работу пищеварительной системы и способствуют нормализации деятельности всех желез внутренней секреции.

Современные медицинские исследования показывают, что здоровые люди более оптимистичны, лучше адаптируются, чем больные. Они активны в решении проблем, в критических ситуациях полагаются на собственные возможности и стремятся сознательно или неосознанно к личной ответственности, самостоятельности и независимости. Оптимисты здоровее пессимистов, и их защитная система организма функционирует лучше, чем у отрицательно настроенных людей. У людей с положительным мировосприятием интенсивно вырабатывается эндоморфин («гормон счастья») и наблюдается связность работы мозга. Оптимизм, согласно новейшим исследованиям в области головного мозга, является следствием улучшенного взаимодействия, повышенной синхронизации в работе его обоих полушарий.

Если человек настроен пессимистично, то уже малое раздражение может привести к цепной реакции неблагоприятных химических процессов в организме, когда на всех промежуточных этапах происходит воздействие на вегетативную нервную систему. Одновременно мозг освобождает различные химические (нейро) медиаторы, которые угнетающе действуют на иммунную систему. Наконец, личные установки человека, его ощущения и реакции ответственны за то, какие физиологические и химические процессы происходят в организме и активируется ли при этом защитная система или заблокируется.

Таким образом, положительное восприятие человеком самого себя и самой жизни является одним из краеугольных камней его здоровья и достижения успеха в жизни. Оптимизм служит важной предпосылкой здоровья, так как наши мысли, представления и ожидания оказывают существенное влияние на тело человека и результаты его деятельности. Еще двести лет назад В. Гумбольдт полагал: «Придет время, когда болезни признают следствием неверных мыслей».

В настоящее время все большее число людей страдают негативизмом, они, чаще всего сами не осознавая, заражены страстью к негативу. Она является следствием «загрязненности внутреннего мира», современных программ телевидения, негативного жизненного опыта и касается как установок и образов мысли, так и форм поведения. Это становится причиной того, что все большее число людей настроено сегодня скорее пессимистично, чем оптимистично. У них развиваются стереотипы мышления и модели поведения, характерные для «проигравших», которые в значительной степени отличаются от мышления и поведения «победителей».

Оптимисты в состоянии воспринимать себя и других со всеми сильными и слабыми сторонами, тогда как вторые чувствуют себя неполноценными. Победитель способен наслаждаться своими успехами и вполне может себя за это поощрять. Проигравший, наоборот, все время недоволен тем, чего он достиг. Из-за неуверенности в своих силах он более болезненно реагирует на критику и с трудом переносит поражения. Победитель же и при ответных ударах не теряет веру в себя, так как верит в свои способности. Он обладает чувством ответственности и способен управлять своей жизнью. Проигравший, напротив, перекладывает на других ответственность за свою жизнь и свои неудачи.

Другое важное отличие между ними – их отношение ко времени. Победитель сознательно живет в настоящем, он справился со своим прошлым и способен ответственно планировать будущее. Проигравший живет чаще всего воспоминаниями о прошлом и в страхе перед будущим. Победитель обладает высокой степенью самовосприятия, доверия к себе, самоутверждения и реализации самого себя, у проигравшего не хватает этих свойств или способностей. Всем людям с негативным мышлением свойственно иметь в той или иной мере внутреннего критика. Он следит за их поведением и оценивает, хорошо или плохо они поступили, а также ведет строгий учет ошибкам и слабостям, но не упоминает о сильных и положительных сторонах.

Люди с негативным мышлением зачастую:

- нереалистично искажают действительность, односторонне воспринимают негативное;
- отличаются недопустимыми обобщениями: если что-то не ладится, относят на свой счет, «вину» ищут в самом себе;
- в своих расчетах исходят из неизменности конкретной ситуации;
- вызывают отрицательные эмоции, такие как раздражение, чувство вины, страха, стресс и депрессии.

Позитивное мышление, напротив, реалистично и видит как положительную, так и отрицательную стороны вещей и событий. При этом люди с позитивными установками и образами мыслей:

- воспринимают себя со всеми своими достоинствами и недостатками;
- проявляют здоровую самоуверенность;
- радуются даже малым успехам и способны получать от них удовольствие;
- видят смысл своей жизни;
- спокойно воспринимают справедливо высказанную критику;
- пытаются выйти из запутанной ситуации наилучшим образом;
- рады похвале и признанию, могут их принять;

- не испытывают никакого страха перед будущим, поскольку вполне доверяют собственным способностям;
- доверяют другим людям и прислушиваются к их мнению, даже если оно расходится с их собственным [3, с. 77].

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод, что мысль превращается в личное представление и в конечном итоге в убеждение, которое после проникновения в подсознание руководит нашей жизнью, включая наши отношения, действия, переживания, окружение. Образ мышления может носить позитивный характер и приводить к успеху, здоровью, счастью и другим желаемым последствиям. С другой стороны, он может быть нежелательным и приводить к негативным результатам. Большею частью под воздействием как благоприятной, так и неблагоприятной настроенности человек комбинирует все аспекты в одно целое, природа которого определяется предшествующим сознанием и опытом. Согласованные внутренние и внешние усилия могут привести к изменению сознания и вытекающего из него поведения.

Наше сознание, как известно, определяет наше поведение и переживания во всех областях действительности. При этом следует обратить более пристальное внимание на положительные стороны жизни и постараться избегать того, что еще больше засоряет подсознание ненужным негативным содержанием, например фильмы со сценами насилия и т.п. Следует соблюдать нейтралитет по отношению ко всему негативному, что мы побороть не в силах. С физиологической стороны на образ мыслей можно повлиять с помощью питания, а также мер по выведению шлаков и очищению организма. Ведь обеззараживание тела в результате ведет к умственной и психической «расчистке». Душевный хлам в виде негативных умственных представлений и программ затемняет и искажает восприятие реальности.

В результате телесного и духовного очищения можно начать позитивно воспринимать себя и окружающих. Этому благоприятствуют звукотерапия и запахотерапия, которые воздействуют на наши мысли через телесный уровень. Достижению внутреннего покоя и равновесия помогают йогические и дыхательные упражнения, что позитивно отражается на процессе мышления. Этому также активно способствуют различные техники мышечной релаксации, аутогенной тренировки, молитва и медитация. Большую роль в этом процессе играют различные практики психического самосовершенствования.

Следующий этап в овладении мыслями состоит в том, чтобы научиться не только сосредотачивать своё внимание на каждой из них, но и изменять её содержание. При этом тему негативного воспоминания следует заменить темой, которая согревает душу, радует сердце. Вы как бы создаете новый сюжет, пишете сценарий для своей мысли, заменяете негативную тему на позитивную, положительную. Этим способом можно контролировать работу психики и очищать мышление от негативных помыслов. Постепенно вы успокоитесь и придете в состояние равновесия и покоя. Когда вы научитесь и овладеете техникой внимания к своим мыслям и искусством их преобразования в нужном направлении, тогда вы почувствуете небывалый прилив жизненных сил, уверенность в своих возможностях [1, с. 531–533].

Восточная философия учит: опустошите ум от бесконечной болтовни, нескончаемых образов и сменяющих друг друга желаний. Тогда вы обнаружите внутри себя покой, незамутненность, незаполненность ума мыслями. При этом вы освобождаетесь от сознания, по привычке заполненного хаосом неуправляемых психических процессов и от их шлаков. Многие никогда не «выключают» работу мышления, они похожи на тех, кто не отдыхает даже по ночам. Пустота ума способствует воображению, когда можно создать

желательный умозрительный опыт, сначала иллюзорный, который, возможно, потом станет реальностью. Ум должен выйти за пределы всякого опыта, иначе он окажется в плену своих собственных проекций, желаний и стремлений; это будет просто блужданием в иллюзии. Этого можно добиться только подчинением мыслей своей воле [4].

Защитным механизмом мозга должно стать забывание, когда должны быть забыты все переживания, неприятности, заботы. Забвение негативных воспоминаний очищает память и нормализует общее состояние организма. Правильно настроенный ум наполняет новыми ощущениями все тело. Состояние полной мысленной отрешенности и спасительная пустота очищают ум. Это есть вакуум сознания, при котором возможно проявление нового, положительного опыта, новых позитивных переживаний – путь к овладению психическим самосовершенствованием.

Список литературы: 1. Науменко Г.М. Тайны сознания. Путь к здоровью / Г.М. Науменко. – М., 2002. – 586 с. 2. Романовский А.Г. Философия достижения успеха / А.Г. Романовский, В.Е. Михайличенко. Х.: НТУ «ХПИ», 2003. – 690 с. 3. Трейси Б. Достижение максимума / Б. Трейси. Минск. – 2000. – 276 с. 4. Свами Шивананда. Йога и сила мысли. / Свами Шивананда. – София, 2001. – 230 с.

*Мищенко В.И.
г. Харьков, Украина*

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ВОСТОЧНОСЛАВЯНСКОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ: ПАРТИКУЛЯРИЗМ И УНИВЕРСАЛИЗМ

Постановка проблемы. Духовные ценности универсализма – приоритет гуманизма, общечеловеческих ценностей, альтруизма и космополитизма, – являются безусловными ценностями Восточнославянской цивилизации. Такие атрибутивные характеристики духовности, как коллективизм, бескорыстие, склонность к состраданию, способность к эмпатии, формировались под влиянием общинного способа жизни, расширения границ Российского государства и необходимость взаимопонимания с коренным населением, литературного наследия Л.Н. Толстого и Ф.М. Достоевского, православной верой, философией русского космизма и гуманизма. Вместе с тем, возникает вопрос, а могут ли в состав ценностей Восточнославянской цивилизации включаться ценности партикуляризма, в значительной мере ориентированного на проявления частного, специфического в культуре.

Исследование проблемы духовной культуры в трудах отечественных и зарубежных учёных. С того исторического момента, когда Рейянярд Киплинг произнёс свою сакраментальную фразу «Восток – есть восток, запад – есть запад, и вместе им не сойтись вовек», до наших дней, когда согласно с концепцией «столкновения цивилизаций» С. Хантингтона, все будущие войны III тысячелетия будут связаны и станут пролегать по «социокультурным разломам цивилизаций», прошло уже не одно столетие. За это время человечество получило достаточно широкий спектр подходов к исследованию национально-этнического бытия духовной культуры – от теории «социокультурной автономии», до теории «недочеловека и избранности арийской нации».

Партикуляризм, согласно Н.А. Бердяеву, был свойствен всему древнему миру. Более того, отношения между народами и их культурами носило крайне обострённые, антагонистические формы противостояния. Так И.М. Дьяконов отмечает, что «еще в Вавилонии начала II тысячелетия до н.э. не было выражения «чужая страна», «заграница», а было выражение «вражеская страна» [1, с. 23, 29]. По-прежнему, как и в первобытную