

№ 31 | ОКТЯБРЬ — НОЯБРЬ 2015

Начало

Уважай себя!



9 772219 196003

НАЧАЛО

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ».



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ,
ВОЛНУЮЩИЕ КАЖДОГО: ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ,
МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ
И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.

Вы можете заказать курьерскую доставку журнала на ваш адрес.
Для этого достаточно указать ваше имя и адрес, отправив электронное письмо
по адресу nachalomag@gmail.com, или сделать звонок в отдел доставки по телефону
8 (926) 363-6801
Стоимость с доставкой 200 рублей.

СЛОВО РЕДАКТОРА

УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ И К ЛЮДЯМ



В этом номере журнала мы хотим поговорить об уважении к себе и к людям.

Мне кажется, что если говорить об уважении к людям, то вначале
следует вспомнить: а уважаю ли я самого себя? Ценю ли я свое жизненное время,
здоровье, способен ли наполнять себя только позитивом или часто отравляю себя
собственными негативными реакциями? Если у меня нет гармонии внутри,
то чем я поделюсь с окружающими людьми? В жизни мы часто желаем,
чтобы окружающие нас люди относились к нам с уважением,
но если мы сами себя не уважаем, то ждать уважения от других нет смысла...

Тимур Сидоров

nachalojournal@gmail.com

СОДЕРЖАНИЕ



6
**НЕСПОСОБНОСТЬ
 ЧЕЛОВЕКА
 ЦЕНИТЬ СЕБЯ**
 ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ДАРИО САЛАСА СОММЭРА
 «МОРАЛЬ XXI ВЕКА»

12
**ЧЕЛОВЕК
 С ПРАВИЛАМИ**
 НИКИТА МИХАЛКОВ

14
ДАРИТЕ ЛЮБОВЬ
 ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ В СЕМЬЕ

16
**ВСПОМИНАЯ
 ДЕТСТВО**
 ТИМУР СИДОРОВ

17
**ОБ ОТНОШЕНИИ
 К СТАРШИМ**
 СТАРЕЦ ПАИСИЙ СВЯТОГОРЕЦ

20
**КАК АДЕКВАТНО
 ОЦЕНИВАТЬ СЕБЯ?**
 ДОКЛАД УНИВЕРСИТЕТА КОРНЕЛЛ
 В НЬЮ-ЙОРКЕ



22
**РЕЦЕПТЫ
 СИЛЫ ВОЛИ**
 СОВЕТЫ ОТ ЛЬВА ТОЛСТОГО

30
**КАК ДОБИТЬСЯ
 САМОУВАЖЕНИЯ**
 10 СОВЕТОВ, КАК СТАТЬ
 УВАЖАЕМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

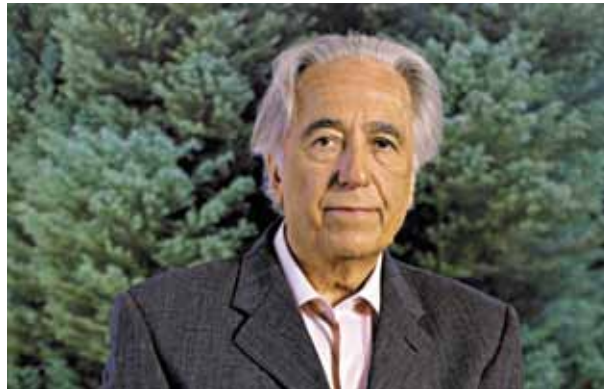
36
ЖИЗНЬ ЧЕ
 ЗА ЧТО УВАЖАЛИ ЧЕ ГЕВАРУ?

42
**В МИРЕ ТРИ
 ПРОБЛЕМЫ:
 НЕНАВИСТЬ, СТРАХ
 И ЖАДНОСТЬ**
 ИНТЕРВЬЮ РАДЖМОХАНА ГАНДИ

46
**СВОБОДА
 И ПРЕКЛОНЕНИЕ**
 СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА

50
**РУССКИЙ
 ГЕНОМ**
 АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ

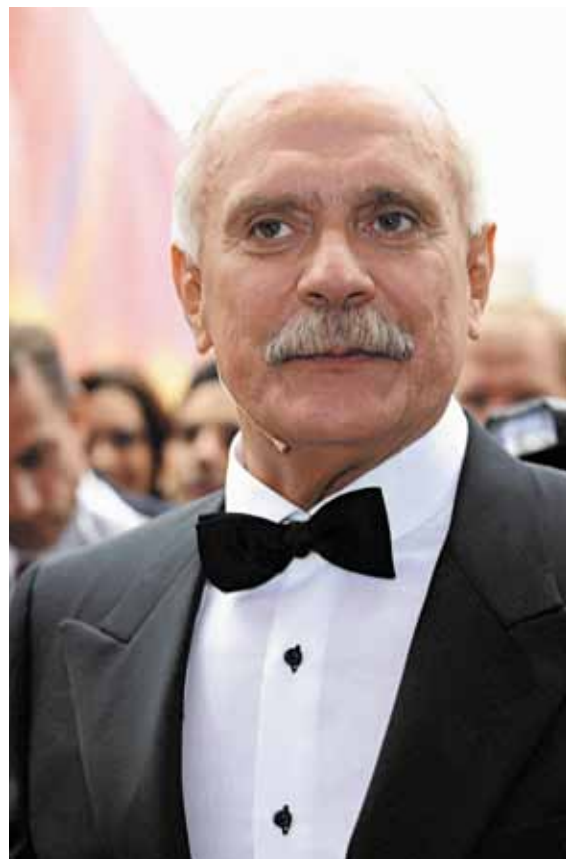




ДАРИО САЛАС СОММЭР

Дарио Салас Соммэр обосновывает объективный и практический характер моральных ценностей. Его деятельность направлена на исследование и практическое применение законов Вселенной в ежедневной жизни, развитие потенциала внутреннего мира человека.

Стр. 6



Dikiiy / Shutterstock.com

НИКИТА МИХАЛКОВ

Председатель Союза кинематографистов России присоединился к обсуждению тем о росте взаимной неприязни и перспективах объединения гражданского общества России.

Стр. 12



АЛЕКСАНДРА РОМАНОВА

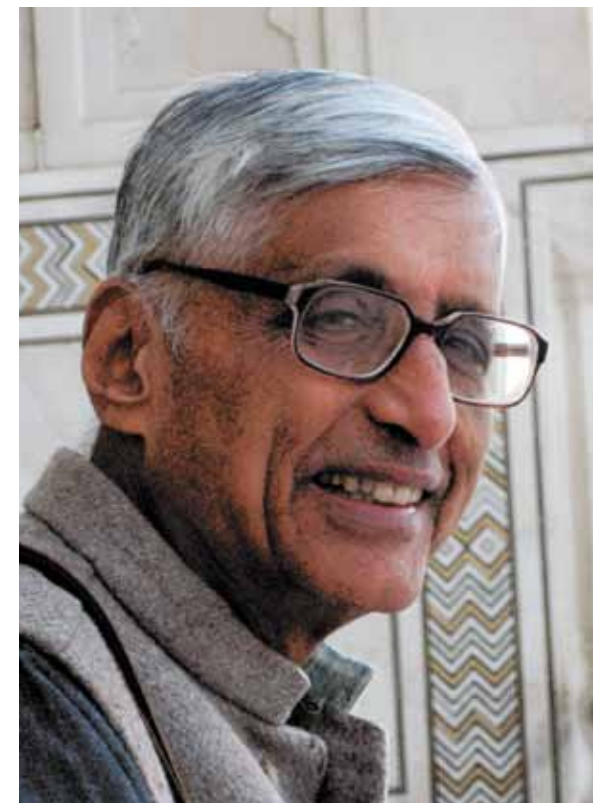
Последняя императрица России, супруга Николая II. Архивисты и исследователи ее жизни, как в России, так и за рубежом, казалось бы, давно уже изучили и дали объяснение каждому ее поступку. Но никто так и не постиг странной, почти мистической тайны этой женщины, сути ее натуры и ее характера.

Стр. 14

СВЕТЛАНА АРХАНГЕЛЬСКАЯ

Журналист, член Русского Пен-клуба и автор серии очерков для российских и иностранных изданий, соавтор путеводителя по русским заповедникам. Для журнала «Начало» написала статью об исследованиях способности человека оценивать себя.

Стр. 20



РАДЖМОХАН ГАНДИ

Профессор-исследователь, внук руководителя и идеолога национально-освободительного движения в Индии, идеолога философии ненасилия Махатмы Ганди. Возглавляет Ассоциацию «Инициативы перемен», ранее известную под названием «Моральное перевооружение».

Стр. 42



АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ

Режиссёр, сценарист, общественный и политический деятель. Народный артист РСФСР (1980). Президент киноакадемии «Ника».

Стр. 50

НЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ЦЕНИТЬ СЕБЯ

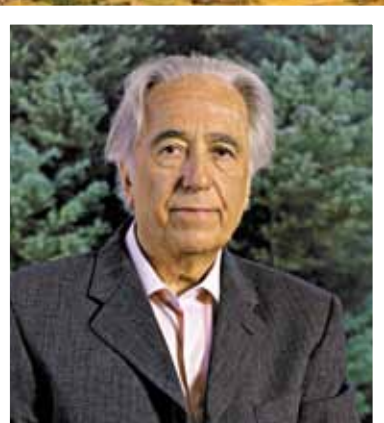
ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «МОРАЛЬ ХХІ ВЕКА»

Как писал Макс Шелер, истинная мораль невозможна, если человек не ценит себя, поскольку в этом случае он начинает зависеть от мнения других. Большинство людей оценивают себя настолько, насколько их ценят окружающие, и поэтому стараются раздуть свой имидж, вызвать восхищение и уважение — только это приносит им удовлетворение. Здесь кроется причина отчаянных поисков власти и социального признания. Люди живут согласно выражению «чем больше имеешь, тем больше ты значишь», поэтому все стремятся иметь роскошные автомобили, драгоценности, меха. Чем больше человек раздувает свой имидж, тем слабее становится его истинное «я», тем труднее ему делать серьезные усилия и тем меньше он способен к достижению высших ценностей. Такой человек переносит центр своей психологической жизни на других, но делает он это не из щедрости или доброты, а из-за огромного эгоизма. Он живет через других, поскольку использует их как зеркало для своего имиджа и средство для питания своего «эго».

Истинная ценность человека заключается в его сущности, а не в том, как его оценивают другие. Если бы мнение окружающих добавляло человеку значимости, то можно было бы

ИСТИННАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ЕГО СУЩНОСТИ,
А НЕ В ТОМ, КАК ЕГО
ОЦЕНИВАЮТ ДРУГИЕ

легко вырасти морально, просто завоевывая симпатии. Развиваться духовно можно только через самоотверженный труд, но не за счет одобрения другими. Имидж, словно паразит, питается сущностью человека, уменьшает её,



увеличивая при этом его социальную значимость.

Некоторые известные люди из высшего общества — не более чем вызывающие сожаление пустые безжизненные призраки без всякого содержания, «мыльные пузыри», которые не лопаются лишь благодаря их поклонникам.

Люди, не способные к самооценке, обычно лишены морали.

Например, обиженные и потерпевшие неудачу настолько захвачены своими страстями, что в их жизни нет места для стремления к чему-то возвышенному. Ни умом, ни сердцем они не могут предположить существование более высоких форм совершенного, благородного поведения. Их стра-

ЛЮДИ, НЕ СПОСОБНЫЕ К САМООЦЕНКЕ, ОБЫЧНО ЛИШЕНЫ МОРАЛИ

дание вызвано тем, что они постоянно ощущают какую-то несправедливость. Они не осознают, что мораль — это наивысшая форма справедливости.

В изречении «Давайте, и дано будет вам» в простой форме выражен скрытый механизм действия Природы, вселенской энергии, которая всегда возвращает человеку то, что получает от него. Смешно видеть, как люди пытаются поднять свою самооценку (повысить себе цену), получая одобрение других и проецируя свое «я» вовне, на толпу. Так они обесценивают свою сущность, которая просто исчезает, если в угоду другим ей приходится надевать различные фальшивые маски. К тому же мнение толпы зависит от моды, а когда мода проходит, то, что раньше приветствовалось, отверга-

ется, и человек вынужден постоянно искать новые формы общественного одобрения.

Поиск и утверждение своего «я» за счет одобрения другими людьми представляет собой самый быстрый способ слияния с толпой, потерю индивидуальности и сущности. К отказу от своей индивидуальности стремятся те, кто не решается сделать усилия для того, чтобы жить на более высоком уровне.

Одобрение других повышает самооценку человека, но это всегда происходит в ущерб его сущности, ценность которой будет снижаться с каждым днем. Необходимо осознать, насколько безумно искать чужого одобрения по поводу чего бы то ни было, ведь одни с вами согласятся, а другие — нет: невозможно угодить всем.

Повышать самооценку следует здоровым и разумным способом, основываясь на моральных ценностях и трансцендентальных духовных правилах, которые есть, были и всегда будут в памяти Природы и, следовательно, в нашем духе, являющемся эманацией Бога.

Мы должны угождать Богу, а не толпе и понимать, что, следуя дорогой, указанной Создателем, достигнем полной человеческой реализации. Не имеет значения, верит человек в Бога или нет, поскольку скептицизм не может аннулировать Бога и его законы. Часто скептики и атеисты не ценят и не верят в себя — так они пытаются обрести «я» или просто привлечь внимание, чтобы повысить свою самооценку.

Материализм — это образ мыслей людей, никогда не испытывавших особого состояния сознания, при котором человек действительно чувствует ценность своей сущности (можно назвать это мистическим опытом), когда он уверен в существовании Бога, поскольку находит его отражение в собственной душе.

Материализм есть проявление низкого уровня сознания, ограниченного знанием о теле и физической материи, которому не удавалось подняться до мира духа. Материалисты убеждены в том, что существует

только материя. Они исключают, что может быть что-то еще, в то время как целью эволюции сознания является достижение полного знания.

Истинная мораль — не просто правила поведения, принятые в какой-то группе, которые могут отличаться от правил поведения других социальных групп.

Истинная мораль — это уважение космического порядка, установленного Логосом, Божественной эманацией, поддерживающей порядок и структуру Вселенной. Поскольку вне Логоса ничего не существует, мы тоже являемся его частью и поэтому должны уважать его кодекс, единый для всех форм жизни, как одушевленных, так и неодушевленных.

Речь идет о космическом законе, один из важнейших постулатов которого прекрасно выразили греческие философы в понятии эквивалентного равенства, означающего постоянное стремление разумной Вселенной к точке равновесия.

Мы привыкли считать себя существами, отделенными от Вселенной, такими обитателями космического острова. Но, как гласит голографическая концепция доктора Карла Прибрама: «Часть существует в целом, а целое — в каждой из частей». Исследования Прибрама в области работы мозга и памяти привели его к заключению, что мозг во многом похож на голограмму.

Голограмма — это особый вид оптического хранения информации, который можно объяснить на следующем примере: если взять голограмму человека и отрезать от нее, например, голову, а затем увеличить ее до первоначального размера голограммы, то получится изображение не одной большой головы, а всего человека. Каждая отдельная часть голограммы содержит в сжатой форме изображение всего объекта. Таким образом, часть связана с целым.

Это совпадает с утверждениями древних философов о том, что микрокосм подобен макрокосму (человек подобен Вселенной и потенциально содержит ее в себе). Все наши

действия оказывают влияние на самые отдаленные уголки космоса, и нам возвращается то, что мы излучаем. Таким образом, поговорка «что посеешь, то и пожнешь» неожиданно приобретает космический масштаб.

Физики, конечно же, скажут, что такое представление неверно, поскольку действия человека не могут распространяться во Вселенной со скоростью, превышающей скорость света. Однако учения древних, например египтян, утверждают, что «мысль способна мгновенно достигать любой части Вселенной». Не Создатель наказывает нас за плохие поступки, а мы сами — потому, что нарушаем его законы.

Таким образом, истинная мораль и справедливость абсолютно превосходят sapiens

СМЕШНО ВИДЕТЬ, КАК ЛЮДИ ПЫТАЮТСЯ ПОДНЯТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ, ПОЛУЧАЯ ОДОБРЕНИЕ ДРУГИХ

и совершенно не зависят от моральных правил, выдуманных человеком. Согласно законам Природы виновные рано или поздно будут обязательно наказаны, а невинные и справедливые — вознаграждены.

Человеческое правосудие не достигает уровня Божественного правосудия, проявление которого, видимо, мы не способны осознать и потому легко отрицаем его существование. Дело в том, что способ наказания, осуществляемый Природой, выше человеческого понимания, и люди иногда даже путают его с наградой. Это наказание невидимо, оно происходит во внутренней жизни виновного.

ПРИТЧА О ЗОЛОТОМ КОЛЬЦЕ

Однажды к Мастеру пришел молодой человек и сказал:

— Я пришел к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчемным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

— Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, — и, немного подумав, добавил:

— Но если ты согласишься помочь мне в моем деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

— С удовольствием, Мастер, — пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

— Хорошо, — сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое золотое кольцо с красивым камнем. — Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее!

Юноша взял золотое кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил, что золотая монета — это слишком высокая цена за такое кольцо, за него могут дать разве что медную монету, в крайнем случае серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседал коня и вернулся обратно. Сильно удрученный неудачей, он вошел к Мастеру.

— Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, — с грустью сказал он. — В лучшем случае я мог бы выручить за золотое кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

— Ты только что произнес очень важные слова, сынок! — отозвался Мастер. — Пре-



жде чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скачи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне.

Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал золотое кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

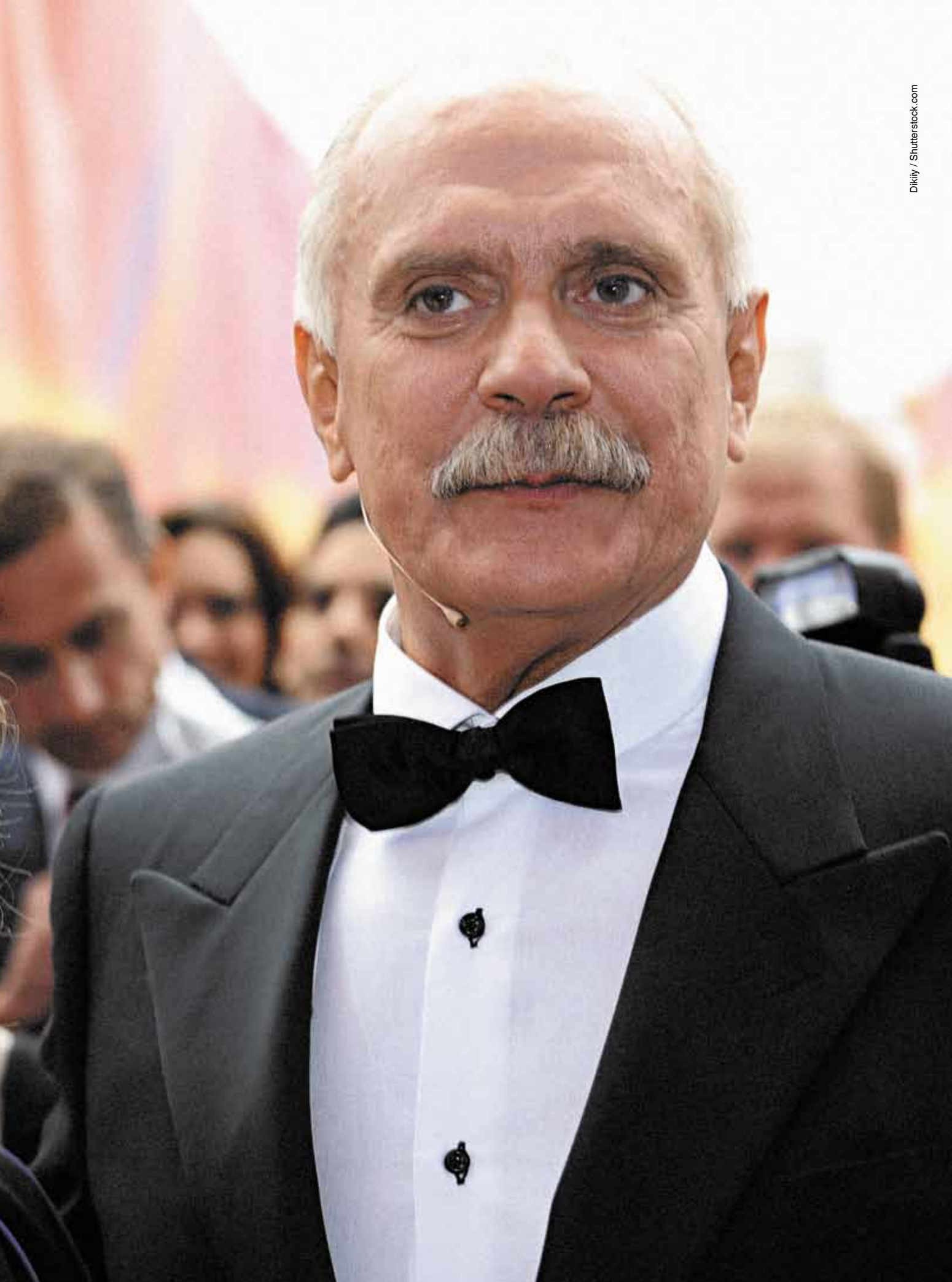
— Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать

ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

— Семьдесят монет?! — юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.

— Садись сюда, — сказал Мастер, выслушав оживленный рассказ молодого человека.

И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?



Dikity / Shutterstock.com

ЧЕЛОВЕК С ПРАВИЛАМИ

НИКИТА МИХАЛКОВ

Было такое понятие в XIX веке — человек с правилами. Это означало: до сих пор иду, а уж дальше — увольте. Можно во всеуслышание сказать: «Не пойду дальше», — и быть за это расстрелянным. А можно молча не пойти дальше и — остаться в живых... То есть можно добровольно встать на эшафот — такие люди у меня вызывают восхищение. И в то же время я не могу осуждать тех, кто сохранил себе жизнь, не декларируя свою точку зрения, но и не совершая зла. К таким людям принадлежал мой отец.

Про уважение могу сказать — если ты человек с правилами, уважение будет. Не страшно, когда тебя ненавидят ни за что. Страшно, когда есть за что ненавидеть. Я вижу сегодня лишь обывательское мышинное существование и интересы мышинные, и мечты мышинные —

хронику убывающего плодородия. Людей с правилами все меньше. Пошлость везде: в поступках, в том, как мы веселимся, как скорбим. Все пошло, потому что за этим нет личностных затрат. Я пробовал читать и Сорокина, и Пелевина, и Толстую. Не цепляет меня это. Их страх быть слишком простыми и неумение быть настолько простыми, чтобы быть гениальными, — очень ограничивает их возможности, на мой взгляд. Но может быть, я просто не дорос. Было здорово, когда я спокойно мог пройти по любой улице, когда Москва была такой, как в «Я шагаю по Москве». Сейчас она уже по-другому заряжена. Если бы я думал о том, что я буду делать в 90 лет, — это значит, что мне уже сейчас было бы 90. Важно другое: в 90 лет иметь возможность ответить, что ты делал в 50.



ДАРИТЕ ЛЮБОВЬ

ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ В СЕМЬЕ

Я видела лилию, плавающую в черной болотной воде. Все вокруг прогнило, а лилия оставалась чистой, как ангельские одежды. В темном пруду появилась рябь, она покачивала лилию, но ни пятнышка не появилось на ней. Долгом в семье является бескорыстная любовь. Необходимы выдержка и терпение, нетерпение же может все испортить. Резкое слово может на месяцы замедлить слияние душ. С обеих сторон должно быть желание сделать брак счастливым и преодолеть все, что этому мешает. Самая сильная любовь больше всего нуждается в ежедневном ее укреплении. Более всего непростительна грубость именно в своем доме, по отношению к тем, кого мы любим. Еще один секрет счастья в семейной жизни — это внимание друг к другу. Муж и жена должны постоянно оказывать друг другу знаки самого нежного внимания и любви. Счастье жизни составляется из отдельных минут, из маленьких, быстро забывающихся удовольствий от поцелуя, улыбки, доброго взгляда, сердечного компли-

мента и бесчисленных маленьких, но добрых мыслей и искренних чувств. Любви тоже нужен ее ежедневный хлеб.

Бойтесь малейшего начала неуважения, непонимания или отчуждения. Вместо того чтобы сдержаться, произносится неумное, неосторожное слово — и вот между двумя сердцами, которые до этого были одним целым, появилась маленькая трещинка, она ширится и ширится до тех пор, пока они не оказываются навеки оторванными друг от друга. Почвой для процветания любви является не только забота о близком, но и уважение к себе. Всё-таки, наверное, правильно говорят, что себя нужно в первую очередь любить, и пока сама себя не полюбишь — никто тебе эту пустоту в душе не заполнит. И если ты хочешь видеть, что к тебе относятся плохо или что у тебя никогда ничего не получится — то всё и будет плохо, и так к тебе и будут относиться. В этом смысле единственно могу с теорией притяжения согласиться.

Александра Романова

ВСПОМИНАЯ ДЕТСТВО

ТИМУР СИДОРОВ

С детства мне хотелось стать очень известным человеком и заслужить почет и уважение. Мне хотелось стать известным путешественником, как Пржевальский, и меня будут все знать и уважать. Если бы тогда меня спросили почему Пржевальский, то ответил бы, что человек посетил много интересных мест и имел красивую и необычную фамилию. Сколько жизненных трудностей было пройдено этим человеком, я конечно же, не догадывался.



монии с внутренним «я» или на бегу отмеренного мне времени проживаю чужую жизнь?

Пришло понимание, что любить и уважать меня, больше, чем я сам, никто не будет и поэтому нужно научиться самому себя уважать. Уважение к себе является основой самооценки человека. Нужно уметь видеть, признавать и ценить свои положительные качества и иметь чувство собственного достоинства. От каждого из нас

становясь старше, мне хотелось уважения к личному пространству, чтобы родители меня не дергали и не отвлекали от моих занятий.

В институте мне хотелось, чтобы меня уважали, как особь мужского пола и я с самозабвением свершал «мужские поступки».

Потом, чтобы меня уважали жена и ребенок.

Сейчас когда мне уже за сорок, я опять задумался об уважении. Нет, конечно, с термином «уважение» мы сталкиваемся всю свою жизнь. Кого-то уважают, а об кого-то, фигурально выражаясь, «вытирают ноги». Почему так происходит?

И вот постепенно, формируясь из года в год, появляется прозрение. А уважаю ли я себя сам, не завишу ли от чужого мнения, живу ли в гар-

исходит энергия, и если мы сами себя не уважаем, то окружающие нас люди это чувствуют и никогда не будут нас уважать.

Можно привести пример. У человека зазвонил телефон, и от того, как он к нему идет, спокойно и уверенно, понимая каждое свое движение или вприпрыжку, можно сделать вывод: способен ли человек контролировать собственные жизненные процессы. Имеет ли он власть над собой? Власть над собой и уважение к себе — это почти одно и то же.

Поэтому не обязательно становиться Пржевальским или еще кем-то из уважаемых людей.

Нужно быть собой и постараться начать уважать себя!

ОБ ОТНОШЕНИИ К СТАРШИМ

СТАРЕЦ ПАИСИЙ СВЯТОГОРЕЦ

Сейчас уважения совсем не стало. Смотри, что делается! Дети своих родителей отдают в дома престарелых. А в прежние времена заботились даже о старых быках, ухаживали за ними и говорили: «Ведь это наши кормильцы». А как чтит память усопших! Вспоминаю, с каким риском в войну мы хоронили убитых. Священник, конечно, обязан был пойти, а вот солдаты добровольно шли вместе с ним в мороз, по сугробам, под пулями, чтобы принести тела своих погибших товарищей.

Сейчас многие считают, что уважение уже отжило свой век, а сатана радуется этому. Но при этом если даже ребенок осмелится с наглостью разговаривать с родителями или другими взрослыми, то от него отходит Божия благодать, и он подвергается бесовскому влиянию. А что говорить, если человек делает бесстыдство уставом всей своей жизни!

Развязное и неосмотрительное поведение мешает действию Божией благодати. Неуважение к людям — самая большая помеха тому, чтобы человека осенила Божественная благодать. Чем больше уважения проявляют дети к родителям, учителям и дру-



гим взрослым, тем больше они принимают благодати, чем они наглее и строптивее, тем дальше от них отходит Божия благодать. Современные молодые прекословят, бунтуют, не давая себе в этом отчета. Они считают свое поведение нормальным. Они разговаривают нагло, а после говорят: «Это я просто так». Молодежь находится под влиянием разнузданного, бунтовского духа мира сего, который никого и ничего не уважает

и не почитает. Младшие ведут себя со старшими неуважительно и даже не понимают, как это плохо. Чем хорошим может закончиться то, что юноша, чтобы казаться оригинальным, утверждает, что уважение к старшим — это пережиток прошлого? Нужно много внимания.

Теперешний мирской дух внушает молодым не слушаться ни родителей, ни учителей, поэтому современные дети портятся с самого раннего возраста и становятся все хуже. А больше всего распускаются те дети, родители которых — не понимая, что делают зло — восхищаются своими чадами и считают их не по годам развитыми, когда те разговаривают с наглостью.

ЯПОНСКАЯ ПРИТЧА

ГОВОРЯТ, ХУДШЕЕ,
ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С ЧЕЛОВЕКОМ, —
ЭТО УБИТЬ В НЕМ САМОУВАЖЕНИЕ ...

В Японии, в одном поселке недалеко от столицы жил старый мудрый самурай. Однажды, когда он вел занятия со своими учениками, к нему подошел молодой боец, известный своей грубостью и жестокостью. Его любимым приемом была провокация: он выводил противника из себя и, ослепленный яростью, тот принимал его вызов, совершал ошибку за ошибкой и в результате проигрывал бой. Молодой боец начал оскорблять старика: он бросал в него камни, плевался и ругался последними словами. Но старик оставался невозмутимым и продолжал занятия. В конце дня раздраженный и уставший молодой боец убрался восвояси.

Ученики, удивленные тем, что старик вынес столько оскорблений, спросили его: — Почему вы не вызвали его на бой? Неужели испугались поражения? Старый самурай ответил: — Если кто-то подойдет к вам с подарком и вы не примете его, кому будет принадлежать подарок? — Своему прежнему хозяину, — ответил один из учеников. — То же самое касается зависти, ненависти и ругательств. До тех пор пока ты не примешь их, они принадлежат тому, кто их принес.

КАК АДЕКВАТНО ОЦЕНИВАТЬ СЕБЯ?

ДОКЛАД УНИВЕРСИТЕТА КОРНЕЛЛ В НЬЮ-ЙОРКЕ



В 1999 году Джастин Крюгер и Дэвид Даннинг из университета Корнелл в Нью-Йорке провели тест, в котором планировали ответить на вопрос: правда ли, что люди со способностями ниже среднего скорее всего не подозревают об этом?

В начале своего доклада ученые в качестве примера упомянули грабителя банка Макарута Уилера из Питтсбурга, который был арестован в 1995 году вскоре после дневного ограбления двух банков. На свои ограбления он не надел ни маску, ни попытался каким-то

другим образом скрыть свое обличье. Когда полиция показала ему записи камер видеонаблюдения, он воскликнул: «Но у меня же на лице был сок!». Незадачливый преступник думал, что если натереть лицо лимоном, то можно стать невидимым для камер.

Крюгера и Даннинга заинтересовала другая сторона этой ситуации. Они попросили профессиональных комиков расположить в порядке убывания 30 шуток, начиная с самой смешной. Затем то же самое предложили сделать 65 студентам. Позже ученые сравнили результаты опроса с мнением профессионалов. Студентов также попросили оценить, насколько хорошо они справились с заданием.

Как и ожидалось, большинство оценило свою способность распознать смешную шутку выше среднего уровня. Но самое интересное было впереди, когда результаты были распределены согласно тому, насколько хорошо справились с ответами участники.

Те, кто показал результаты немного выше среднего, оценивали себя правильно. Справившиеся лучше всех были склонны думать, что они также находятся немного выше среднего уровня. Те же, кто показал самые низкие результаты (по мнению профессиональных комиков), оценили свои способности выше всего. Этот эксперимент не был причудой ученых, которые пытались измерить присущее человеку чувство юмора. Они повторили его, на сей раз проверяя логическое мышление и грамматику, поскольку эти дисциплины требуют точного ответа. И в этих случаях была обнаружена та же закономерность.

Испытуемые, показавшие худшие результаты, хуже всех справились с объективной оценкой своих навыков. Все три исследования показали: респонденты, находившиеся в последней четверти списка, сильно переоценивали свои способности, ставя себе оценку «выше среднего». Плохо прошедшим тест не помогли даже критерии для сравнения.

Когда людям показывали, что они находятся в конце списка, они не могли переоценить ситуацию.

По мнению Крюгера и Даннинга, точная оценка своего навыка напрямую связана с такой ключевой способностью, как применение этого навыка. Выходит, что наименее способный проигрывает вдвойне, поскольку у таких людей нет интеллектуальных инструментов для оценки себя.

Во время финального теста ученые тренировали плохо выполнивших задания логически мыслить. Это улучшило объективность их оценки собственных способностей — что предполагает влияние уровня способностей на самооценку. Другое исследование показало, что эффект «неумения и незнания об этом» верен не только для тестов, но и для реаль-

ВЫХОДИТ, ЧТО НАИМЕНЕЕ
СПОСОБНЫЙ ПРОИГРЫВАЕТ
ВДВОЙНЕ, ПОСКОЛЬКУ У ТАКИХ
ЛЮДЕЙ НЕТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ
ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СЕБЯ

ной жизни. Так, охотники, которые плохо знакомы с устройством собственных ружей, а врачи с худшими навыками консультирования пациентов с наименьшей вероятностью могут признать свою некомпетентность. В итоге явление получило известность как эффект Крюгера–Даннинга, — это пример того, что психологи называют метапознанием — способностью осознавать и анализировать собственное мышление. Метапознание — это то, что заставляет нас сделать паузу и задуматься. Эффект объясняет, почему некоторые из наших друзей или коллег так самоуверенны.

РЕЦЕПТЫ СИЛЫ ВОЛИ

СОВЕТЫ ОТ ЛЬВА ТОЛСТОГО

Среди множества книг Толстого едва не затерялись его заметки в дневнике — автор сам для себя определяет правила по развитию и укреплению силы воли и умственных способностей. Хотя они и были составлены более полутора века назад, но и по сей день вправе находиться на видном месте среди многочисленной литературы по самосовершенствованию. Толстой определил три подвида воли: воля телесная, воля чувственная и воля разумная. Каждый последующий из этих подвигов — главное предыдущего, но при этом развивать их можно параллельно. Овладев всеми тремя степенями, человек заменяет руководимые неосознанными инстинктами действия теми, которых желает он сам. А это открывает новые, почти неограниченные человеческие способности и дает возможность выбирать свой путь в жизни.

1. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

На самом деле воля телесная в определенной степени развита практически у каждого. Благодаря ей человек собственно и отделился от животного мира. Она есть необходимое условие существования индивида.

Хотя и есть исключения: младенчество, дряхлость и болезни — как телесные, так и духовные (апатия, анемия). Многие действия человек все равно совершает инстинктивно,

не задумываясь, и, следуя им, мы подчас лишаем себя свободы выбора.

Итак, что советует Толстой для развития телесной воли?

Каждое утро назначай себе всё, что ты должен делать в продолжение целого дня, и исполняй всё назначенное даже в том случае, ежели исполнение назначенного повлечет за собою какой-нибудь вред.

Кроме развития воли, это правило разовьет и ум, который будет обдуманнее определять деяния воли. То есть, условно говоря, разбор полетов по вечерам позволит в короткое время сделать ежедневные планы продуктивными.

Контролируй свой сон. У каждого человека есть оптимальная длительность сна, и его надо заранее рассчитывать и спать не больше и не меньше, чем это необходимо. Лишние полчаса с подушкой могут быть приятными, однако они лишают не только контроля над своими действиями, но и заряда бодрости на несколько часов. По мнению Толстого, во время сна воля отсутствует вовсе, поэтому сон он считал необходимым сокращать беспоощадно, а вставать — до солнца.

Все телесные неприятности переноси, не выражая их наружно. А чтобы развить и укрепить свое здоровье, старайся «делать

движение как можно регулярнее». Скажем, возьми на себя обязательство выполнять ежедневно и еженедельно обязательный комплекс физических упражнений. Сам Лев Николаевич советовал «ежедневно делать движение на воздухе». Он никогда не гнушался тяжелой работы, показал себя выносливым офицером во время тягот Крымской войны, а кроме того — как раз в то время, когда составлял для себя эти правила, — посещал бальные танцы, хотя и не хотел, и не любил танцевать. В том числе и благодаря физическим упражнениям Толстой почти до конца своих дней не имел ни дряхлости, ни упадка. Он и в весьма почтенном возрасте (за 80 лет) мог проехать без какой-либо усталости много верст верхом крупной рысью.

Будь верен своему слову. В первую же очередь — слову, данному себе.

Ежели ты начал какое бы то ни было дело, не бросай его, не окончив. Это поможет развить и осознанность действий — прежде чем что-то сделать, ты уже будешь представлять себе ожидаемый результат. Как следствие, ты станешь действовать целостно и завершено, избавившись от суматошности. Сам Толстой в юности перепробовал множество дел и занятий, и это правило он сформулировал на своем же личном опыте.

Имей всегда таблицу, в которой были бы определены все самые мелочные обстоятельства твоей жизни, даже сколько трубок курить в день. А также сколько есть, пить, заниматься определенными видами умственной и физической деятельности. С подобной таблицей легче планировать время, дела и расходы. К тому же часто можно слышать о благотворности соблюдения распорядка дня — приема пищи, сна в определенные часы и т.д. Имея четкие привычки, организм действует как бы по инерции, а при резких переменах — становится «дезориентированным», не успевает подстроиться под частые изменения.

Тут можно вспомнить другого мыслителя, не менее озабоченного вопросами развития воли, чем Толстой. Жизнь Канта была рассчитана и уподоблена точнейшему хронометру. В продолжение целых десятилетий он ни разу не вставал не вовремя. Широко известно, что жители Кенигсберга даже проверяли по нему свои часы. Все в его жизни было продумано до самых мельчайших подробностей — до ежедневной росписи того, что есть, и цвета одежды, которую надевать. Наладив правильную работу своего организма, Кант создал инерцию и, как машина, продолжал жить, стараясь не нарушить чем-либо ранее установленных привычек.

Конечно, это, можно сказать, пример некой крайности. Но нельзя не согласиться с тем, что немалая польза есть в этом совете Толстого.

Ежели ты что-нибудь делаешь, то напрягай все свои телесные способности на тот предмет, которым ты занимаешься. Регулярно задавай себе вопрос: что именно я делаю сейчас? И если этих дел больше одного — выбирай самое важное либо срочное, откладывая остальные.

2. ВОЛЯ ЭМОЦИЙ

Толстой говорил, что при развитой чувственной (эмоциональной) воле ты можешь контролировать свои эмоции, вызывая их сообразно твоим целям. Очень похоже на один из постулатов современных подходов к развитию эмоционального интеллекта, не правда ли?

Источником всех чувств есть любовь, считал писатель. При этом он делил ее на любовь к самому себе, или самолюбие, и любовь ко всему нас окружающему — однако они настолько тесно взаимосвязаны, что являются по сути двумя сторонами одного чувства. И если какая-то из этих сторон недостаточно развита, она не позволяет другой полностью себя проявить. Сам Толстой в то время, когда создавал эти правила, пребывал в душевных исканиях, которые то приводили его к пол-

ному самоотречению, то позволяли спокойно кутить и гулять. Но, как видно из его дальнейшей жизни, возобладала у Толстого отраженная в этих правилах самоотреченная сторона. Итак, общее правило: все чувственные деяния не должны быть бессознательным исполнением потребностей чувства, но — определением воли. Все чувства, имеющие источником любовь ко всему миру, хороши; все чувства, имеющие источником исключительно самолюбие, дурны.

Не заботься об одобрении людей, которых ты или не знаешь, или презираешь.

Это одно из самых сложных правил, поскольку огромную долю наших усилий и затрат занимают те, что направлены на снискание одобрения и уважения со стороны окружающих — часто нам вовсе не знакомых. Будучи гипертрофированным, самолюбие в данном случае ведет к неспособности любить и потере контакта с людьми.

Чтобы преодолеть эту потребность, прежде всего привыкни к мысли, что большинство людей вокруг думают в первую очередь о том, что же о них думают окружающие. О тебе и твоих мотивах они думают очень мало, занятые мыслями о себе. Полезно также регулярно выполнять два упражнения, задавая себе вопросы: «Что бы я перестал делать, если бы все вокруг уже относились ко мне так, как я хотел бы?» и «Что бы я сделал сейчас, если бы мнение безразличных мне людей вокруг меня не интересовало?» Исходя из своих же ответов следует удалять из жизни лишнее и наносное.

Занимайся более сам с собою, чем мнением других. Если у человека есть тяга к самосовершенствованию и план такового — хорошо. Однако при составлении и выполнении этого плана Толстой считал нужным рассчитывать прежде всего на себя. Будучи, как и большинство великих людей, неуспешным в получении стандартного образования, он всего достиг самообучаясь, «... старался совершенствовать себя умственно ... учился всему, чему мог и на что наталкивала жизнь». Толстой много

сделал для народного образования, но при этом обучения ради оценок и признания не уважал. В созданной им Яснополянской школе не было ни обязательной посещаемости, ни каких-либо дисциплинарных требований, однако образование шло успешно.

Будь хорош, и старайся, чтобы никто не знал, что ты хорош. Быть мастером в каком-либо деле или совершать много полезного людям — это замечательно! Но все легко обесценивается, если об этом кричать на каждом углу.

ВСЕ ЧУВСТВА, ИМЕЮЩИЕ
ИСТОЧНИКОМ ЛЮБОВЬ КО ВСЕМУ
МИРУ, ХОРОШИ; ВСЕ ЧУВСТВА,
ИМЕЮЩИЕ ИСТОЧНИКОМ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО САМОЛЮБИЕ,
ДУРНЫ

Ищи в других людях всегда хорошую сторону, а не дурную. Настройка на хорошее позволит и тебе, и тем, с кем ты общаешься, проявить лучшее в себе. Всегда говори правду, и даже когда твои действия могут показаться странными окружающим, не оправдывайся ни перед кем. Проанализируй, где и когда с любой целью тебе приходится исказить правду в разговорах, и найди способ добиваться тех же результатов, не прибегая ко лжи.

Для подчинения воле чувства корыстолюбия живи всегда хуже, чем ты мог бы жить. Не переменяй образа жизни, ежели бы даже ты сделался в десять раз богаче. Богатейшая и могущественная Римская империя распалась не столько под натиском варваров, сколько



развратившись завоеванными богатством и роскошью. А человеку, чтоб разрушить свой характер, надо куда меньше усилий и времени. Разделяй вещи на те, которые тебе необходимы, и те, что служат только излишнему комфорту и помогают убить время. Разберитесь, как именно такие вещи тебе вредят (физически, характеру), чего лишают (чаще всего — времени), и убери из своей жизни хотя бы наиболее вредоносные.

Жертвуй десятую долю всего того, чем ты можешь располагать, для блага других. Всякое приращение к твоему имени употребляй не для себя, а для общества. При этом тратить всегда на конкретные полезные дела — не раздавая деньги на абстрактную благотворительность или в виде милостыни. Не позволяй желанию угождать противоположному полу руководить твоими действи-

ями — это не только вредно, но и малопродуктивно.

Любя всех равно, не исключай и самого себя из этой любви. Каждого ближнего люби так же, как и самого себя, но двух ближних люби более, нежели самого себя.

3. РАЗУМ

Высшая степень преобладания воли есть преобладание ее над разумом. То, что с нами происходит, — следствие того, что мы думаем. Разумная воля позволяет объединить качества телесной и эмоциональной воли, определить направление всего нашего развития и добиться последовательного выполнения установленной для себя программы самосовершенствования. Например: помимо системы развития воли, у Толстого в дневнике есть богатый набор правил развития памяти, умственных способностей и пр.

Определяй с начала дня все твои умственные занятия. Сюда относится чтение книг, изучение чего-либо полезного, а главное — время для обдумывания своих действий. Его тоже включай в свой распорядок дня, выделив отдельно время для составления планов, анализа происшедшего (у Толстого было правило — по субботам пересматривать все сделанное в продолжение недели) и определения новых целей. Многие люди не добиваются того, чего хотят, в первую очередь потому, что всяческого рода занятия и непродуктивные мысли не оставляют им времени на анализ и планирование.

Заведи себе блокнот, в котором ты будешь определять свои цели не только на день, но и на все более длительные периоды жизни. Толстой, кроме того, что ставил себе цели и составлял правила, еще и занимался довольно глубоким письменным самоанализом.

Когда ты занимаешься, старайся, чтобы все умственные способности были устремлены на этот предмет. Сколь ни пытайся отыскать тихую и уютную обстановку для умственных занятий, все равно всегда найдется то, что тебя может отвлечь, — поэтому радуйся каждой возможности противостоять соблазнам и учись сосредотачиваться — пусть вначале и через силу.

Не мечтай. Не делай воздушных замков. Мечта от цели отличается тем, что тогда как цель служит тебе картой, по которой ты идешь к желаемому, мечта переносит тебя туда мгновенно — и также быстро возвращает назад, расслабив волю и даже не дав ничего разглядеть по дороге. Поэтому не смешивай мечты и вдумчивое всестороннее планирование.

Чтобы ничто внешнее, телесное или чувственное не имело влияния на направление твоей мысли, но чтобы мысль определяла сама себя. Когда чувства захлестывают и толкают на неадекватные поступки, секундного

взгляда на себя со стороны может хватить, чтоб это осознать и действовать разумно. Задачу упрощает то, что каждый человек теряет голову в определенных для него ситуациях, их можно учесть и обдумать в спокойной обстановке.

Какое бы ты ни начал умственное занятие, не бросай его до тех пор, покуда ты его не кончишь. Это правило может привести к большим злоупотреблениям — фантазиям и бесконечной софистике. Поэтому его нужно ограничить следующим правилом: имей цель для всей жизни, цель для известной эпохи твоей жизни, цель для известного времени, цель для

СИЛА ВОЛИ ВО МНОГОМ ПОХОЖА
НА МЫШЕЧНУЮ — ОНА ТАКЖЕ
РАСТЕТ И УКРЕПЛЯЕТСЯ БЛАГОДАРЯ
РЕГУЛЯРНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ,
ПРИ КОТОРЫХ ТЕБЕ ПРИХОДИТСЯ
ПЕРЕСИЛИВАТЬ СЕБЯ

года, для месяца, для недели, для дня и для часу, и для минуты, жертвуя низшими целями ради высших.

Сила воли во многом похожа на мышечную — она так же растет и укрепляется благодаря регулярным упражнениям, при которых тебе приходится пересиливать себя. И сходит на нет, если пустить ее развитие на самотек. Приступая к работе над силой воли, браться сразу за все правила не стоит — это не только нелегко, но и может на раннем этапе вызвать разочарование. Поэтому лучше постепенно вводить для себя новые правила. И помнить, что одно из правил Толстого гласит: **не следоват**



Сергей, 42 года

тренер

По сути, уважение человека к окружающим является мерилем его духовного уровня. Недаром во всех боевых традициях совершенным воином считался не просто самый сильный, но и обладающий неким набором красивых внутренних качеств. Далеко ходить не нужно, это правило соблюдается сегодня даже в самом тупом боевике. Есть еще один любопытный боевой показатель: когда тебя уважают свои — это хорошо, но когда тебя уважают противники — это действительно круто.



Алексей Петрович, 51 год

инженер

Наверняка есть категория людей с очень низким уровнем сознания, озлобленная на весь мир, когда единственный способ возвыситься — это унижить других людей, так как нет внутренних сил на собственное развитие. Но большинство из нас кого-нибудь да уважает и любит. Нужно просто брать и распространять это отношение на других людей.



Елена, 35 лет

учитель

Если мы говорим об уважении, то я всегда вспоминаю цитату Махатмы Ганди, он говорил примерно следующее: «Это всегда было тайной для меня: как люди могут уважать себя, унижая таких же, как они сами». Научимся уважать других.

Светлана, 29

менеджер

Что такое уважение знают только взрослые и воспитанные люди. Детям уважение не знакомо, уважение не знакомо плохо воспитанным людям: тем, которые не жили среди достойных уважения людей и не знают, как следует в отношении них себя вести. Что такое уважение знают только те, кто достойны уважения сами. Достойные люди уважают друг друга даже тогда, когда объективно являются врагами.

о. Александр

священник

В Библии говорится, что мы должны «почитать людей всякого рода» и «ни о ком не говорить оскорбительно». Все люди, которых мы встречаем, «созданы "по подобию Бога"». За каждого человека умер Христос. И все люди имеют право услышать благую весть, чтобы потом поступать в согласии с ней и спастись. А те, кто наделен властью или обладают определенными качествами, заслуживают особо почтительного отношения.



КАК ДОБИТЬСЯ САМОУВАЖЕНИЯ

10 СОВЕТОВ, КАК СТАТЬ УВАЖАЕМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



Не имеет значения, кем вы являетесь — подростком, студентом, новым членом коллектива/компании или новичком в каком-либо деле — в любом случае окружающие могут вас уважать. В этой статье я хочу поделиться десятью способами, как стать человеком, которого уважают окружающие. Эти советы подходят для всех, независимо от возраста и социального положения.

1. ХОРОШО ВЫПОЛНЯЙТЕ СВОЮ РАБОТУ

В любой сфере деятельности наиболее уважаемыми являются не только знатоки, но и энтузиасты своего дела. Не останавливайтесь на пути самосовершенствования и это принесет уважение окружающих. Этого нельзя добиться в течение одного вечера, но если вы добьетесь уважения людей, это будет надолго.

2. УВАЖАЙТЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Уважение имеет две стороны. Если вы хотите, чтобы уважали вас, сначала вам нужно научиться уважать других. Если вы всё время сталкиваетесь с людьми, которые относятся к вам без уважения, вспомните тех, к кому без уважения отнеслись вы. В любом случае, хотя бы одного такого вы найдете. Вместо того, чтобы возмущаться как плохо к вам относятся люди, постарайтесь вести себя хорошо с теми, с кем вы плохо обращались. Это поможет вам улучшить отношения со всеми окружающими вас людьми. Когда кто-либо плохо ведет себя по отношению ко мне, я вспоминаю, по отношению к кому я вела себя таким же образом, и потом стараюсь наладить отношения с этим человеком. Это приводит к положительным сдвигам в моих отношениях с окружающими.

3. ВЫПОЛНЯЙТЕ ОБЕЩАНИЯ

Никто не любит нечестных и ненадежных людей. Уважения заслуживает тот, кто честен со своими собеседниками, на кого можно

положиться и чьим обещаниям можно верить. Я считаю, что честность это первый шаг к достижению своего высшего «Я». Я всегда обдумываю, смогу ли я выполнить обещание, прежде чем его дать, и если я его дала, обязательно выполняю. Если по какой-то причине вы не можете выполнить взятые обязательства, обязательно найдите кого-то, кто сможет сделать это за вас.

4. ПРИНИМАЙТЕ КРИТИКУ

В противоположность бытующему мнению, быть уважаемым человеком не значит не быть критикуемым. На самом деле, всё с точностью до наоборот. Чем больше людей знает вас и вашу работу, тем больше критики вы получаете. За последние шесть месяцев количество читателей моего блога выросло в 4 раза. Хотя

ЕСЛИ ВЫ СТАЛКИВАЕТЕСЬ
С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ НЕ УВАЖАЮТ
ВАС, ВСПОМНИТЕ ТЕХ, К КОМУ БЕЗ
УВАЖЕНИЯ ОТНОСИТЕСЬ ВЫ

теперь я получаю намного больше положительных отзывов, чем раньше, но и критики я тоже получаю больше. Я говорю не о том, что критику нужно пропускать мимо себя, а о том, чтобы принимать ее с благодарностью. Люди уважают тех, кто может принять критику в своей адрес и отрицательную оценку и извлечь из нее что-то положительное.

5. ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ С УВАЖЕНИЕМ

Смешно, но многие люди ожидают, что их должны уважать другие, но при этом



они не уважают сами себя. Вы когда-нибудь себя ругали без причины? Вы полностью и беспрекословно любите себя? Вы изнуряете себя недостатком сна, плохим питанием ради того, чтобы угодить кому-то? Если вы не уважаете себя, вы не можете рассчитывать на уважение других людей. Начните с того, что вы будете относиться с уважением к объ-

ективным требованиям собственной природы. А вслед за этим придет и уважение со стороны окружающих.

6. ВЕДИТЕ СЕБЯ КАК ПРОФЕССИОНАЛ

Это подразумевает хорошо одеваться, быть воспитанным, грамотно говорить и соблю-

дать этикет. Если вы не знаете правил этикета, вам нужно с ними познакомиться. Будет полезно посетить такие занятия, даже если вы примерно представляете, чему там учат. Студенткой, я побывала на нескольких занятиях по темам «дегустация вина», «поведение за столом», «поведение при первой встрече» и других. Я считаю, они принесли мне пользу. То, что там изучается, ни в коей мере не является высшей математикой, изученное лишь помогает на практике, когда вы знаете что можно, а что нельзя делать в той или иной ситуации.

7. НЕ ЗЛОСЛОВЬТЕ

Не имеет значения в какой сфере деятельности — и при профессиональном, и при социальном общении, не говорите плохо о людях. Злословя, вы не заработаете уважение других людей. Если у вас есть какие-то претензии к определенному человеку или вам не нравится что он/она делает, поговорите с этим человеком. Не говорите плохих вещей о нем/ней за спиной, потому что обсуждение за спиной повлечет за собой дальнейшие сплетни и недомолвки. Осознаёте вы или нет, но это не только покажет вас с плохой стороны, а и заденет того человека. Будьте честны и откровенны с людьми, с которыми вам приходится общаться.

8. ОТСТАИВАЙТЕ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ

Вы встречались с людьми, которые, не думая, с легкостью соглашались со всем, чтобы им не сказали? Я сталкивалась с такими, и в конце концов их согласие перестает иметь какое-либо значение. Лично я испытываю большее уважение к тому, кто (вежливо) не соглашается и отстаивает свою позицию, чем к тому, кто всегда подпевает другим. Только имея свое собственное мнение и думая своей головой, можно добиться уважения окружающих людей. Не бойтесь отстаивать свои убеждения. В то же время убедитесь, что вы делаете это вежливо и не обижаете окружающих.

9. БУДЬТЕ СОБОЙ

Всегда лучше быть подлинником самого себя, чем точным подобием кого-то другого. Люди уважают личностей, которые никому не пытаются подражать. Очень много людей из всех сил стараются быть тем, кем они не являются, и в конце концов они теряют своё собственное лицо. Найдите себя, поймите, что вы из себя представляете. Мир нуждается в людях, которые являются самими собой, а не клонами друг друга.

10. БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Поступки говорят больше, чем слова. Вы своим поведением показываете пример окружающим? Вы придерживаетесь установленных норм поведения? Вы добиваетесь уважения, подкрепляя слова делом? Человек, которого

ИМЕЯ СВОЕ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ
И ДУМАЯ СВОЕЙ ГОЛОВОЙ,
МОЖНО ДОБИТЬСЯ УВАЖЕНИЯ
ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

уважают другие люди, своим личным примером подталкивает окружающих к хорошим и правильным поступкам.

Люди уважают человека в основном за его поступки и за то, что он делает. А если у вас любимая работа, хобби или увлечение, которое вам нравится, то это еще лучше. Так как те люди, которые занимаются своими делами, могут добиться уважения значительно быстрее, не прилагая особых усилий, а просто занимаясь тем, что им нравится.

ПРИТЧА О ПОЧИТАНИИ СТАРОСТИ

Однажды старик, став слабым и немощным, переехал жить к своему сыну, невестке и пятилетнему внуку. Его руки постоянно дрожали, глаза плохо видели, походка была медленной и ковыляющей.

Семья обычно садилась есть вместе за один стол, но старые, трясущиеся руки дедушки и ослабленное зрение затрудняли этот процесс. Крупа падала с ложки на пол, когда он брал в руку кружку, молоко проливалось на скатерть. Все это вызывало сильное раздражение у сына и невестки.

— Нам необходимо что-то предпринять, — сказал сын. — Мне надоело каждый день смотреть, как он проливает молоко и рассыпает пищу на пол.

Муж с женой решили поставить ему отдельный маленький столик в углу комнаты, за которым старик стал есть в полном одиночестве, в то время как остальные члены семьи вместе наслаждались трапезой. После того как старик дважды разбил тарелки, ему стали подавать еду в деревянной миске. Иногда кто-нибудь из семьи мельком кидал взгляд на старика и замечал у него слезы в глазах, но они не вызывали у них жалости и сочув-

ствия. Единственные слова, которые старый отец слышал в свой адрес, были колкие замечания, если он ронял вилку или рассыпал еду. Маленький мальчик молча наблюдал за всем происходящим. Однажды вечером, перед ужином, отец заметил, что сын играет с деревянной щепкой на полу. Он ласково спросил малыша:

— Чем ты занимаешься?

Мальчик ответил:

— Я делаю из деревяшки маленькую миску для тебя и мамы, из которой вы будете кушать, когда я вырасту. Мальчик улыбнулся и вернулся к своему занятию.

Его слова так потрясли родителей, что они потеряли на некоторое время дар речи. Потом слезы потекли у них из глаз. Ни одного слова не было произнесено вслух, но оба поняли, что нужно сделать.

В тот вечер сын подошел к своему старому отцу, взял его за руку и нежно проводил его обратно к семейному столу. Все оставшиеся дни старик ел вместе с семьей. И уже ни у мужа, ни у жены не возникало раздражения при виде упавшей вилки, разлитого молока и испачканной скатерти.



ЖИЗНЬ ЧЕ

ЗА ЧТО УВАЖАЛИ ЧЕ ГЕВАРУ?

Если в каждой человеческой жизни заложен изначальный сюжет, то жизнь Эрнесто Че Гевары — образец повествования, почти не отклонившегося от замысла. Красивая сказка о человеке, который, преодолев физическую немощь, на волне победоносной революции поднялся к вершинам всемирной славы — и с карабином и вещмешком за плечами отправился в чужедальную сельву, чтобы стать жертвой вселенского зла. Есть в этой сказке скорбная недомолвка, некогда завораживавшая молодые умы. От скуки и богатства бегут, это случается, от нужды и неизвестности тоже уходят, но от торжествующей власти, от великих перспектив переделки жизни доверившегося тебе народа... кто ж бежит от работы Всевышнего? Чего тогда требовать от жизни вообще? Уж не смерти ли искал команданте Гевара в зеленых ущельях Боливии? Да, имела хождение и такая inferнальная версия:

«Че нашел окно открытым — и выбросился в него». Почему? А потому, что инстинкт смерти и ненависти, Танатос, сопряжен был в его натуре с инстинктом жизни и сострадания — Эросом. Эти два неистовых инстинкта и сделали в конце концов его жизнь невозможной... Подобные версии безразмерны, как гороскопы, и применимы к любому из нас. То, что Че Гевара распорядился собою именно так, а не иначе, имеет, разумеется, свои причины, но причины эти следует искать не в гибели его, а в самом течении его жизни.

Так почему он прожил такую жизнь и за что снискал уважение? Сжигаемый своим призыванием борца, Гевара постоянно искал бури. Он занимал ответственные посты в кубинском правительстве, активно участвовал в руководстве народным хозяйством Кубы, целиком отдаваясь новому делу, как это делали в Советской России революционеры старой ленинской гвардии. Но нет-нет да и появлялась у него затаенная мечта о новых боях. Часто (больше для себя, чем для слушателей) он говорил, что надо уметь делать все, что приказывает революция; но все-таки, наверное, те, кто придет позже, будут лучшими созидателями. Кругом еще столько несправедливости, столько явных причин для народного горя и слез...

Че обладал такими, казалось бы, редкими для латиноамериканца качествами, как дисциплинированность, организованность и умение организовать других, самокритичность. Слова Че никогда не расходились с делами. Его можно было упрекнуть в недостаточной гибкости, зато он всегда был принципиальным. Неудивительно, что благодаря этим качествам он выделялся в своем окружении.

Его кровь, кровь его сподвижников, как и кровь их предшественников, как кровь всех революционеров, коммунистов, не была пролита даром. Революция побеждает, в том числе и потому, что ей прокладывают путь, сражаются за ее благородные, бессмертные идеалы такие кристальной чистоты революционеры, каким был Эрнесто Че Гевара.

ТЕСТ НА САМОУВАЖЕНИЕ

ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ САМОУВАЖЕНИЯ

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя проведенный позднее анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение: чем выше одно, тем ниже другое.

Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием

активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности.

Оба фактора напрямую зависят от отношения к тестируемому его родителей в детстве.

Опросник Розенберга состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

Методика теста — шкала М. Розенберга

ИНСТРУКЦИЯ

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру.

- 4 — полностью согласен
3 — согласен
2 — не согласен
1 — абсолютно не согласен

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.

5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

КЛЮЧ И ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

ПРЯМЫЕ ВОПРОСЫ: 1, 3, 4, 6

ОБРАТНЫЕ ВОПРОСЫ: 2, 5, 7, 8, 9, 10 — баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Уровень самоуважения равен сумме баллов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

10–18 баллов — вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоунижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищете подтверждение своей ничтожности.

18–22 баллов — вы балансируете между самоуважением и самоунижением, успехи поднимают

вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23–34 балла — самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35–40 баллов — вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развивается, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

Самоуважение — это субъективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. Сюда также входит уверенность в своей ценности; утвердительный принцип

по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость — это неотъемлемое право.



Маршалл Розенберг — американский психолог и создатель метода Ненасильственного общения — способа коммуникации, позволяющего людям донести друг до друга информацию, необходимую для мирного разрешения конфликтов и разногласий. Он также является основателем и директором образовательных программ Цен-

тра Ненасильственного общения — международной некоммерческой организации. В 1961 г. Розенберг получил кандидатскую степень по клинической психологии Университета Висконсина, а в 1966 г. получил статус дипломата по клинической психологии Американского совета экспертов по профессиональной психологии.

Встреча на мосту

Олеся Емельянова

Над пропастью длиной почти с версту
Шел ростовщик по узкому мосту,
И посредине этого моста
Вдруг повстречал погонщика скота.
Тот был одет в заплатанный халат.
Сказал богач, брезгливый бросив взгляд:
«Нам на мосту вдвоем не разойтись.
Вниз прыгай иль обратно воротись!»
Бедняк на это отвечал ему:
«Я воротиться должен? Почему?
Ведь поровну у нас и рук, и ног.
Ты б тоже уступить дорогу мог».
«Да как ты смеешь преграждать мне путь! —
Вскричал богач. — Благоразумен будь!
Подумай сам, кто я и кто ты есть.
Я так богат, что смог дворец возвесть!

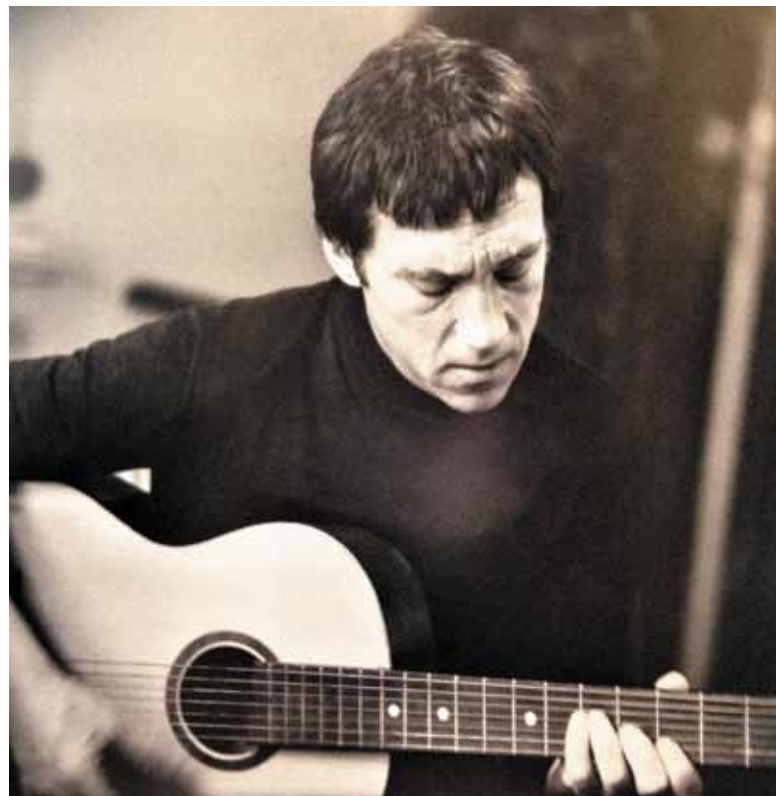
На мне, смотри, с рубинами чалма,
А на халате с золотом тесьма
В семь струй, как речка райская, течет!
Сказал погонщик: «Это всё не в счет.
Да, дом твой много лучше моего,
Но сам ты разве лучше от того?
Твоя одежда не чета моей,
Но разве сам меня ты лучше в ней?
Мое полезно людям ремесло,
Твое же причиняет людям зло.
Ты лучше подоби уйди с моста,
Иначе сброшу в пропасть, как кота!»
Пришлось ростовщику уйти с пути,
И дважды по мосту свой путь пройти.

За золото можно строить, есть и пить,
Да только уваженья не купить.

Величальная отцу

Владимир Высоцкий

Ай, не стойте в гордыне -
Подходите к крыльцу,
А и вы, молодые,
Поклонитесь отцу!
Он сердитый да строгий, —
Как сподобья взглянёт,
Так вы кланяйтесь в ноги —
Может, он отойдет.
Вам отцу поклониться —
Тоже труд небольшой, —
Он лицом просветлится,
Помягчает душой.
Вы с того начинайте
И потом до конца
Во всю жизнь привечайте
Дорогого отца!



Современная ода

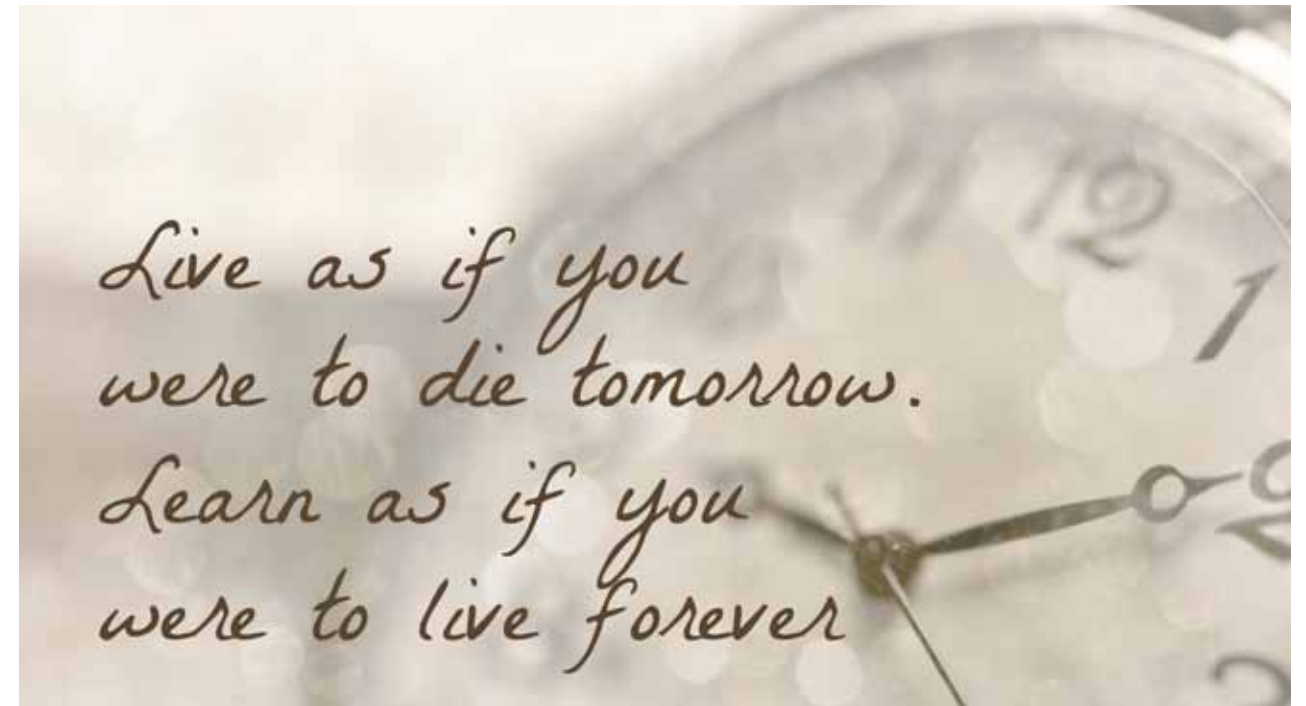
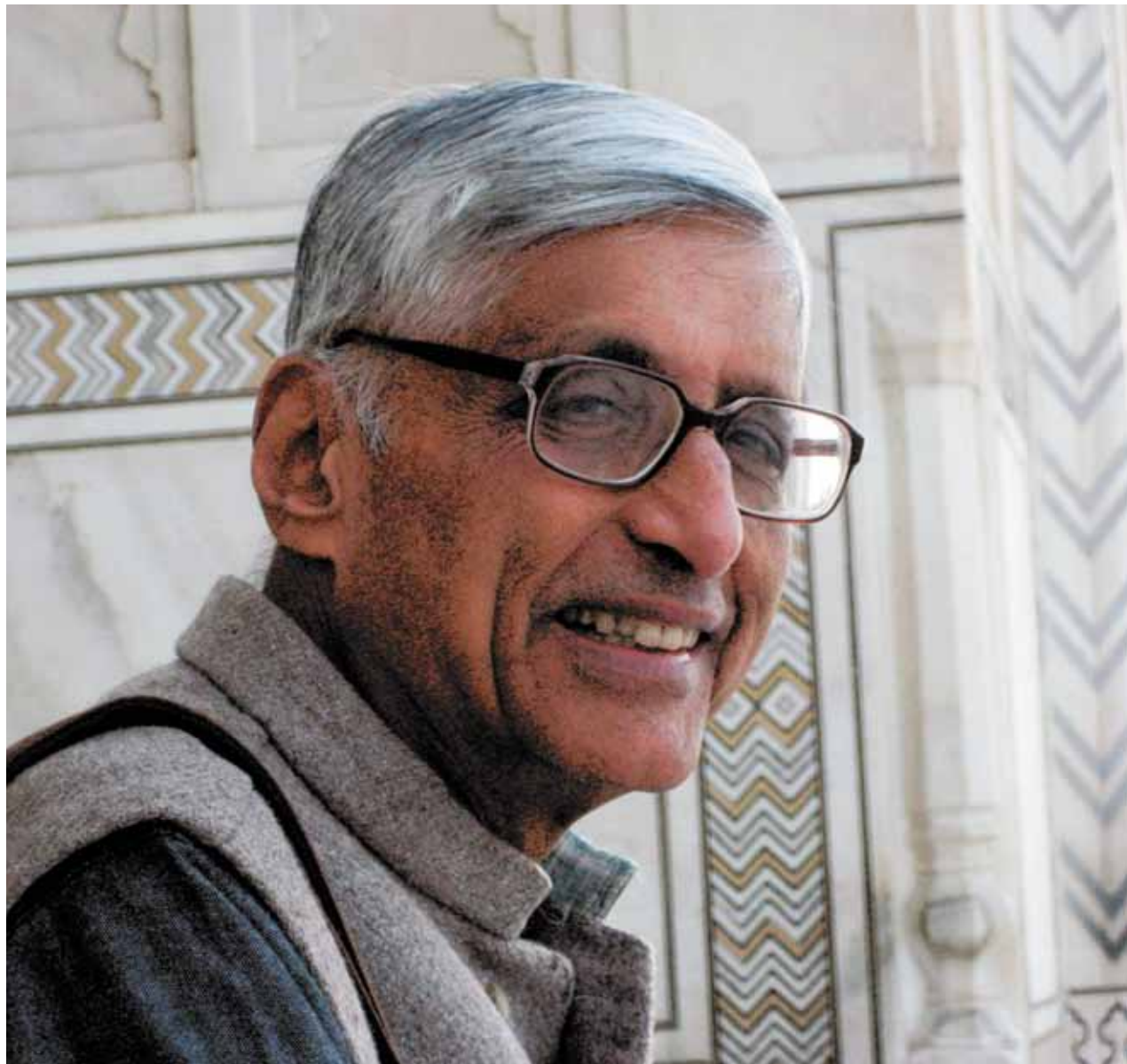
Некрасов Н.А.

Украшают тебя добродетели,
До которых другим далеко,
И — беру небеса во свидетели —
Уважаю тебя глубоко...
Не обидишь ты даром и гадины,
Ты помочь и злодею готов,
И червонцы твои не украдены
У сирот беззащитных и вдов.
В дружбу к сильному влезть не желаешь ты,
Чтоб успеху делишек помочь,
И без умыслу с ним оставляешь ты
С глазу на глаз красавицу дочь.

Не гнушаешься темной породой:
«Братья нам по Христу мужички!»
И родню свою длиннородую
Не гоняешь с порога в толчки.
Не спрошу я, откуда явился
Что теперь в сундуках твоих есть;
Знаю: с неба тебе всё свалилось
За твою добродетель и честь!...
Украшают тебя добродетели,
До которых другим далеко,
И — беру небеса во свидетели —
Уважаю тебя глубоко...

В МИРЕ ТРИ ПРОБЛЕМЫ: НЕНАВИСТЬ, СТРАХ И ЖАДНОСТЬ

ИНТЕРВЬЮ РАДЖМОХАНА ГАНДИ



Профессор-исследователь Раджмохан Ганди — внук руководителя и идеолога национально-освободительного движения в Индии, идеолога философии ненасилия Махатмы Ганди. Возглавляет Ассоциацию «Инициативы перемен», ранее известную под названием «Моральное перевооружение».

КАКАЯ САМАЯ БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА?

В мире три большие проблемы: ненависть, страх и жадность. Эти явления и есть самые большие враги человечества. Эти три проблемы порождают четвертую — неуважение людей и народов друг к другу.

КАК ИХ МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ?

Во-первых, это должен быть личный выбор каждого. Мы должны преодолевать эти чувства в себе и бороться с этими явлениями в мире. Но нужно иметь желание и вдохновение.

ЧТО МОЖЕТ ВДОХНОВИТЬ ЛЮДЕЙ НА БОРЬБУ СО ЗЛОМ? ЕСТЬ КАКАЯ-ТО ИДЕЯ, ВОКРУГ КОТОРОЙ МОГУТ ОБЪЕДИНИТЬСЯ ЛЮДИ ВСЕГО МИРА?

В МИРЕ ТРИ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ: НЕНАВИСТЬ, СТРАХ И ЖАДНОСТЬ. ОНИ ПОРОЖДАЮТ ЧЕТВЕРТУЮ — НЕУВАЖЕНИЕ ЛЮДЕЙ И НАРОДОВ ДРУГ К ДРУГУ

Нужно понимать, что внутри все люди одинаковые. Мы можем думать, что очень разные, но глубоко внутри наши ценности идентичны. Это общечеловеческие ценности, они важны для всех людей во всем мире.

МОГУТ ЛИ СОВРЕМЕННЫЕ ГОСУДАРСТВА, ИМЕЮЩИЕ РАЗНЫЕ ИНТЕРЕСЫ, ИДЕОЛОГИИ И ДОСТАТОК, ЖИТЬ В МИРЕ? КАКИМ ОБРАЗОМ ЭТОГО ДОСТИЧЬ?

Для начала они должны научиться слушать друг друга. Это был бы хороший первый шаг.



ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ИДЕИ СВОЕГО ЗНАМЕНИТОГО ДЕДА — МАХАТМЫ ГАНДИ, КОТОРЫЙ ИСПОВЕДОВАЛ ФИЛОСОФИЮ ДВИЖЕНИЯ БЕЗ НАСИЛИЯ. СКАЖИТЕ, ТРУДНО ЛИ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ КОНЦЕПЦИИ НЕНАСИЛИЯ?

Отвечать ненавистью на ненависть неправильно. Но я не настаиваю на том, что человечество должно в один миг разоружиться, распустить армии и полицию. Просто люди должны понимать, что злость и ненависть не помогают решать проблемы, а только усугубляют их. Я считаю, что примирение между бывшими врагами может примирить и объединить все общество.

ВАШЕГО ДЕДА НАЗЫВАЮТ МАХАТМОЙ — «БОЛЬШОЙ ДУШОЙ». КАК НАЗЫВАЛИ ЕГО ВЫ?

Он страшно не любил, когда его называли Махатмой. Он был скромным, не любил пафоса и не считал себя руководителем страны. Даже сказал однажды: «Если бы я действительно был лидером, я бы принял закон, карающий любого, кто назвал бы меня так». А я его называл папой. Просто слышал, что так его зовет мой отец, и собезьянничал.

«НЕ БУДЬ У МЕНЯ ЧУВСТВА ЮМОРА, Я БЫ ДАВНО ПОКОНЧИЛ С СОБОЙ», — ГОВОРИЛ МАХАТМА. КАК ЧУВСТВО ЮМОРА ПОМОГАЛО ЕМУ ЖИТЬ?

Однажды он плыл на переговоры в Англию, когда уже был знаменит. На корабле были и молодчики из газеты, которым нужна была сенсация. И они решили скомпрометировать Ганди: скрепили четыре листочка бумаги, на первом написали крупным шрифтом «Корабельные скандалы» — вышло какое-то подобие журнальчика. Хотели сделать фото Ганди за чтением «неприличной прессы». Поднесли ему: «Примите от нас, пожалуйста!» Он глянул на первую страницу, открепил скрепку, и, засовывая ее в карман, протянул листочки обратно: «Спасибо огромное! Великолепная скрепка!» Противники были ошарашены.



ЧЕЛОВЕК, УТИРАВШИЙ СЛЕЗЫ
ВСЕЙ ИНДИИ, ПРОЛИЛ НЕМАЛО
СОБСТВЕННЫХ, И ЕГО УТЕШИТЬ
НЕ МОГ НИКТО

ОСТАВАЛОСЬ ЛИ У ВАШЕГО ДЕДА ВРЕМЯ НА СОБСТВЕННЫХ ВНУКОВ?

Весь народ Индии — его дети и внуки, и с ними было сложно соперничать. Часто видеться с нами дед не мог — он много времени проводил в тюрьме, а когда и бывал дома, не прятался за железным забором, мол: «Это моя семья, оставьте нас в покое». Нет, он приходил, сажал меня на колени, но тут появлялись другие люди и забирали его у меня — он уходил к бедным, больным, и мы так его ревновали, что иногда жалели, что не страдаем, как они: тогда бы он приходил и к нам тоже. Когда деда убили, мне было 12. Я вырос, стал изучать его жизнь и понял, что он больше нашего страдал из-за того, что не может много быть с семьей. Человек, утиравший слезы всей Индии, пролил немало собственных, и его утешить не мог никто. Обычно такие люди заслуживают уважение.

СВОБОДА И ПРЕКЛОНЕНИЕ

СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА

Для меня образцом уважения к себе и окружающим остается Англия. Не зря многие русские аристократы были англоманами. Миф об английской чопорности и снобизме, я считаю, устарел. Я стояла посреди дороги с открытой картой, каждый останавливался и предлагал свою помощь. Если сами не могли ответить на вопрос, заходили в Интернет, звонили друзьям. Для меня было удивительно, что англичане запросто знакомятся на улице. Такие они... свободные. Этому можно поучиться.

Рената Литвинова говорит, что страсть — это желание брать, а любовь — отдавать. По моим ощущениям, взаимная любовь — это баланс: ты отдаешь и получаешь взамен не меньше. Такое отношение к жизни, я думаю, самое гармоничное.

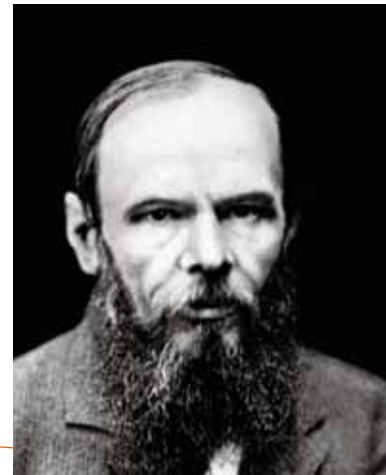
Мне кажется, что важно быть свободной от такого недуга, очень свойственного многим, как сравнение себя с кем-то? Смысла в этом никакого нет. Вот решу я, что Одри

Хепберн в моем возрасте уже имела за плечами «Завтрак у Тиффани» и еще пять знаковых картин, значит, и мне пора. Поеду в Голливуд, буду бегать по кастингам. Но нет гарантий, что у меня все сложится. От судьбы не уйдешь, я не переживаю, что что-то проходит мимо. У каждого свой путь, своя история, уникальная и неповторимая. Все случится в свое время.

Благодаря характерам, которые примеряла на себя, я гораздо лучше себя знаю. Пожалуй, больше всего мне нравится «Краткий курс счастливой жизни» Германики. Не то чтобы мне близка моя Саша, в чем-то я ее обвиняю, она очень резкая, иногда беспринципная. Но ее и уважать есть за что: она берет от жизни всё что хочет. Она абсолютно свободна. Есть друзья, которые принимают меня в любом состоянии. Я могу позволить себе быть слабой, уязвленной, расстроенной. В этом и прелесть жизни — в полноте цветовой палитры.



*Кто легко склонен терять
уважение к другим,
тот прежде всего
не уважает себя.*



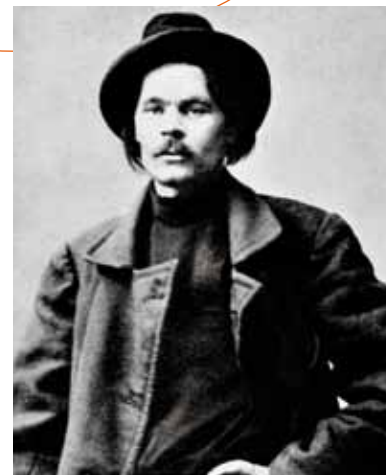
ФЕДОР МИХАЙЛОВИЧ
ДОСТОЕВСКИЙ

*От недостатка уважения к себе
происходит столько же пороков,
сколько и от излишнего
к себе уважения.*



МИШЕЛЬ ДЕ МОНТЕНЬ

*Уважайте друг друга,
не забывая, что в каждом человеке
скрыта мудрая сила строителя
и что нужно ей дать волю
развиться и расцвести.*



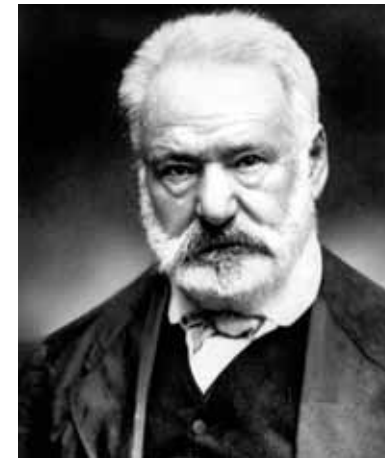
МАКСИМ ГОРЬКИЙ



БАЛЬТАСАР
ГРАСИАН-И-МОРАЛЕС

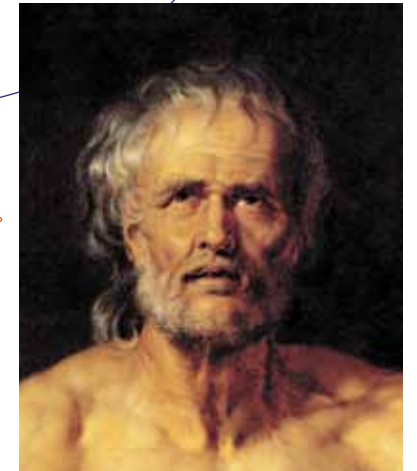
*Уважай себя,
если хочешь, чтобы тебя
уважали.*

*Перед великим умом
я склоняю голову,
перед великим сердцем —
преклоняю колени.*



ВИКТОР ГЮГО

*Если нас очень огорчает
чьё-то презрение, значит,
нам особенно приятно
было бы уважение именно
этого человека,*



СЕНЕКА

*Нет для меня уважения
дороже, чем уважение
человека, которого сам
больше всех по заслугам
уважаю.*



ЛУЦИЙ АПУЛЕЙ

*К молодым людям нельзя
относиться свысока. Очень может
быть, что, повзрослев, они станут
выдающимися мужами.
Только тот, кто ничего не достиг,
дожив до сорока или пятидесяти
лет, не заслуживает уважения.*



КОНФУЦИЙ (КУН-ЦЗЫ)

РУССКИЙ ГЕНОМ

АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ

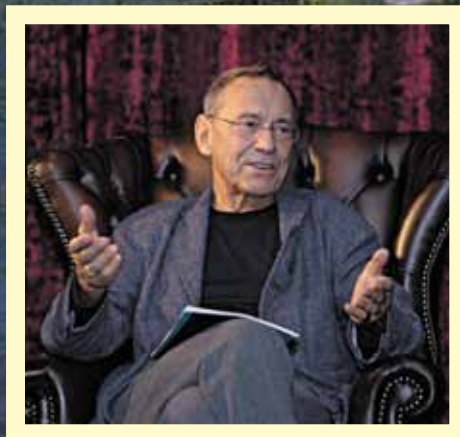
РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК УМЕЕТ ТОЛЬКО ЛЮБИТЬ И НЕНАВИДЕТЬ. А европейский человек умеет в основном уважать. Русский не уважает никого. Уважению надо учиться и особенно самоуважению. Во многом дефицит уважения в России, наверное, связан с исторической материальной бедностью. Большинство российских граждан живут в такой непритязательной атмосфере и среде, что есть ли семга в магазинах, понизилась ли цена на нефть, — на них это не действует в принципе.

Современный русский человек, живущий на земле, к сожалению, ничего не производит, чтобы продать, — только чтобы проесть. Поэтому мы как бы живем в добуржуазном обществе. Добуржуазное оно просто в силу того, что в России для крестьянина не существовало частной собственности на землю, которую он мог оставить в наследство. А когда у человека ничего нет собственного, личного, то у него и представление о жизни соответствующее. Но тем не менее сегодня русских объединяет общая система ценностей, которая называется менталитетом. Это и есть «русский геном», который пока не расшифрован, и поэтому мы не можем его модифицировать и на него влиять. Трудность в том, что в России, как, впрочем, и в других добуржуазных обществах, человеческие отношения определяют не законы, а понятия. Русский человек живет по понятиям — так же, как Италия в XVI веке. Эти понятия подразумевают право силы, физической или духов-

ной, но не включают понятие уважения равных себе.

Веками существовало Московское царство с его крепостничеством, холопством, татарским влиянием, антизападное по своей сути. Очень небольшая часть государства, нации, была насильно европеизирована Петром Великим и произвела все то, чем мы сейчас гордимся. Без Петра, без Европы не было бы ни Пушкина, ни Чайковского, ни Толстого, вообще ничего — даже Ломоносова! Были бы только Пимен, Феофан Грек, Андрей Рублев и еще несколько великих русских, возвышающихся над океаном архаики. Европейская (очень маленькая) часть российского менталитета собственно и производит ракеты, диссидентов и власть. Это социальная общность, находящаяся «внутри» народа.

Но сложнее всего для русского «европейца» понять, что определяет жизнь в стране не «петровская Россия», а «Московия». Она слишком глубоко укоренилась в русской культуре. Другой вопрос — сколько понадобилось бы времени и какая нужна политическая воля, чтобы соединить русскую цивилизацию с европейской? Вообще, люди ни в чем не виноваты... Система жизненных ценностей приходит к нам с матерью, отцом, со школой. И важно понять человека. Как говорил Достоевский: «Сначала понять, потом простить». И после, на основе глубокого понимания и уважения к своим вековым корням, можно говорить о переменах к лучшему.



В следующем номере: *Сущность женщины*



При издании журнала используются
средства финансовой поддержки
культурно-просветительских средств массовой информации,
выделенные в качестве гранта на основании конкурса,
проведенного Обществом «Познание».

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова,
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ДИЗАЙН
Роберт Шмайгер

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto
Shutterstock
Bridgeman Art Library
Tassphoto
ArtPhoto
LuxImages

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ольга Антропова

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№31 ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ 2015
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

КОНТАКТЫ

115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества): +7 (495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы): 8 (495) 799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com

отпечатано ООО «ТИПОГРАФИЯ КЕМ»
129626, Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2

Подписано в печать 07.10.2015
Объединенный тираж 5000 экз.

САЙТ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО

WWW.NACHALO-JOURNAL.RU

Самые интересные статьи и мнения

Точки продаж, где вы всегда можете приобрести журнал

Полный архив номеров

Площадка для общения и обмена мнениями