

Виктор Ткачев
**КАК
НАЙТИ
СЕБЯ**







ВИКТОР ПЕКЕЛИС



КАК НАЙТИ СЕБЯ

D



3-е издание

Рисунки
А. Шуршца



БИБЛИОТЕЧНАЯ СЕРИЯ

ВИКТОР
ПЕКЕЛИС

КАК
НАЙТИ
СЕБЯ

Энциклопедия
в трех книгах,
которая
поможет тебе
стать
сильнее,
умнее,
лучше

Москва
„Детская литература”
1989



ББК 87.7
П24



П 4802010000—258 032—89
М101(03)-89

ISBN 5—08—002077—6

© ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА», 1985

**ПОМНИ,
ЖИЗНЬ ЕСТЬ ДАР,
ВЕЛИКИЙ ДАР,
И ТОТ,
КТО ЕЕ НЕ ЦЕНИТ,
ЭТОГО ДАРА
НЕ ЗАСЛУЖИВАЕТ.**

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Напутствие читателю



Мне, автору, надо с тобой, читатель, перед тем как ты откроешь первую страницу первой главы, кое о чем условиться, кое о чем тебе рассказать.

ПОЧЕМУ НУЖНА ТАКАЯ КНИГА?

Юность — возраст, когда человек совершает одно из величайших своих открытий: открывает самого себя. Открытие самого себя — самое прекрасное, что может испытать человек. В этих поисках — огромный смысл: каждый человек может раскрыть свои реальные, но до времени не выявленные возможности. Чтобы их выявить и использовать, нужно себя знать — то есть изучить и суметь оценить. Это позволит «выстроить» себя для жизни на многие годы вперед.

Оговорюсь сразу: конечно, никому не дано с безукоризненной точностью определить свое будущее, но тем не менее каждому под силу наметить собственный путь самосоздания, каждому необходимо знать, что в его власти усилить в себе, а что — отбросить или хотя бы смягчить.

Казалось бы, частные вопросы твоей жизни. Совсем нет! Это актуальные вопросы современной общественной жизни, ибо человеку необходима не только оценка самого себя с позиций социального идеала, но и всемерное стремление приблизиться к нему.

Твоему возрасту присуща вера в идеальное, романтическая преданность исключительному и необычному. Но задумывался ли ты, что исключительное и необычное рождаются необыкновенными возможностями обыкновенных людей?

А как обыкновенные люди идут к необыкновенному? Как они становятся обладателями богатырской силы, могучего интеллекта, нравственной цельности?

От рождения до последних дней человек решает множество задач, которые ставит перед ним жизнь. Так или иначе решая их, человек пытается осуществить мечту: научиться управлять своей жизнью, своей судьбой.

В наше время для этого надо вооружиться системой современных знаний о развитии личности, знать формы и механизмы самосовершенствования в трех сферах: физическом воспитании, интеллектуальном развитии и морально-нравственном становлении. Конечно, самосовершенствование — дело чрезвычайно трудное. Тебе придется мобилизовать все: способности, волю, энергию, приложить изрядное трудолюбие.

В книге рассказано о том, что нужно для самосовершенствования — объективно нужно. Задача книги — помочь увидеть в себе «я — для себя» и «я — для других», то есть научиться понимать себя и оценивать себя с точки зрения других.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОПЫТ?

Говорят, что опыт — учитель, который очень дорого берет за уроки, но никто не научит лучше него. Действительно, мы дорого платим за ошибки, просчеты, неудачи. А ведь их можно избежать. Вместе с тем часто слышишь: я не хочу жить чужим умом, я сам все обдумаю, сам до всего дойду. Но ведь еще много лет назад Лев Толстой сказал по такому же поводу: «Зачем же тебе обдумывать обдуманное? Бери готовое и иди дальше. В этом сила человечества».

В том, как найти себя, тебе помогут собеседники, которым ты можешь доверять, — опытные, знающие люди. Они объединились желанием обсудить с тобой необъятный круг вопросов, заключенных в проблеме, как найти себя, как стать человеком.

«Стать человеком? Что значит — стать? А сейчас я не человек, что ли?» — можешь спросить ты.

Из всех явлений мира человек — самое прекрасное и самое сложное явление.

Мало родиться и просто жить. Надо себя воспитать, и воспитывать всю жизнь.

Не надейся, что найдешь в книге рецепты на все случаи жизни. Наша с тобой задача скромнее: тебе предлагается анализ качеств личности, чтобы, учитывая человеческий опыт, использовать его для выбора собственного пути.

Это лишь повод, толчок к самопознанию, самовоспитанию, самосовершенствованию, которые должны стать потребностью всей твоей жизни.

КАК ПОСТРОЕНА КНИГА?

Она содержит два потока материала. Их можно условно назвать информацией к размышлению и информацией к действию. Другими словами, в книге сделана попытка ответить не только на вопрос «что», но и «как», не только «как», но и «почему», не только «почему», но и «зачем».

Книга делится на три части. Первая — о развитии твоих физических возможностей, вторая — о способностях человека, третья — о духовных богатствах личности.

Все вместе они показывают, что становиться настоящим человеком трудно, но радостно.

Книгу можно читать по-разному. Вероятно, каждый сам определит, как читать: то ли от корки до корки, то ли от случая к случаю, как энциклопедию, в которой необходимо что-то узнать, то ли выбирая нужное и интересное. Но характер книги таков, что к ней можно обращаться не раз.

Теперь мне остается задать вопрос: есть ли у тебя желание воспользоваться советами книги?

Если есть, то помни:

ЖЕЛАНИЕ — великая сила: за ним следуют **ДЕЙСТВИЕ** и **ТРУД**. А их всегда сопровождают **УСПЕХ** и радость **ДОСТИЖЕНИЙ**.

Желаю тебе **УСПЕХОВ**, **РАДОСТИ** и **ДОСТИЖЕНИЙ**.



ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ

КНИГА

1

**О ТЕБЕ -
ДЛЯ
ТЕБЯ**



ОТДЕЛЕНИЕ КНИГА ПЕРВАЯ



Человек — „царь природы“? Легко ли привыкать к изменениям? Все ли одинаковы? В здоровом теле — здоровый дух? Здоровье — категория социальная? Кто заботится о нашем здоровье? Чем вы друг на друга похожи? Опять акселерация? Ритмы жизни — какие они? Можно ли сжать или растянуть сутки? Бывает ли „мулевой“ день? Как раскачивается „в мас. лаят-ник“? Легко ли подчинить себе время? Беречь часы... или минуты? Ритмичность и аритмичность совмести-мы? Можно ли читать лица? Какие бывают темпераменты?

Постоянно ли постоянство?
Мир эмоций — каков он? Что
такое стресс? Откуда берут-
ся перегрузки? От чего зависит
адаптация? В чем причина
раздражительности? Сколько вы
сидите? Движения и мозг свя-
заны? Чем отличается
усталость от утомления?
Все ли ставит рекорды?
Что человеку под силу? Как
стать Герaclesом? Зачем муж-
ны чемпионы? Убедитель-
ны ли ссылки на «заяв-
ленность»? В спорте — как в жиз-
ни? Как связать спорт с
профессией?



ЧЕЛОВЕК И ЗДОРОВЬЕ

Книга первая посвящена идее цельного воззрения на человеческую природу, человеческое существование. Она посвящена тому, как помочь найти соответствия между заложенной природой в человеке и требованиями, которые мы, люди, сами к себе предъявляем. Она посвящена тем вопросам, которые связаны с физическими особенностями человека, проблемам взаимодействия организма и среды, а также зависимости самочувствия от питания, сна, отдыха, настроения, волнения.

Иными словами, рассказывается о том, что знакомо всем и каждому, об обыденном и обыденностью своей трудном.

Буквально с детства слышим мы про правильный сон и правильное питание, правильную организацию работы и отдыха; о необходимости занятия физической культурой и о режиме дня. Казалось бы, все всё об этом знают. Но... не все выполняют. С точки зрения науки это трудные вопросы рациональной гигиены, правила нормальной жизнедеятельности, без которых невозможно ответить на вопрос, как «сделать самого себя».

Знакомство со знакомыми вопросами: о физическом самочувствии и физическом самопознании и самовоспитании — это фундамент, на котором «выстраивает» человек сам себя: и свое здоровье, и свои нравственные и моральные качества, и свои социальные позиции и связи.

Твой организм. Твои руки, ноги, глаза. Умение говорить, слышать, понимать. Способность двигаться и ощущать. Удивлялись ли вы его блистательной слаженности и целесообразности, мудрости и практичности? Скорее всего, нет. Так же, как очень редко, в определенных случаях жизни, мы вспоминаем, что человек, его физическое строение, организация — сложнейшая система взаимосвязей и зависимостей.

Думаем ли мы в обыденной жизни над такими вопросами; почему мы здоровы и почему больны; в чем причины заболеваний; у всех ли людей одинаковы силы защиты и как включается организм в борьбу с опасностью; какие закономерности существуют между образом жизни человека и его здоровьем; легко ли проследить зависимость между настроением и самочувствием; как реагирует наш организм на изменения в окружающей среде? Думаем, но опять-таки только тогда, когда вынуждают к этому обстоятельства.

Однако думать мало, надо много знать о самом себе.

«Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как углую и дырявую ладью, — писал Д. И. Писарев, — а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже «нуждался в починке».

И еще одно важное обстоятельство. Не следует забывать о том, какую роль играет в нашей жизни окружающая среда, как организм может реагировать на внешние условия. А ведь количество всевозможных «соприкосновений», связей, влияющих на жизнедеятельность, огромно. Их называют беспокойным словом «раздражители». И каждому из нас надо разобраться, где раздражители полезные, где — вредные. Только зная реакцию на окружающую среду, мы можем познать собственный организм с ему одному присущими возможностями, способностями, ограничениями, особенностями. Не секрет, что нет стандартных, универсальных, патентованных рецептов здоровья для всех людей.

Общеизвестно: несмотря на миллиарды людей, живущих на земле, практически нет ни одного человека, совершенно похожего на другого. И конечно, не только внешне. Различны морфологические, физиологические, биохимические характеристики. А это ведет в свою очередь к различным реакциям организма.

Высокий уровень здоровья — одна из основных потребностей человека, одна из основных потребностей нашего общества. Недаром действенным и гуманным лозунгом нашей жизни стали слова: «Здоровье — общественное благо».

Не случайно партия и государство считают одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Надо ли говорить о здоровье, физическом самочувствии молодым людям — юношам и девушкам, которые обычно здоровы? Безусловно, надо. Поскольку здоровье — это не только записанные в генах физические «параметры» человека, но и разумное к себе отношение. В современных условиях современный человек может многое восполнить из того, чего недодала ему природа: управляя своим организмом, воспитывая ловкость, силу, выносливость, закаляя свой организм, всемерно его приближая к пределу возможностей. Но человек может стать и расточителем ни с чем не сравнимого богатства, дарованного природой: неправильным режимом, неверным образом жизни, бездумным к себе отношением подорвать свои физические силы.

Вы, как правило, не особенно обсуждаете вопросы, связанные с важностью для вас здоровья. А подчас искренне удивляетесь, что это взрослые: родители, врачи, учителя — так пекутся о нем? Заботятся даже тогда, когда вы и не даете повода для таких забот. Почему?

Потому что этого требует сама жизнь, ее реальные условия. И среди важнейших обязанностей взрослых — обязанность привить ребятам навыки умения беречь и укреплять свое здоровье.

В наше время человеку не обойтись без общей выносливости организма, его устойчивости, способности противостоять эмоциональным нагрузкам — всему, что отвечает за высокую умственную и физическую работоспособность, за приспособляемость к меняющимся условиям.

И каждый из вас должен об этом помнить отнюдь не меньше, чем ваши родители, врачи, наставники.

Сбереженное и укрепленное в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

Заботы об укреплении и сохранении здоровья проявятся и в будущем — в здоровье ваших детей, в здоровье нового поколения.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ТВОЙ ОРГАНИЗМ И СРЕДА



де бы ни был человек, на протяжении всей жизни его окружает природа. Точнее будет сказать, что человек живет среди природы, живет с тех самых пор, когда «вышел» из природы, являя собой ее неотъемлемую часть. Не случайно существуют приподнято-торжественные изречения: «Человек — царь природы», «Человек — вершина живого», но и... «Человек — дитя природы».

Человек — «царь природы»? Человек — сын Земли. Он родился в земных условиях. Воздух, вода, земля, ритмы естественных природных процессов, многообразие растительного и животного мира, природный ландшафт, климатические особенности — все это обусловило жизнь человека, определило его биологические потребности. Он, человек, должен стоять на земле, постоянно дышать, должен регулярно есть и пить, переносить жару и холод. Иными словами, человеческая жизнь может протекать в сравнительно узких рамках физических и химических условий. Чем бы ни занимался человек, он может действовать лишь в том случае, если ему удастся создать вокруг себя среду, привычную, необходимую для его нормальной жизнедеятельности. Например, космонавты живут в космосе. Но только в том случае, если в их корабле или на научной станции искусственно созданы условия, похожие на земные, естественные для людей. Условия «искусственной земли» поддерживают в своих лабораториях исследователи океана, спускающиеся в батискафах на дно. А если выходят в глубины моря, то пользуются аквалангом. Точно так же, как космонавтам нужен скафандр для обеспечения привычных земных условий. Человек может находиться в среде, загрязненной вредными химическими веществами. Но остается при этом здоров только в том случае, если с помощью специальных устройств ограждает себя от вредных влияний.

В труде «Экология человека», изданном Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), прямо так и говорится: «Воздух, вода, почва, огонь, естественные ритмы, так же как разнообразие живущих на земле видов, имеют значение не только как те или иные химические комбинации, физические силы или биологические явления, но и сами по себе, поскольку под их воздействием закладывались основы жизни человека. Они создали потребности человека, корни которых лежат очень глубоко и которые не изменятся в более или менее близком будущем. Стремление людей провести свободное время в конце недели на природе, камин, которые до сих пор встраивают и так в сильно отапливаемых городских квартирах, сентиментальная привязанность к животным и даже растениям — все это свидетельствует, что где-то в психике человека сохранились биологические и эмоциональные побуждения, приобретенные в ходе эволюции, от которых он никак не может избавиться».

Что и говорить, человек — существо земное. И все-таки одной средой обитания не объяснишь, почему человеческий организм устроен так, как он устроен.

Главное отличие людей от других живых существ заключается в особой роли людей в жизни планеты.

Всеми своими особенностями человек обязан самому себе: они результат развития общественно-трудовой деятельности людей. Труд заставил

человека выпрямиться, заставил по-разному служить ноги и руки, «отшлифовал» мозг. Начало трудовой деятельности породило и начало сознания. В процессе труда возник язык — уникальный инструмент, с помощью которого люди стали общаться.

Удивительно сложна и удивительно неразрывна взаимосвязь человека и природы. Начав общественно-трудовую деятельность, он пошел по пути все большего и большего овладения природой, стал воздействовать на нее, видоизменяя ее естественную первозданность. А вместе с этим процессом, — в неразрывном единстве — шел процесс другой. В результате неуклонно развивающейся трудовой деятельности человека видоизменялась и его собственная природа, пока он за многие и многие тысячелетия не стал homo sapiens — человеком разумным, новым биологическим видом земной жизни.

Можно сказать, что природа создала человека — живое существо, но только общественно-трудовые отношения создали человека разумного.

По своим биологическим особенностям человек — часть природы. По своему характеру человек — существо социальное. Но социальная, общественно-трудовая деятельность людей возможна только на той биологической основе, которая присуща человеку как виду. Поэтому-то человек и «дитя природы» и «венец природы».

Человек и природа — одна система. Части ее зависят друг от друга, друг друга изменяют, помогают или препятствуют в развитии. И чтобы жить, нужно быть в равновесии с окружающей средой постоянно. Поэтому-то столь важной и необходимой считает современное человечество заботу об охране природы, принимает справедливые законы, запрещающие нарушать ее единство.

Как уложить сложное в простом?

И связь эта иной раз настолько глубока и настолько отдаленна, что трудно бывает в нее поверить. Почти фантастикой кажутся слова, написанные в одной солидной монографии, посвященной месту человека в научной картине мира.

«Тело человека построено из атомов, число которых достигает порядка 10^{27} . Некоторые из этих атомов, возможно, возникли еще в глубине звезд (и очень вероятно, вновь будут сиять в звездах). В сосудах человека циркулируют жидкости, подобные водам первичного океана, давшего начало жизни. И ткани, и органы человека, и функции его мозга в своем развитии до и после рождения индивида повторяют его освобождение из животного царства, совершают «восхождение» до человека и затем продолжают свое совершенствование».

И вместе с тем не менее солидная монография утверждает, что «как млекопитающее человек — существо «простое»: у него нет каких-либо существенных отличий — анатомических или генетических, а также особенностей роста и развития, которые не были бы предвосхищены в эволюции низких приматов».

При всей кажущейся на первый взгляд несовместимости этих цитат в них есть глубокая связь. С одной стороны, мы знаем о месте человека во всем многообразии природы, с другой — о его месте в животном мире. И нам очень важно знать, что те 10^{27} атомов, образуя квадрильоны живых клеток, выстраивают человеческий организм.

Гигантское множество клеток нашего организма образуют всего лишь

несколько видов тканей, приспособливая свое строение к тем функциям, которые каждая ткань выполняет: мышечную, нервную, костную, слизистую и другие.

Предельно скупо подключено наше «я» и к окружающему миру — через органы чувств. Они собирают для человека всю нужную ему информацию.

Цвет, свет, запах, вкус, звук, температура, прикосновение к предметам — вот и все «инструменты» общения со средой.

Цвет, свет, звук, вкус, запах, температура, прикосновения связывают внешнюю среду, окружающую человека, с внутренней его средой, которая отвечает за работу сердца, почек, желудка, печени — работу организма. И здесь, в этой связи двух жизненно важных сред, природа выступает как союзник человека — биологической единицы: она как бы берет на себя заботу о жизненно важных функциях, не оставляя нам ни малейшего выбора. По справедливому мнению знаменитого автора «Алисы в стране чудес» Льюиса Кэрролла, если бы мы обрели возможность управлять, допустим, собственным пищеварением или кровообращением, то для нас это кончилось бы весьма плачевно:

«— Боже мой!— воскликнул бы кто-нибудь.— Утром я забыл завести свое сердце. Подумать только! Вот уже целых три часа, как оно остановилось!»

— Сегодня я не могу пойти с вами на прогулку,— заметил бы один из наших друзей.— Мне нужно переварить, по крайней мере, одиннадцать обедов. Они остались с прошлой недели, когда я был очень занят, и мой врач заявил, что снимаю с себя всякую ответственность, если вздумаю и дальше откладывать эти обеды!»

Шутка шуткой, но ведь действительно, то, что у нас со здоровьем не совсем ладно, мы замечаем только тогда, когда сам организм нас об этом предупредит болью. Когда же все идет нормально, мы своей биологической деятельности не замечаем.

Легко ли привыкать к изменениям?

А реакция на внешнюю среду? День сменяется ночью, зной — дождем, тепло — холодом. Атмосферное давление то падает, то повышается; то падает, то повышается влажность; изменяется сила и направление ветра; увеличивается или уменьшается радиация.

Разве мы затрачиваем какие-либо особые в каждом данном случае усилия, чтобы привести организм «в соответствие»? Нет, человек без больших усилий переходит из одного состояния в другое, выдерживает пребывание в горах и пустынях, переносит холод Арктики и жару экватора: организм сам настраивается в лад с окружающей средой.

Поддерживать жизненно необходимое постоянство помогают человеку приспособительные реакции. По сути дела, это единственное средство справиться с лавиной сигналов, раздражений, возбуждений, чтобы сохранить здоровье в нашем изменчивом мире.

Как же это происходит?

Что в нас отвечает за тончайшую и точнейшую настройку в унисон с меняющимися условиями?

Есть замечательная способность, которой природа одарила живой организм,— способность адаптации, приспособления. С ней мы сталкиваемся буквально на каждом шагу.

Зимним утром при включенном свете вы не можете открыть глаза

Ах! Утром

я забыл

завернуть
мое
сердце!



сразу же. Но постоянно вы привыкаете к свету: сначала свет слепит глаза, вы шуритесь, но глаз перестраивает свою работу, чувствительность на свет понижается, вы нормально смотрите, нормально различаете все предметы.

Вы не кривите душой, когда отвечаете, что вода в реке хорошая, хотя при первом знакомстве с ней сами испытывали не совсем приятное ощущение — холодная вода «обжигала». Но прошло совсем немного времени, и вы привыкли к температуре градусов этак на двадцать ниже температуры вашего тела.

А одежда? Ведь она тоже не наша естественная оболочка, но мы настолько адаптированы к ней, что замечаем ее отсутствие, а не присутствие.

Проследим механизм адаптации организма к изменившимся условиям на хрестоматийном примере: как мы приспособливаемся к понижению температуры.

Итак, понизилась температура. И... кожные сосуды сужаются, уменьшается количество выделяемого пота, сердечные сокращения ускоряются и усиливаются, дыхание учащается и углубляется — организм настраивается на работу в новом режиме.

Выходит, на каждое изменение в окружающей среде должна изменяться и внутренняя среда организма: на каждый внешний «скачок» организм ответит «скачком», на каждую «бурю» — «бурей». Сколько же потрясений тогда должны мы пережить хотя бы в течение одного дня? Сколько же раз должно бросать нас «то в жар, то в холод?» И почему мы этого не ощущаем, не замечаем?

Да только потому, что ничего похожего не происходит. Да, правда: на колебания во внешней среде организм реагирует сразу же. Но так, что эта реакция не отражается или почти не отражается на работе организма: организм настроен на приверженность к постоянству.

Этот секрет мудрости природы разгадан наукой совсем недавно.

Оказывается, любая ткань нашего тела в процессе эволюции создала для себя нечто вроде микрорайона со свойственным ему микроклиматом. Его называют внутренней средой организма, представленной межклеточной или тканевой жидкостью. Оттуда клетки получают питательные вещества, туда отдают продукты обмена. Тканевая жидкость отделена от крови сложнейшими физиологическими механизмами. Их называют тканевыми барьерами. Они-то и защищают организм денно и нощно от толчков извне.

В крошечном микрорайоне, окружающем клетку, недопустимы скачки, бури, катастрофические изменения, неожиданные сдвиги, резко отличающиеся от нормального микроклимата.

Условия внешнего мира могут оставаться неизменными, могут меняться в допустимых для жизни пределах, могут колебаться — в своеобразном мире, окружающем клетку, царит относительный покой, во внутренней среде все остается на одном, наиболее благоприятном для организма уровне.

Но что такое относительный покой и почему он относительный? Да все потому, что организм живет.

Поэтому-то понятия «устойчивость», «постоянство» — понятия не статичные, а динамичные. Значит, сама суть постоянства и устойчивости заключается в том, что состав и свойства внутренней среды постоянно колеблются в определенных, очень узких пределах, и здоровый организм их легко выравнивает.

Удивительная слаженность и целесообразность, мудрость и практичность человеческого организма изумляют непосвященных, вдохновляют поэтов на восторженные строки, подобные строкам великого поэта Древней Эллады Софокла:

В мире много сил великих,
Но сильнее человека
Нет в природе ничего.

Человеческий организм — самый сложный, самый совершенный из всех земных — требует к себе неукоснительного и постоянного внимания.

Каждому из нас следует относиться к себе разумно, бережно, понимая, что человек — существо особенное, биологически связанное со средой, социально с обществом и относящееся к миру, себе и людям социально.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Кажется, тут и спрашивать нечего: каждый знает — здоров, значит, не болен. Даже можно определить на вид, по внешним признакам. Заметили, как часто говорят: «Так и дышит здоровьем», «Здоровый — кровь с молоком»? Обычно человек, к которому относятся подобные определения, жизнерадостен, гармоничен в движениях, у него свежий цвет лица, быстрые реакции и много других привлекательных и столь нужных качеств.

Все ли мы одинаковы? Определить, что такое здоровье, обычно не приходит в голову — всегда чувствуешь, когда здоров, а когда нет. И вместе с тем определить, что такое здоровье, трудно. Например, древние греки различали три состояния тела: здоровое, больное, промежуточное между ними. Через тысячу лет Авиценна утверждал, что бывает тело здоровое до предела, тело здоровое, но не до предела, тело не здоровое, но не больное, затем тело в хорошем состоянии, быстро воспринимающее здоровье, затем тело больное легким недугом, затем тело больное до предела.

Современная медицина от такой определенности в определениях отказалась.

Научное объяснение, данное в энциклопедии, говорит: «Здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений».

Это определение дает не только научную конкретность, но еще и указывает на связь организма с внешней средой. Это очень важно, поскольку человек бывает здоров индивидуально, по-своему, по-особенному реагируя на изменения во внешней среде.

Выходит, что каждый здоров индивидуально? А как отнестись к высказыванию Базарова — героя романа «Отцы и дети» Тургенева? Помните, он говорил: «Изучать отдельные личности не стоит труда. Все люди друг на друга похожи как телом, так и душой; у каждого из нас мозг, селезенка, сердце, легкие одинаково устроены; ...небольшие видоизменения ничего не значат. Достаточно одного человеческого экземпляра, чтобы судить обо всех других».

Прав Базаров или не прав? И да и нет. Прав, поскольку медики, безусловно, должны обобщенно решать проблему здоровья, искать и найти стандарт здоровья. И не прав, поскольку медики же с глубокой древности до наших дней говорят, что под стандарты, средние нормы нельзя, нереально подгонять всех.

Мало того. По признанию врачей, понятие здоровья — несколько условное. В каждом конкретном случае, только для каждого человека оно может быть установлено объективно. Для этого нужно провести различные клинические, физиологические и биохимические анализы. А их показания соотнести еще с другими: кто исследуемый — мужчина или женщина, сколько ему лет, в каком климате живет, чем занят на работе, и так далее. То есть для каждого человека есть индивидуальная норма здоровья.

Поэтому задача медиков очень трудная, она делится на две подзадачи — найти среднюю норму здоровья, найдя ее, индивидуализировать норму.

Индивидуальная норма! Ее легче было бы найти, если бы знать, почему, как говорят специалисты, индивидуальность придает особые качества и хорошему самочувствию человека, и его болезни. Почему при одних и тех же условиях один человек заболевает, другой — нет. Почему одна и та же болезнь у одного протекает легко, у другого тяжело, а для третьего кончается трагически?

Испокон веков медиков интересует этот вопрос, и очень-очень давно они пришли к выводу, что здоровье человека зависит от его конституции — строения тела, выделяли индивидуальное в человеке. А всякая особенность, индивидуальность в строении, в морфологии связана с осо-

бенностями функциональными. Найдя их, можно было бы найти и индивидуальную норму здоровья.

От конституции человека зависит и способность организма индивидуально настраиваться на болезнь. Однако есть конституция и есть ее аномалии — отходы от нормы.

Их тоже надо изучать.

Аномалия наблюдается тогда, когда функции организма находятся в состоянии неустойчивого равновесия, когда организм обладает такими свойствами, которые предрасполагают его к болезненным реакциям на внешние вредности, делают его склонным к заболеваниям и более тяжелому их течению.

Свойства организма, реагирующие на «внешние вредности», решили узнать, изучая ферменты. Но это трудная задача.

Чтобы представить себе хотя бы в общих чертах ее сложность, напомним: в обмене веществ человека участвует более двух тысяч ферментов.

И надо исследовать, насколько они активны, дабы определить, какие нагрузки организм может перенести.

Оказалось, аномалия конституции, этот отход от стандарта,— это не болезнь, а индивидуальная норма, при которой активность некоторых ферментов снижена. Но если человеку с такой ослабленной активностью ферментов создать определенные условия, определенный режим — то есть снизить влияние «внешних вредностей», «внешних помех» — он будет прекрасно себя чувствовать и плодотворно работать.

Требуется только знать, каким нагрузкам подвергать организм.

Авиценна



...Тело здоровое
до предела,
Тело здоровое,
но не до
предела...

*В здоровом теле —
здоровый дух?*

Ох уж этот организм человека! Только-только ответят ученые на один вопрос, разгадают одну загадку, как рождаются новые! Если бы мы, люди, были только существами биологическими, насколько было бы проще с нами врачам! Но хоть нерасторжимыми узами связаны мы с природой, хоть, по словам Ф. Энгельса, «...нашей плотью, кровью и мозгом принадлежим ей и находимся внутри ее», не менее сильные и не менее постоянные узы связывают нас друг с другом, отдельного человека с обществом и общество с отдельным человеком.

Не надо далеко ходить за примером. Возьмите для наблюдения самого себя. Разве вы не замечали, что неудача в деле, нелады дома или с товарищами, не к месту сказанное или обидное замечание делают вас подавленными, появляются признаки раздражительности, усталость, болит голова. И наоборот — успех окрыляет, появляется ощущение легкости, свежести, энергия захлестывает вас, самочувствие прекрасное. Давно замечена и другая зависимость — хорошего физического самочувствия и нравственного благополучия. Всем известно мудрое изречение римлян: «В здоровом теле — здоровый дух».

*Здоровье —
категория социальная?*

Наши социальные связи, наше эмоциональное состояние в немалой мере влияют на здоровье. Такой серьезный и официальный документ, как устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), закрепил эти связи: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Это положение требует некоторых уточнений.

Не всегда физическое здоровье соответствует здоровью социальному. Бывает, что здоровый человек не блещет нравственным здоровьем, а слабый, болезненный приносит обществу неоценимую пользу. Встречаются порой здоровяки, про которых говорят, что на них можно воду возить, а они и от работы отлынивают, и больными прикинуться не прочь, и по жизни проскользнуть бочком, не утруждая себя, стремятся.

Поскольку человек как личность — продукт и совокупность общественных отношений, от них он очень и очень зависит.

Не случайно резкое нарушение, существенное изменение привычной обстановки, потеря связи с привычным окружением подчас травмируют человека, ведут к нарушению здоровья, особенно возникновению психических заболеваний.

Что здоровье человека зависит от социальных условий, показывает практика советского здравоохранения.

За последние пятьдесят лет биологические характеристики человека не изменились. А вот средняя продолжительность жизни у нас в стране возросла с 32 до 73 лет. Бесспорно, причина этого в нашем социальном строе, давшем человеку свободу, хорошие материальные условия, веру в завтрашний день.

В жизни и социальное и биологическое переплетаются.

Казалось бы, терморегуляция — чистойшей воды биологический процесс, но в организме человека и он приспособлен к социальным условиям. Каковы средства приспособления? Да всем привычные — одежда, жилище. Так же, как и потребность в пище: она закономерность биологическая, но питание — его качество, количество продуктов — зависит от экономики, от социальных условий.

Биологическая потребность в еде одинакова и у обитателей привилегированных особняков Нью-Йорка, например, и у жителей Гарлема — бедного квартала этого города. А вот удовлетворяют они ее по-разному — в зависимости и от здоровья и от материальных условий.

Наиболее ярко, пожалуй, связь «здоровье — социальные факторы» выявится, если проследить распространение некоторых болезней. В этом помогает статистика. Она показывает и изменение характера заболеваний, и исчезновение одних, и возникновение других. Например, с появлением антибиотиков и улучшением условий жизни на одно из самых дальних мест по смертности ушел туберкулез — этот страшный бич человечества.

Но возрос нежелательный «пик активности» у сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи с прискорбием констатируют: гипертония, атеросклероз можно отнести к болезням социально обусловленным. Они присущи только человеку, живущему в более напряженном, усложненном мире. Никто из млекопитающих, даже генетически близкие к нам обезьяны, не страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Существует довольно длинный перечень того, от чего зависит здоровье людей. В нем много слагаемых: величина реальной заработной платы, продолжительность рабочего дня, степень интенсивности и условия труда, наличие производственных вредностей, уровень и характер питания, жилищные условия, образ жизни, состояние здравоохранения и санитарное состояние страны, состояние окружающей среды, уровень информационных нагрузок.

Все эти компоненты каждый человек должен прибавить к тем, какими он обладает от природы, — своим физическим и генетическим особенностям, когда вдруг задумается: что такое его здоровье?

НЕ ВРЕДИ СЕБЕ

 се знают, можно сказать, с детства, что здоровье надо беречь. Но вряд ли всем возрастам свойственно думать об этом. Несколько лет назад Институт санитарного просвещения проводил социологические исследования: кто и как относится к медицинским знаниям. Опрос показал в подростковом возрасте и юности люди весьма и весьма пассивно относятся к медицинским знаниям. Выходит, мало интересуется своим здоровьем молодежь. Это вполне объяснимо и вполне естественно. Молодых людей больше интересует, как развить силу, выносливость, ловкость, работоспособность. Естественно, что девушку в 14 — 15 лет заботит внешний вид, красота, если под этим подразумевается здоровый цвет лица, правильная осанка, легкость и четкость движений, достаточная физическая выносливость.

Зачем людям, болезни которых, к счастью, сводятся к не столь уж грозным ОРЗ, а серьезные заболевания представляются чем-то абстрактным или, во всяком случае, отдаленным во времени, следить за многочисленными рекомендациями: есть или не есть сахар, бегать или не бегать трусцой, дышать глубоко или «поверхностно»?

Смешным, а может быть, и «ненормальным» показался бы пятнадцатилетний подросток, который интересовался бы постоянно, какое у него давление, количество холестерина или сахара в крови, процент гемоглобина и так далее. И все-таки...

Кто заботится о нашем здоровье?

И все-таки ни в каком возрасте не имеет человек права забывать, что здоровье надо беречь, беречь как неоценимое счастье, которое нельзя растрачивать впустую. Известно, легче подорвать свое здоровье, нежели восстановить его при помощи лечения.

Здоровье людей — национальное богатство. И в нашей стране это богатство заботливо и мудро охраняется государством. Вы, конечно, встречались со словом «здравоохранение»? Это очень доброе и действенное слово.

В тяжелые дни гражданской войны, в июле 1918 года, В. И. Ленин подписал декрет Совнаркома РСФСР об учреждении народного комиссариата здравоохранения РСФСР. С тех пор под опекой государства находятся охрана и улучшение здоровья граждан независимо от возраста, национальности и социального положения. И охрану здоровья людей советское здравоохранение считает важнейшей государственной задачей.

Иногда цифры бывают красноречивее слов.

Перед Октябрьской революцией в России при 160 миллионах населения было 28 тысяч врачей, включая в это число и зубных. То есть на одного врача приходилось более пяти с половиной тысяч человек. К 1928 году врачей у нас было уже 70 тысяч, в 1950-м их насчитывалось 265 тысяч, а в 1974-м — 766 тысяч врачей. Это 25 процентов всех врачей на нашей планете, а население нашей страны в те годы составляло только 7 процентов населения Земли!

А сегодня у нас без малого полтора миллиона врачей!

Самые последние достижения медицинской науки, бесплатная и доступная всем медицинская помощь, профилактические меры против болезней — вот те направления, по которым осуществляется забота о нашем здоровье.

Ее вы испытываете на себе, хотя несколько об этом не думаете, но, по правде говоря, не всегда довольны. Та самая диспансеризация, от которой многие порой досадливо отмахиваются: опять ходить по кабинетам врачей здоровому человеку! — одно из осуществлений государственных принципов, направленных на заботу о человеке. Прививки и уколы — тоже не что иное, как профилактика болезней в действии. А вызов врача на дом, посещение при необходимости любого специалиста — об этом обычно и не вспоминают.

А ведь это тоже забота о здоровье человека.

Итак, о вашем здоровье бережно и постоянно заботятся. Но вы сами заботитесь ли о нем?

Как вы сами к себе относитесь?

Скорее всего, и к вам можно отнести слова академика К- М. Быкова: «Беда наша в том, что мы начинаем думать о своем здоровье только в том случае, когда начинаем терять его, когда уже «поломан» механизм и нужно думать о его починке.

А ведь каждый знает, что машина дольше служит тогда, когда ее не ломают и ремонтируют, а не доводят до поломки. Это в большей степени относится к нашему телу, которое по своей сложности не может идти в сравнение с любой сложной машиной».

Здесь-то мы и должны определить, что значит беречь здоровье в вашем возрасте.

Нужны ли прописные истины?

Прописные истины, известные всем наставления, приевшиеся рекомендации... Какой скукой веет от их обыденности! Какую тоску навоят они своим постоянным перечислением — делай то, не делай этого!

Но задумывались ли вы, почему они так живучи, почему каждое юное поколение проходит «сквозь их строй» добровольно или с понуканием? Дело как раз не в обыденности и кажущейся, именно кажущейся незначительности, а наоборот: в действительности перед нами цельная научная концепция системного подхода к сохранению здоровья и правильной жизнеорганизации, в которых нет и не может быть мелочей.

Мыть руки перед едой? Но ведь это трехлетний ребенок знает. Да, знает. И как ни странно, моет, в отличие от многих четырнадцати-пятнадцатилетних, которые либо рукой махнут — подумаешь, велика важность, либо не выкроют времени — некогда, либо просто забудут. Хотя каждый знает о всяких вредных микробах, яйцах глистов под ногтями и о том, что чистота — залог здоровья.

А другая «мелочь»: следите ли вы за зубами? Зубы — это своеобразный контрольный пункт нашего здоровья. С ними связаны и пищеварение, и возникновение многих инфекционных заболеваний. Так что зубы должны быть всегда в полном порядке. И не уклоняйтесь себе во вред от обязательных профилактических осмотров у стоматолога. Если заболит зуб, если появится трещина или дырочка — немедленно к врачу. Смотрите, как бы не пришлось расплачиваться сильной болью за минутную слабость.

Еще одна истина из того же арсенала прописных: одевайтесь по погоде. Конечно, не в том смысле, что летом носите кофты, короткие юбочки и легкие рубашки, а зимой пальто и теплую обувь. Разговор о другом: не нужно излишне кутать себя, одежда должна согревать, но не перегревать. Не нужно и раньше времени слишком легко одеваться, ходить зимой в мороз без шапок.

Пусть не смущают вас герои фильмов — особенно зарубежных, — которые щеголяют без шапок и в плащах зимой. Это не щегольство: просто разные климатические условия. К чему, например, подростку в Софии надевать в январе зимнее пальто и меховую шапку, если на улице 8—10 градусов тепла? Но странным, отнюдь не модным, выглядел бы его ровесник, допустим, из Горького, вышедший в плаще и без шапки в восемнадцатиградусный мороз. И не отмахивайтесь от доброго и мудрого совета держать ноги в тепле. Это предохраняет от простуды. Но уж коль скоро вы их промочите, немедленно переобуйтесь, придя домой, наденьте сухие, желательнее шерстяные, чулки или носки.

Все мы живые люди, каждому случается заболеть. Здесь врачи дают один важнейший совет: до их прихода не заниматься самолечением. Бывают разные болезни, начальные признаки которых очень похожи. Легкое отравление по внешним проявлениям похоже на приступ аппендицита, тяжелейшее заболевание инфекционный менингит и серьезная болезнь Боткина, поражающая печень, начинаются так же, как привычное ОРЗ. Почувствовали себя нездоровым, вызывайте врача или сходите к нему на прием.

Нельзя лечиться самим! Помните об этом всегда.

Почему исчезает куращий герой?

Врачи давно заметили, что наше физическое благополучие во многом зависит от нашего отношения к здоровью. Но бывает, человек знает, как нельзя поступать, чем нельзя пренебрегать, но считает, что его не коснется общее правило, что он какой-то особенный, что ли.

Это желание рискнуть — и рискнуть не чем иным, как своим здоровьем,—очень часто появляется в юности.

«Ну, опять пойдет разговор о сигаретах»,— уже решили вы.

Да, опять разговор о сигаретах, о вреде курения: некуда нам деться от него, коль скоро речь у нас идет о сознательном отношении к здоровью. Бывает, что болезнь образа жизни, проявлением которой является, в частности, курение, влечет за собой и болезнь человека. При болезни части жизни человек сам себе злейший враг.

Обратили ли вы внимание, что общественность все чаще и все решительнее вступает в борьбу с курением? Напомним, что не курят в столовых, кинотеатрах, в больницах, поликлиниках, транспорте. Этот запрет: «Нельзя курить!»—охрана здоровья людей, которые не курят, но вынуждены быть какое-то время вместе с курящими. Напомню про дискуссии в печати, когда и врачи, и курящие, и некурящие, участвуя в серьезном обсуждении мер по борьбе с курением, приходят к одному, всегда к одному выводу — курить вредно.

И опять-таки, обратили ли вы внимание, что папироса или сигарета постепенно сходит с экранов телевизоров? В некоторых странах даже установлен специальный штраф за передачи, в которых появляются курящие. Даже в капиталистических странах, где, как известно, «реклама — двигатель торговли», запрещено рекламировать табачные изделия.

Почему же курить вредно?

В табачном дыме, отвечают медики, содержится более тридцати вредных для здоровья веществ. Из них наиболее известен всем никотин, содержание которого в табаках разных сортов колеблется от 0,3 до 6 процентов.

Одна выкуренная сигарета — и в организм попал один миллиграмм никотина. Еще один. Еще... Курильщик курит приблизительно через равные временные отрезки. И с четкой периодичностью вводит в себя яд. Подобно той воде, которая по капле камни точит, каждый миллиграмм никотина производит разрушающее действие в организме.

Кроме никотина, в табачном дыме содержится целый «букет» опасных веществ: радиоактивный свинец, радиоактивный полоний, радиоактивный висмут, бензпирен.

Опасения врачей не напрасны: у курильщиков рак легких наблюдается в десять раз чаще, чем у некурящих.

И еще кадмий. Его хоть и мало, но достаточно, чтобы изменить нормальные обменные процессы в легких. Дает же знать он себя очень быстро и очень часто: обычный для курильщиков хронический бронхит вызван действием кадмия.

Но особенно вредно курить подросткам. Вредно потому, что их организм и без воздействий со стороны испытывает перегрузки — человек растет, а это очень тяжелый, трудный процесс. Подросток должен помнить: он становится внешне похожий на взрослых значительно раньше, чем «взрослеют» органы и системы его организма. Не следует насиловать свой организм в желании быть «настоящим мужчиной» или «современной девушкой». Не следует забывать, что за сомнительное

удовольствие закурить приходится расплачиваться не только первыми неприятными ощущениями, успокаивая себя тем, будто через это все проходят, но и здоровьем, общим самочувствием.

Независимо от врачей к подобному неутешительному выводу пришел знаменитый шахматист А. Алехин. Он на себе испытал, что никотин ослабляет память, действует отрицательно на волю и умственные способности. Он говорил: уверенность, которую он приобрел в борьбе за мировое первенство, пришла к нему лишь после того, как он «отучился от страсти к табаку».

Вред табака тем опаснее, что проявления его не сиюминутны, расплачиваться за вредную привычку приходится через несколько лет. Недавно была опубликована «Сравнительная таблица опасностей», критерием которой служит количество смертельных случаев на 100 тысяч человек в год. Список возглавляют мотоциклисты — 2000, вторыми идут курильщики — 500, опережая даже такое опасное занятие, как глубоководный морской лов. Здесь «индекс опасности» только 400.

Не ждите, когда придется ощутить на себе разрушающее действие табака. Поэтому прислушайтесь к совету врачей: не начинайте курить, а если начали, бросьте как можно скорее. Сознательность и сила воли у вас для этого найдутся.

«Ест водка с редькой Федьку?»

Злейшим врагом своему здоровью бывает человек и тогда, когда начинает употреблять спиртные напитки. Ни о каком бережном и сознательном отношении к здоровью просто не может быть и речи, если оно как-то связано с алкоголем.

По данным Всемирной организации здравоохранения, среди причин смерти смерть из-за употребления спиртных напитков занимает третье место — после сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

Это пагубное пристрастие. За него всегда — исключений нет! — человек расплачивается самым дорогим: здоровьем, испорченной жизнью, потерей близких людей, а нередко и самой жизнью. Жестокая цена за желание некоторых подростков быть похожими на некоторых взрослых, обладать ложной самостоятельностью, казаться независимыми.

Один московский врач приводит такой случай из своей практики.

На стуле сидит человек. Бледный, со впалыми щеками, с синими кругами под глазами, он теребит пальцами полы пиджака. Трудно определить его возраст. Только история болезни говорит: 21 год, — очень мало. Начало жизни Юрия — начало неудачное: его исключили из театральной студии. Алкоголь расшатал его здоровье, неправильный образ жизни сказался на учебе. Все как в пословице: «Танцевали — веселились, подчитали — прослезились». За то, что в юности казалось смелостью, ухарством, пришлось расплачиваться здоровьем и изломанной судьбой. Не случайно древние арабы, узнав про вредные свойства спиртного, назвали его «аль кеголь», что означает «одурманивающий».

Пристрастие к алкоголю вредно для здоровья. И закономерность всегда одна: чем моложе человек, отравляющий себя спиртными напитками, тем тяжелее нарушение здоровья и опаснее последствия. Как сказано у Крылова:

Ест Федька с водкой редьку,

Ест водка с редькой Федьку.

Современной наукой установлено, что нет буквально ни одного органа, ни одной системы организма, которые не поразились бы действием алкоголя.

С помощью меченых атомов установили, что алкоголь задерживается в мозгу до 15 дней. Значит, выпивающий только дважды в месяц подвергает свой мозг постоянному действию яда.

Пьющие крайне легкомысленно относятся к своему здоровью, они не желают знать правды об отрицательном действии алкоголя или скрывают эту правду от самих себя, подобно страусу, прячущему при опасности голову под крыло.

Опасности не видно, но она есть!

Того, кто «пропускает по маленькой», вероятно, не утешит, что 75 процентов систематически пьющих страдают каким-либо заболеванием желудка или кишечника.

Не менее неприятная болезнь — одно из функциональных расстройств печени, которыми страдают 89 процентов пьющих.

Эти цифры не взяты «с потолка», они результат многочисленных — проверенных и перепроверенных — исследований, проведенных учеными в разных странах.

Известный советский терапевт, академик А. Л. Мясников установил, что поражения сердечно-сосудистой системы встречаются у 70 — 75 процентов лиц, «принимающих» спиртные напитки. Поражения эти в 22(!) раза чаще, чем у непьющих людей.

Как правило, пьющие ищут какое-либо оправдание своим действиям. И объяснение ищут всегда. Значит, знают, что не такое уж доброе дело делают.

Бывает, кое-кто оправдывает тягу к «дурману» ссылкой на обычаи, традиции. Но если мы обратимся к обычаям и традициям, то узнаем совсем другое: в давние времена ни табак, ни хмельные напитки не были в чести у людей. А облик пьяницы древнерусский автор, например, описывает не только неуважительно, но и не скрывая презрения: «Ни се мертв, ни се жив, опухл, аки болван, валяется осквернився...»

Пьянство высмеивали и англичане. Вот эпиграмма в переводе С. Маршак:

Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровление, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство—без причин!

Но какая бы из перечисленных или изобретенных еще причин ни была поводом выпивки, не только не следует употреблять спиртное самому, но и необходимо всячески бороться с этим злом — такой должна быть одна из главных жизненных заповедей каждого. Человек нередко становится алкоголиком, не заметив, как и когда он переступил невидимую черту, отделяющую дурную привычку от тяжелой, трудной болезни. И по собственной вине!

Бесспорно, если ты будешь соблюдать правила личной гигиены, не станешь курить и пить, то не будешь подрывать свое здоровье.

Многие — и большие и малые — компоненты входят в понятие быть здоровым. И правильное, бережное отношение к нему — вопрос сложный, а рекомендации для его сохранения для разного возраста разные. Для людей растущих, «строящихся», есть свои правила научно разработанные нормы, много практически проверенных советов.

В коротком разговоре, касающемся связи организма человека с внешней средой, особенностей человеческого организма и здоровья, была поставлена только одна задача: показать принципы, на которых зиждется разумное отношение к себе. Оно сводится к требованию не вредить организму, сохранять его, давать ему возможность правильно развиваться.

Как нельзя научиться читать и писать, не зная азбуки, так нельзя и следить за своим здоровьем, не зная азбуки здоровья, не зная, какие существуют конкретные указания, связанные с его сохранением.

ИТАК, —————>



Информация к действию

ПОМНИ: регулярный недостаток свежего воздуха не только подтачивает здоровье, но и снижает эффективность труда. А беда здесь в том, что «воздушный голод» человек не ощущает: нет явных физиологических симптомов того, что врачи называют «суммарной недостаточностью воздуха за сутки».

Каждый человек должен заставить себя правильно пользоваться целебными свойствами воздуха — лекарством, которое всегда полезно.

Старайтесь как можно чаще бывать на открытом воздухе и летом и зимой. Летом в лесу, парке, у реки, на берегу озера, моря воздух насыщен особыми частицами, аэроионами — электрически заряженными атомами кислорода и фитонцидами — активными веществами, выделяемыми растениями, которые придают воздуху целебное свойство. Зимний воздух за городом чист и практически свободен от микробов. Морозный воздух, как недавно установили, обладает одним очень ценным свойством. При его вдыхании усиливается сгорание так называемых высокоэнергетических продуктов обмена, например холестерина, вредного тем, что, откладываясь на стенках сосудов, он вызывает тяжелое заболевание — атеросклероз.

Дышать надо реже, но глубоко, как можно глубже. Надо научиться дышать так, чтобы отобрать из атмосферного воздуха больше кислорода. Этого можно достигнуть за счет резервов дыхательной системы.

Обычно человек вдыхает 500 см^3 воздуха. Этот объем называется дыхательным воздухом. Но при усиленном дыхании можно вдохнуть еще около 1500 см^3 . Этот объем называется дополнительным воздухом. Точно так же после обычного выдоха (500 см^3) человек может еще выдохнуть 1500 см^3 , этот объем принято называть резервным воздухом. Сумма дыхательного, дополнительного и резервного воздуха составляет в среднем 3500 см^3 и называется жизненной емкостью легких.

Произведение, получаемое от умножения числа дыханий в минуту на объем отдельного вдоха, принято называть вентиляцией легких. У человека, находящегося в состоянии покоя, она составляет в среднем $5 - 8$ литров. Однако при мышечной работе, при физических упражнениях вентиляция легких значительно увеличивается и может достигать даже 140 литров! Вот они, удивительные резервы твоего организма!

Дыхательные упражнения обязательны для всех. Вот самое простое из них: сначала глубокий вдох — живот максимально выпячивается вперед, расширяются боковые стороны грудной клетки, плечи слегка разворачиваются, через 5 секунд выдох — брюшная стенка втягивается внутрь.

Постепенно разрыв между вдохом и выдохом можно увеличить до 10 и более секунд. Делать такие упражнения надо $2 - 3$ раза ежедневно (от 5 до 20 вдохов и выдохов). Делать дыхательную гимнастику можно сидя, лежа или во время прогулок (вдох — на 4 шага, задержка — на 4 шага, выдох — на 4 шага и снова задержка на 4 шага).

НАУЧИСЬ

Необходимо, однако, при занятии глубоким дыханием избегать ошибки, которую делают начинающие, стараясь вдохнуть как можно больше воздуха и задержать его в легких, о глубоком выдохе забывают. правилам закаливания. Их два — ежедневность и постепенность. Воздушные ванны надо принимать ежедневно, постепенно увеличивая степень воздействия.

Воздушные ванны лучше всего начинать при температуре 20 градусов в помещении. Первую неделю продолжительность процедуры — 10 минут. В каждую из последующих недель снижайте температуру в комнате на градус и прибавляйте по 5 минут времени, пока не доведете длительность процедуры до $35 - 40$ минут. Так вы приучите себя через некоторое время принимать воздушные ванны на открытом воздухе.

Конечно, трудно заставить себя даже 10 минут стоять или сидеть без дела даже при мысли, что ты занят полезной процедурой. Но это от вас и не требуется. Наоборот, воздушные ванны надо сочетать с активным движением. Поэтому их принимать лучше всего во время утренней зарядки.

Хорошей закаливающей процедурой считается сон на открытом воздухе. Лучше всего приучать себя к этому, начиная с весенних ночей, когда температура на улице будет 5 градусов тепла. Можно спать и в спальном мешке, можно открывать форточку, а затем и окно в комнате, где спишь.

Еще путь закаливания — хождение босиком.

Сначала приучитесь ходить босиком дома, а летом за городом по траве и песку, начиная с 1 — 2 минут. Увеличивая каждый день время хождения на минуту.

Заведи дружбу с «королевой здоровья» — холодной водой. Закаливающее воздействие ее на организм наиболее сильное.

Начинать водные процедуры надо постепенно после утренней зарядки. Первоначальная температура воды — 28 — 30 градусов. Каждые два-три дня делай ее холоднее на один градус, пока не доведешь до 12 градусов или даже ниже — в зависимости от индивидуальных свойств организма. Температура помещения, где проводится закаливание, должна быть в пределах 17 — 20 градусов.

Обтирания делают губкой или мокрым полотенцем, начиная с рук, плеч, шеи, туловища. Затем быстро вытираются насухо и надевают белье.

Еще сильнее действие обливания. Поэтому температура воды должна быть вначале не ниже 30 градусов. Ее, также постепенно снижая, доводят до 20 — 15 градусов и ниже.

Холодную воду можно использовать и как средство против излишней полноты. В ней можно «сжигать» излишки жиров, пользуясь ее высокой теплопроводностью. Известно, например, что за пятнадцать минут купания в двадцатиградусной воде дополнительно выделяется 100 килокалорий. Но пользоваться этим сильнодействующим средством для похудения нужно обязательно посоветовавшись с врачом.

ДЕЛАЙ

все, чтобы кожа была чистой, а значит, и здоровой.

Чешуйки, кожный жир, пыль смешиваются, превращаясь в грязь. Она собирается в порах, бороздках, складочках. И грязь эта не только видна, что некрасиво, но и вредна, что опасно. Грязная кожа плохо дышит, затрудняет работу сальных и потовых желез.

Вода и мыло, мочалка или губка — твои помощники в борьбе за чистоту кожи. Мало того, во время мытья кожа массируется, улучшается снабжение ее кровью, она становится эластичной. И не забывайте золотое правило — мыться надо как можно чаще.

При уходе за кожей, помимо правил для всех, существуют правила для каждого. Они зависят от того, какая кожа: нормальная, сухая или жирная.

Если у тебя нормальная кожа, тебе менее всего нужны особые рекомендации по уходу за ней. Она не

нуждается ни в кремах, ни в лосьонах, а только в свежем воздухе, воде и мыле. Вспомните Маяковского: «Нет на свете прекраснее одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи». Так не мешайте своей коже «быть нормальной» как можно дольше.

Жирная кожа требует дополнительных забот, особенно лицо. Утром и вечером умывайтесь теплой водой, массируя лицо мягкой щеточкой. А время от времени умывайтесь серным мылом. Запомните: жирная кожа не любит кремов. И не забывайте главного: при жирной коже организму необходимы витамины С и В. Поэтому боритесь за чистоту кожи нужно еще и «изнутри» — снабжая организм этими витаминами.

Обладателям сухой кожи прежде всего нужно помнить, что нежная, чувствительная кожа больше всего любит воду. Поэтому необходимы прогулки под дождем, во время тумана, купание, душ.

При сухой коже запрещается пользоваться едким мылом, лучше всего умываться теплой водой с нейтральным детским мылом, еще лучше — разваренными овсяными хлопьями «Геркулес». А после умывания не стоит вытирать лицо, дайте ему высохнуть самому.

Если кто и вынужден все-таки прибегнуть к кремам, знайте, что нельзя пользоваться никакими, где содержится спирт, а выбирать те, в состав которых входят витамины А, В, С.

И пища, естественно, тоже должна быть богата этими витаминами.

УХАЖИВАЙ

за зубами. С маленькой дырочки в зубе — крошечного очага инфекции — может начаться заболевание. Добавьте к этому, что отсутствие нескольких зубов нарушает овал лица и вызывает дефекты речи.

Болезнь зубов можно и нужно предупредить. Врачи рекомендуют чистить зубы раз в сутки, лучше утром с зубным порошком или пастой, а вечером только щеткой, не забывая полоскать рот после каждой еды.

Если же образовался темный налет, который не поддается зубному порошку или пасте, то поможет таблетка активированного угля.

Раздробите ее и почистите зубы — они будут ослепительно белыми.

СРАВНИ,

как ты питаешься, с рекомендациями специалистов, чтобы выработать для себя правильные навыки питания.

По сведениям Всемирной организации здравоохранения, от избытка пищи в современном мире страдает такое количество людей, которое соизмерно числу людей, страдающих от голода.

В нашей стране нет болезней голода — это великое завоевание социалистического строя. Но болезни сытости, болезни хорошего аппетита...

Чем они опасны? Вызывают ожирение, а оно —

разрастание жировой ткани, нарушение обмена веществ в организме. Естественно, что это приводит к нарушению здоровья.

Ожирение возникает тогда, когда калорийность — энергетическая ценность пищи — превышает энергетические затраты организма, то есть «приход» преобладает над «расходом».

Работу школьника твоего возраста можно приравнять к средней по напряженности работе. К этому надо прибавить энергетические затраты, которые требуются для твоего роста. Так, в сутки мальчики — 14—17 лет должны расходовать 3150 калорий, девочки — 2750.

Но бывает, что хороший едок съедает две-три свои энергетические нормы, совсем не думая о вреде, полученном от такого «праздника» желудка.

Сколько калорий вы «сжигаете» за день, можно легко рассчитать. Для этого надо только знать калорийность пищи. Известно, что калорийность первых блюд бывает 200 — 400 калорий, вторых мясных — 500 — 600, овощных — 300 — 400, а третьих — от 50 до 150 калорий. Зная «энергетическую цену» продуктов и блюд, вы невольно будете контролировать себя: не накапливаете ли вы избыточные калории.

Но как бы количественная сторона питания ни была важна, обязательно надо учитывать ее качественную сторону, то, что врачи называют сбалансированным питанием. Под этим термином подразумевается правильное соотношение в рационе пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Ученые установили, что для практически здорового человека, занимающегося умственным и легким физическим трудом, к которому в основном можно отнести и учащуюся молодежь, могут быть рекомендованы такие продукты на день: хлеб — 400 г, крупа и макароны — 60 г, нежирное мясо — 150 г, рыба — 100 г, сливочное масло — 20 г, растительное — 30 г, 1 яйцо, молоко или кефир — 200 г, творог — 100 г, (или 50 г сыра), сметана — 30 г, сахар — 50 г, картофель 400 г, фрукты — 200 г. Сами видите, нормальное питание никак не похоже на «голодное существование»! Даже люди с хорошим аппетитом не могут на него пожаловаться.

Кстати, об аппетите. Врачи высказывают к нему свое отношение в следующих — отнюдь не шуточных — словах: плохой аппетит — нехорошо; слишком хороший аппетит — плохо; умеренный аппетит — хорошо. Почему?

Установлено, что аппетит неравнозначен голоду, когда имеется физиологическая, естественная потребность в еде. Аппетит не всегда служит бесспорным

доказательством правильного — избыточного — питания. Ведь иногда ощущение сытости определяется не калорийностью еды, а объемом пищи. Бывает, что фактически — по калорийности — человек давно сыт, но «желудок пустой», так как пища более калорийная занимает часто меньший объем. Недаром говорится: «Сам сыт, а глаза есть просят».

Надо придерживаться регулярного, в одно и то же время, распорядка в еде. И вызвано это требование опять-таки нашей природой: определенным ритмом, которому подчиняется работа органов пищеварения. Лучше, чтобы промежутки времени между едой были приблизительно 4 — 5 часов днем, а ночной промежуток, включающий ночной сон, не должен быть больше 10 — 11 часов,

ПОПРОБУЙ

взглянуть на вопросы сна с научной точки зрения.

Сон неотвратно делит жизнь каждого из нас на две части. Треть суток мы проводим во сне, две трети — бодрствуя.

Сон важен и дорог тем, что восстанавливает энергию, затраченную во время бодрствования, освежающе действует на человека.

При всем этом сон — не состояние отдыха мозга, а деятельное его состояние. Во время сна идет активная психическая деятельность, своеобразная, не похожая на дневную, подчиняющаяся своим законам: происходит перестройка активности нервных клеток, они начинают работать в ином режиме, часто противоположном дневному. «Молчащие» клетки вдруг «заговаривают» — становятся деятельными, а работавшие ранее «выключаются».

Сколько каждый должен спать? Какова нормальная продолжительность сна?

Есть, наверно, среди твоих знакомых любители своеобразных рекордов. Одни хвастаются, что ложатся в двенадцать — час ночи, а утром в семь — «сна ни в одном глазу». Другие «рекордсмены» могут проспать, допустим, с одиннадцати ночи этак до двенадцати часов следующего дня. Знайте, хотя продолжительность сна и индивидуальна, но есть у нее пределы.

Много спать вредно. Обычно много спят люди пониженного интеллекта. Да и пословицы подтверждают: «Сонлив, так и ленив», «Много спать — мало жить», «Много спать — добра не видать».

С другой стороны, спать слишком мало опасно для здоровья. Организм не полностью восстанавливает силы, накапливается утомление, на пределе работает нервная система. Появляется неуравновешенность, суетливость или замедленность движений, притупляются реакции, снижается работоспособность.

Нормальной продолжительностью сна в подростковом и юношеском возрасте должны быть девять ча-

сов. Для взрослых — не менее семи. Этого вполне достаточно для здорового, полного отдыха и, как говорят специалисты, достаточно и для очищения мозга от избыточной информации и переработки нужной; этот сложный и важный процесс, оказывается, протекает именно тогда, когда мы спим.

Хорошо, что в подростковом и юношеском возрасте, как правило, нарушением сна не страдают. Если и случается плохой сон, то редко, и восстанавливается он быстро.

Однако во избежание возможных страданий от бессонницы не мешает знать ее причины. Это нарушение уравновешенности нервных процессов, вызванных различными причинами: уменьшением мышечного напряжения, изменение сна, связанного с возрастом, информационными перегрузками, болезнью.

Выборочные исследования медиков утверждают: из молодых людей хуже спят те, кто учатся в школе или институте.

Почему же они плохо спят? Сказывается действие двух причин, уже названных: недостаток мышечной усталости плюс информационные перегрузки.

Что пожелать тем, кто плохо спит?

Прежде всего сознательно использовать часы, благоприятные для работы. Наиболее активная деятельность — и умственная и физическая — должна падать на утренние и дневные часы. Не забывайте об этом: к восьми вечера вы должны закончить работу, а не начинать ее, как практикуют некоторые. К ночи интенсивность деятельности должна снижаться. Не подхлестывайте ее искусственно. Тем, кто неважно засыпает, лучше на какое-то время отказаться от вечерних танцев, дружеских шумных встреч.

Берегите сон. Он во многом определяет «дневную жизнь», придает ей настроение активности, жизнерадостности, энергичности или окрашивает в тяжелые тона угнетенности, раздражительности, пустоты.

Ну а если наблюдаешь за собой, что стал плохо спать, отнесись к этому с полной серьезностью.

Врачи как самое верное и проверенное не одним поколением людей средство рекомендуют удивительные «сонные капли» — обязательную прогулку перед сном. Прогулку ежедневную, в любое время года, в любую погоду. Добавь небольшое мышечное напряжение. Но не жди результатов сразу же. Может случиться так: погулял раз, другой, третий, а не засыпается. Дай прогулке стать привычкой для организма. Прививая ее себе, восстановишь и сон.

Если прогулки почему-либо средство недостаточное, сделай главными своими союзниками против бессонницы собственную волю и собственный ум: испытать действенный метод самовнушения.

Метод самовнушения основан на нескольких принципах, которым подчиняется наш организм.

Между головным мозгом и всеми мышцами есть двусторонняя связь. Мозг посылает импульсы к мышцам тела — и мы совершаем различные движения. Но и мышцы в свою очередь сигнализируют мозгу о том, в каком состоянии они находятся. Чем сильнее напряжение мышцы, тем больше импульсов поступает в мозг, тем выше уровень его бодрствования, тем труднее Морфею перевести наше сознание в царство сна.

Когда же объем и интенсивность физической деятельности сокращается, тонус мышц падает. Так у нас всегда бывает к вечеру или после больших физических нагрузок. Количество импульсов, поступающих в мозг, уменьшается, возникают условия, способствующие сну. Поэтому, если сознательно, с помощью специальных приемов понижать тонус мышц — начнешь расслабляться и будешь помогать наступлению сна.

Искусство саморасслабления — самогипноза — не сложно. Но чтобы им овладеть, необходимы внимание, настойчивость, искреннее желание и, конечно, определенная затрата времени.

ДЕЛАЙ

так, как советуют врачи.

Ложись на спину. Руки положи вдоль туловища ладонями вниз и слегка согни в локтях. В таком положении мышцы предельно расслаблены.

Ноги немного разведи. От высокой подушки откажись: подбородок невольно прижмется к груди, а это затруднит дыхание. Для нашей цели не годится и очень низкая подушка — голова откидывается назад, передние мышцы шеи напрягаются.

Закрой глаза. А затем тихо, про себя, очень медленно произнеси короткую фразу: «Я успокаиваюсь». На «я» сделай легкий вдох и на «успокаиваюсь» — продолжительный выдох. Кроме того, при слове «я» направь внимание на свое лицо, а произнося слово «успокаиваюсь», мысленно осмотри себя от лица до пальцев ног. «Овеществь» свое внимание — представь его в виде светлого пятна от луча прожектора, которое медленно, без малейшего умственного напряжения, плавно скользит от лица к ногам. Одновременно представь, что светлое пятно твоего внимания снимает напряжение в мышцах, освобождает их от скованности, делает тело мягким, расслабленным.

Проделай такое мысленное упражнение дважды подряд. Потом останови «пятно внимания» на лице и скажи мысленно себе: «Мое внимание остановилось на моем лице». Повтори фразу дважды, не рассеивая внимания. Одновременно представь, что лицо становится спокойным, бесстрастным, как маска. Затем — опять мысленно, опять очень медленно — произнеси:

«Мое лицо спокойно». Вспомни выражение лица спящего, и станет ясно, каким должно быть твое лицо.

Сказанные самому себе фразы — это первые три «формулы» самовнушения. За ними идут другие.

Сначала произнеси мысленно: «Губы и зубы не сжаты» — и слегка разожми их. Затем «пятном внимания» веди по лбу, глазам и щекам, представляя, что мышцы этих частей лица расслабляются. Произноси вместе с этим пятую формулу: «Мышцы лба, глаз, щек расслабленные, спокойные». Расслаблению мышц способствует тепло. Поэтому надо стараться вызвать ощущение теплоты: «Лицо начинает теплеть». Не у всех сразу может появиться это ощущение. Помогите себе, представив уже испытанное: тепло на лице — от теплого ветра, от печки, от фена, горячего компресса и тому подобное. Эту фразу следует повторить раз шесть — восемь, медленно, с паузами, пока на лице не появится желаемое ощущение. Седьмая формула: «Все мое лицо расслабленно, спокойно, неподвижно, теплое». Причем слово «неподвижно» должно связываться с представлением о неподвижности.

С этими семью формулами поработай в течение 7—10 дней, два-три раза вечером и обязательно перед сном. Занятие должно продолжаться не более двух минут.

Добившись положительных результатов, переходи к «выключению» мышц рук, ног и туловища.

Расслабление рук начинается с того, что внимание, сосредоточенное на лице, переходит на плечи и медленно опускается вниз. И восьмая формула поэтому звучит так: «Мое внимание переходит на мои руки». Произнеси ее один раз.

Девятая формула: «Мои руки начинают расслабляться и теплеть». Мысленно произнеси слово «расслабляться», перенеси внимание от пальцев к плечам, представляя, как мышцы рук становятся мягкими и расслабленными. При слове «теплеть» внимание сосредоточь на пальцах, представляя, как по ним растекается тепло.

Десятая формула: «Мои пальцы и кисти рук расслабляются и теплеют». Начиная с девятой формулы представления, которые надо вызвать, похожи, и поэтому нет смысла их повторять, стоит называть только формулу.

Одиннадцатая формула звучит так: «Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют».

Двенадцатая: «Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют».

Тринадцатая: «Мои руки полностью расслабленные и теплые».

Четырнадцатая: «Мое внимание на моих теплых пальцах».

Пятнадцатая — снова о лице: «Мое внимание переходит на мое лицо».

Шестнадцатая: «Мое лицо полностью расслаблено, спокойно, теплое, неподвижное».

Время для отработки шестнадцати формул — 4 — 5 минут, а для овладения формулами для рук достаточно 5 — 7 дней.

Семнадцатая формула: «Мое внимание переходит на мои ноги».

Восемнадцатая: «Мои ноги начинают расслабляться и теплеть».

Девятнадцатая: «Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют».

Двадцатая: «Мои голени и колени расслабляются и теплеют».

Двадцать первая: «Мои ноги полностью расслабленные и теплые».

Двадцать вторая: «Мое внимание переходит на мое лицо».

Двадцать третья: «Мое лицо полностью спокойно, расслабленно, теплое, неподвижное». И так далее.

На овладение формулами для ног и туловища тоже необходимо 5 — 7 дней. Но отрабатывать их отдельно, в отрыве от предыдущих нельзя. Поэтому каждое занятие надо начинать с самой первой формулы:

«Я успокаиваюсь». Время на проработку всех формул — около 10 минут.

Эффект от этой методики, названной аутогенной тренировкой, у разных людей различный. У одних сон нормализуется через неделю, у других — через месяц.

Аутогенная тренировка позволит не только наладить сон, но и снимать эмоциональные напряжения, приводить себя в состояние внутреннего спокойствия, о гигиене своей одежды. Главная ее задача в функциональном назначении — принимать участие в терморегуляции человека. То есть основное требование к одежде вытекает из этой ее функции — обеспечивать постоянство температуры тела, постараться исключить влияние на него смены времен года и погоды. Таким образом, выходит, что гигиена одежды самым тесным образом связана со здоровьем.

Самая близкая к телу «оболочка» — белье принимает на себя выделения кожи и предохраняет от них верхнюю одежду. Поэтому белье должно быть мягким, светлым, эластичным, легко стирающимся.

Обязательное требование — смена дневного и ночного белья. Нужно, чтобы белье «отдыхало» от тела, проветривалось.

Для работы и для дома лучше менять одежду, образуя ее и с назначением и климатическими условиями.

Когда вы выбираете одежду для лета, кроме тем-

ЗНАЙ

пературных требований, надо учитывать еще солнечное облучение. Бесспорно, ультрафиолетовые лучи в определенной дозе полезны организму. Но, как и всякое излишество, представляют опасность для здоровья. Их поток вы сами сможете регулировать с помощью одежды. Это сделать легко, только надо знать, что светлые тонкие ткани уменьшают воздействие солнечных лучей, а темные плотные — увеличивают.

В зимнее время года лучше носить шерстяные ткани. Они и хороший теплорегулятор, и воздухопроницаемы, и легко проветриваются, и быстро высыхают. Что же касается обуви, то самым важным при ее выборе становится строгое соответствие стопе. Слишком свободная обувь может быстро натереть ногу, приводит к расширению стопы. А тесные туфли или ботинки Деформируют ее, способствуют развитию плоскостопия.

Постоянные «спутники» тесной обуви — мозоли, ссадины, даже воспаление суставов. Так что носите обувь по ноге.

ПРОВЕРЬ,

соответствует ли гигиеническим нормам домашнее помещение — его отопление, вентиляция, освещение.

Начнем с отопления. Температура в доме должна быть по возможности ровной, без резких перепадов: допустим, утром холодно, а вечером жара. Хорошо, когда разница между температурой возле потолка и пола не больше трех градусов, и между окном и внутренними стенами — не больше шести.

Воздух в комнате должен быть чистым. Допустим, вы ее только-только проветрили — уравнили состав воздуха комнаты и воздуха наружного. Но это относительное равновесие сохраняется ненадолго. Прежде всего при этом «виновато» наше дыхание: в выдыхаемом воздухе в 1,3 раза меньше кислорода и в сто раз больше углекислого газа. Кроме того, каждый человек в сутки выделяет более килограмма различных испарений. Значит, через довольно непродолжительное время в комнате станет душно из-за нехватки кислорода и избытка влаги. Прибавьте к этому вещества, образующиеся при химическом разложении пыли на одежде, мебели; вредные примеси от неполного сгорания дров или угля в печке или газа кухонной плиты.

Так постепенно свежий воздух заменяется загрязненным. Поэтому необходимо регулярное проветривание.

Следите и за влажностью. Чрезмерная сухость и чрезмерная влажность плохо сказываются на самочувствии. При повышенной влажности и низкой температуре воздуха человек охлаждается, зябнет. При сырости и высокой температуре он испытывает чувство удушья. В излишне сухом помещении мы тоже испытываем неприятные ощущения, особенно из-за пересы-

хающих слизистых оболочек. Борьба с сухостью воздуха помогут цветы, испаряющие влагу. Можно завести аквариум. Можно поступить и проще: в разных местах комнаты поставить банки с водой, но так, чтобы они не бросались в глаза.

Если вы решили разводить цветы, то не ставьте их на окна: они загорят от вас свет. А естественный свет, освещенность помещения — важный фактор здоровья. Нельзя не вспомнить хорошее изречение: куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач.

Мы продлеваем себе день, включая электрические лампы. Ими надо пользоваться умело, соблюдая строгие правила.

Искусственное освещение разделяют на два вида. Общее — оно распределяется равномерно по всей комнате. Местное, когда источник света работает на небольшое пространство: освещает письменный стол, чертежную доску, кресло, в котором вы читаете. Так вот, применять только местное освещение не рекомендуется. Когда человек переводит взгляд с ярко освещенного предмета или поверхности на затемненные, глазам надо перестраивать свой режим, тратить лишнюю работу. Лучше всегда комбинировать общее и местное освещение, зажигать верхний не особенно яркий свет и настольную лампу или торшер у рабочего места. Они, дополняя друг друга, как бы приглушат резкость перехода от света к темноте.

Обратите внимание еще на одно обстоятельство. Многие считают, будто смешанный свет — естественный и искусственный — взаимоисключается, поскольку вреден для глаз. Это мнение неверное, думающие так заблуждаются. Прибавлять электрический свет к дневному следует, не дожидаясь темноты, тогда, когда требуется для удобства.

Даже такое простое дело, как выбор лампочки для люстры, абажура, светильника требует определенных знаний. Для общего освещения наиболее приятным и рациональным считается мощность в 10—15 ватт на один квадратный метр площади комнаты. Если вы любите молочные или матовые лампочки, немного увеличьте мощность — до 20 ватт.

Настольную лампу ставят на рабочем месте обязательно так, чтобы свет падал с левой стороны. Тогда вам при любой работе: чтении, письме, шитье и т. д. — тень от собственных рук не будет заслонять работу. Торшер лучше ставить на расстоянии 50—70 см от левого заднего угла стула, сидя на котором вы работаете, или кресла, где вы читаете.

И последняя рекомендация. Передачу по телевизору смотрите в освещенной комнате. Желательно, чтобы свет шел из-за вашей спины, а не сбоку или спереди. Так меньше устают глаза.



**ЭТО
НАДО
ЗНАТЬ**

ЛЕГКО ЛИ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДЕТСТВА

Вы все, наверное, знаете и любите необычайно добрую и забавную историю Винни-Пуха и его друзей. Помните ее грустно-неопределенный конец: куда же уходит Кристофер Робин? Кристофер Робин, скорее, не уходил, он переходил из мира детства в отрочество, законы которого для него были пока не познаны, порядок только начинал складываться.

Кристофер Робин уходил из детства точно так же, как уходит из него каждый.

Переходный возраст! Сколько раз вы слышали эти слова и от родителей, которые никак не привыкнут к неожиданностям вашего поведения, и от учителей, которые причины «взрывов» на уроках находят в переходном возрасте.

Чем вы друг на друга похожи? И вы, конечно, сами улавливаете перемены в самих себе. Не можете не улавливать, они налицо: и стремительный рост, и резкая смена настроений, и желание разобраться во многих сложных вопросах, и порой несогласие со взрослыми в оценке событий, явлений.

В этом нет ничего удивительного — человек растет. Но ведь растет-то он, собственно, со дня своего появления на свет. Почему же так странно он растет в 13—16 лет? Почему процесс роста, обычный и естественный, вдруг замечают все?

Переходный период — период особый в жизни человека. Биологический смысл его: коренная перестройка организма, обуславливающая переход от детства к взрослости. Перестройка. Она обрушивает на организм сложнейшие физиологические изменения. Этим все вы друг на друга и похожи.

Вот вы смотрите на себя в зеркало. Кого вы видите? Себя. Себя, в чем-то очень похожего на всех других ребят из вашего класса, при всей индивидуальной непохожести. А чем похожи? Какой-то нескладностью, длиннорукостью и длинноногостью, прямо скажем, некоторой непропорциональностью. Причина тому — интенсивный рост. Мальчики в возрасте 12—17 лет могут прибавлять в росте за год 10—12 см, а девочки в возрасте 11—14 лет — до 8 см.

Все мальчики в этот период радостно отмечают, что у них начинает развиваться мускулатура. А вот голос в самый неподходящий момент становится неуправляемым: то пищит, то басит, а то и вовсе «дает петуха».

У девочек неожиданностей с голосом нет, он постепенно становится более высоким, и все. А свою ловкость, пластичность, умение двигаться девочки ощущают несколько раньше мальчиков, раньше их перестают быть угловатыми.

Быстрый рост настолько интенсивен, что за ним даже не поспевают сердечно-сосудистая система и легочный аппарат. Емкость легких не соответствует росту — она меньше, чем нужно. Поэтому у подростков часто бывает поверхностное учащенное дыхание, иногда даже кажется, что не хватает воздуха. Потому-то и дают вам добрый совет: дышите правильно. И постоянно напоминают: не курите!

В начале переходного периода начинает расти и сердце. За какие-то три-четыре года вес сердца приблизительно удваивается, достигая к кон-

цу переходного периода максимальной работоспособности. А вот увеличение диаметра артерий не соответствует увеличению размеров сердца. И получается, что просвет кровеносных сосудов относительно к объему сердца уменьшается.

Грубо это можно сравнить, например, с работой насоса и труб, когда насос заменили приблизительно в два раза более мощным, а диаметр труб остался прежним. Они и захлебываются, работают с перенапряжением — и насос и трубы.

Так же и сердце. Этот «главный насос» в подростковом возрасте работает перенапрягаясь, а кровоснабжение внутренних органов бывает недостаточным. Особенно чувствителен к недостаточному поступлению крови мозг. Именно временною малокровию мозга вы обязаны и повышенной утомляемостью, а иногда и снижением работоспособности. Но не реагируйте на них как на болезненное состояние, это быстро проходящие неприятности. Вы знаете их причину, значит, знаете, как себе помочь. А помочь очень просто: немного отдохнуть, погулять, заняться работой, требующей другого вида деятельности, — физическим трудом.

Очень большим изменениям подвергается мышечная ткань. У пятнадцатилетних девочек мышечная сила достигает максимального развития, чуть позже — у мальчиков.

Кто же отвечает за все очень сложные, очень важные изменения, кто тот дирижер, который управляет высочайшей чувствительности и тончайшей организованности оркестром — организмом подростка?

Все процессы в живом организме регулируются центральной нервной системой, которая объединяет функции отдельных органов и систем в одно целое. Кроме этого, кора головного мозга является чувствительным барометром по отношению к внутренней среде организма. Особенно чутко она реагирует на сигналы желез внутренней секреции, или эндокринных желез, вырабатывающих гормоны. Отличительное свойство гормонов — даже в незначительных количествах оказывать на организм огромное влияние. А в подростковом возрасте эндокринная система работает на повышенном режиме, влияя на возбудимость коры головного мозга и на течение обменных процессов в организме. Именно эти системы — нервная и эндокринная — обуславливают те поразительные изменения, которые вы наблюдаете у себя.

Подростковый возраст — очень ответственный возраст, важный и трудный чисто физически. Ведь налаживание новых и прочных — они нужны на всю жизнь — связей между измененными и усовершенствованными органами требует от организма и времени и сил.

Опять акселерация? Поколениям людей, переходный возраст которых протекал или протекает в последние 20 — 25 лет, еще труднее. Да, правы те из вас, кому пришло на память столь известное сейчас слово «акселерация».

Эта самая акселерация заставила перекраивать в буквальном смысле размеры платья и обуви, заставила заново рассчитывать размеры школьных парт.

Не обходится здесь и без забавных случаев. Например, в городе Торонто вопрос о том, нужно ли приобретать ребенку билет в городском транспорте, решается очень просто. У входа в трамвай или вагон метро укрепляется специальное кольцо. И если при входе ребенок задевает за кольцо, проезд оплачивается. Так вот акселерация заставила город-

ские власти Торонто несколько раз поднимать это кольцо. В 1921 году оно было установлено на уровне 127,5 см от пола. И до 1942 года оставалось на этой высоте. А вот с 1942 года его постоянно поднимают, сначала на 6,3 см, потом опять на столько же, а за последние годы подняли еще на 5 см.

Медики наблюдают акселерацию сравнительно давно, около ста лет. За это время средний рост человека увеличился на десять сантиметров.

Особенно быстро акселерация протекает в последние десятилетия. Судите сами, в 1956—1958 годах мальчики были на 7 см, а девочки на 8 см выше своих одногодков, живших в 1913 году. Увеличение роста повлекло за собой увеличение веса. Тринадцатилетние мальчики весят на 3,5 кг больше, а девочки на 6,5 кг, чем их сверстники накануне первой мировой войны.

В чем же причина акселерации? Надо сказать, что в решении этого вопроса нет согласия. Называют разные причины. Среди них и изменения условий труда, и изменение питания, и прогресс науки и техники, и увеличение количества информации, получаемой человеком,— то есть все то, что связано с научно-технической революцией. Ведь не случайно акселерация наблюдается в промышленно развитых странах. Вероятно, все эти причины, вместе взятые, и вызвали акселерацию.

К трудностям переходного возраста прибавляются и трудности акселерации— трудности ускоренного развития. Организм подростка уже не идет ускоренным шагом, как ему было положено, а бежит бегом, опережая все сроки роста. Отсюда и возросшие нагрузки на организм, опасные возможностью срыва — дисгармонии в развитии внутренних органов, а любое нарушение нормы может проявляться и недомоганием, и усталостью, и даже болезнью.

Другая сторона акселерации — далеко не синхронный, не гармоничный процесс физического и психического развития. Это то, что служит причиной многих «непониманий», иногда конфликтов. Четырнадцатипятнадцатилетний человек видит и ощущает себя взрослым. Не правда ли? Часто сын и ростом выше папы, а дочка подчас и мамины туфли не прочь надеть, и мамино платье ей впору. Внешнее ощущение своей взрослости вы принимаете за взрослость истинную. Подросток «жить торопится и чувствовать спешит». А в психологическом отношении до желаемой взрослости — еще далеко: не хватает и знания жизни, и практического опыта, не выработана система оценок взглядов и многое, многое другое.

Видя себя взрослым и ощущая себя взрослым физически, подросток стремится и поступать, как взрослый. Кажется вам, что вы поступаете, как взрослые, и на многое имеете право. Отсюда и проистекают многие конфликты. И с родителями, которые на вас смотрят, по вашему мнению, как на маленьких, и с учителями, которые вас не понимают, и с товарищами, которые только и мечтают, чтобы все было, как им хочется.

Такая дисгармония ложится тяжелым грузом на нервную систему, а ей и так хватает нагрузок. Что же, заколдованный круг? Нет, обычный рост, обычный трудный переходный возраст, через который все проходят, прощаясь с детством.

Просто вы должны помнить одну простую истину: вы растете, растете интенсивно. Помогайте же своему организму справиться с важной его задачей: не подхлестывайте свой бег в мир взрослых, ведь «всякому овощу свое время». Помогайте сами себе знаниями о себе, о своих особенностях.

РИТМЫ ЖИЗНИ



о словом «ритм» вы хорошо знакомы. Вы слушаете современные ритмы, танцуете ритмичные танцы, работаете в определенном ритме, отстаєте от ритма коллектива или опережаете его... Ритмы — понятие очень распространенное, вернее, очень характерное для всей земной жизни: ритмы — в природе, ритмы — в технике, ритмы — внутри организма.

Ритмы жизни — какие они? — Наша жизнь — процесс циклический, и самый большой ее цикл охватывает время от рождения до смерти.

А внутри него, единственного и неповторимого, выделяют четыре основных биологических цикла. Распределим их по протяженности — от меньшего к большему.

Полуторачасовые ритмы. Уже само название определяет их длительность — 90—100 минут. На протяжении этих полутора часов, независимо от того, спит человек или бодрствует, у него есть свои подъемы и спады, периоды мечтательности и возбуждения, ощущения голода и беспокойства.

Как правило мы их за чередой обычных дел не замечаем.

Затем следуют наиболее заметные, очевидные для любого человека суточные ритмы. Они заявляют о себе каждому из нас чередованием сна и бодрствования. Ученые же, помимо этой бесспорной характеристики суточных ритмов, обнаружили, что ритмам свойственны и разные периоды повышенной возбудимости и активности в течение дня и ночи. При этом наблюдается повышение и понижение температуры тела, колебания кровяного давления.

Затем выделяют месячные и годовые циклы.

Наиболее изученными ритмами жизни человека стали суточные, может быть, в силу своей очевидности, может быть, в силу своей давности, поскольку они были замечены еще в XVIII веке. Правда, до пятидесятих годов нашего века о них только знали, но не изучали.

Толчком к изучению «биологических часов» послужили, как ни покажется странным, успехи авиации.

Люди, перелетев на реактивном самолете через несколько часовых поясов — то есть изменив свое собственное биологическое время, начинали испытывать неприятные последствия быстрого временного скачка: головокружение, потерю аппетита, нарушение сна, снижение работоспособности.

Научные исследования, проведенные в последние годы, открыли много интересного и важного, но не бесспорного.

Оказывается, от 40 до 50 физиологических процессов у нас подвергается суточным колебаниям. Меняется сердечная деятельность, деятельность почек, желез внутренней секреции. Например, наибольшее количество гормона кортизона в крови содержится в восемь часов утра. Около часа дня и девяти вечера падает работоспособность сердечной мышцы. А возможности нашей мышечной системы? Они тоже различны. Знаете, когда вы бываете самыми слабыми? От двух часов ночи до пяти часов утра, затем с двенадцати часов до двух дня. Наиболее сильными тоже дважды: с восьми утра до двенадцати и с двух дня до пяти часов. Между двумя и четырьмя часами ночи у человека понижается память, увеличивается число ошибок при решении математических задач.

Говорят: «Утро вечера мудренее». Однако это не всегда так. Есть определенные часы суток, когда лучше всего принимать решения, браться за какое-либо серьезное дело. И этими часами являются одиннадцать утра, пять и десять часов вечера! Первые же часы дня, когда проснувшийся человек еще не обрел остроту рефлексов, наименее подходят для серьезных решений.

Все мы знаем, что человек — существо дневное, иными словами, у нас преобладает дневной ритм активности. Но и здесь свои ритмы.

Есть люди — вы, вероятно, тоже обращали на это внимание, — которые легко просыпаются в утренние часы, чувствуют себя бодрыми, свежими, отдохнувшими. Они способны сразу приступить за работу, их максимальная деятельность падает на первую половину дня. К вечеру они обычно устают, спать ложатся рано. Таких людей называют «жаворонками».

Противоположны им «совы». Они поднимаются трудно, тяжело. Первую половину дня у них занимает своего рода раскачка. Зато вторую половину дня, а часто и вечер, им работается легко и продуктивно.

Распределяются люди по этим категориям по-разному. Часть людей — меньшая — относится к лицам «утреннего типа», в два раза больше лиц «вечернего типа», а половина людей может вести жизнь и «сов» и «жаворонков».

Как было бы хорошо определить, кто ты — «жаворонок» или «сова». Понаблюдайте за собой некоторое время, и, скорее всего, вы в состоянии будете заметить ваши особенности. Значит, сможете постараться и более правильно распределить нагрузки.

А нельзя ли изменить суточный, 24-часовой, ритм жизни, увеличить или уменьшить, в зависимости от нашего желания, связанного с теми или иными обстоятельствами, например работой?



*Можно ли
сжать
сутки?*

**Можно ли сжать
или растянуть сутки?**

Несколько лет назад семеро исследователей попробовали жить в ритме 16-часовых суток. Условились лечь спать в 0 часов 00 минут, встать в пять утра, прийти на работу к девяти, в 14 часов 20 минут закончить рабочий день, разъехаться по домам и помнить, что опытные сутки кончаются в 16.00. И снова: пять часов сна, к соответствующему часу на работу, после работы — домой, на исходе условных суток — спать. И так далее. На две земные недели.

Как рассказывает журналист, находившийся рядом с исследователями, по среднеарифметическому подсчету, баланс сна и бодрствования, работы и отдыха оставался неизменным. Изменялся лишь ритм. Исследователей интересовало, как будет реагировать на это организм.

Первые условные сутки прошли без осложнений. Но очень скоро нарушение привычного ритма жизни начало сказываться на настроении и самочувствии всех участников эксперимента.

В ночное время — с 0 до 5 утра — сон экспериментаторов был, как правило, хорошим. Правда, все они единодушно отмечали, что с каждым днем было труднее и труднее заставить себя подниматься в пять. Хотелось спать еще и еще. Наиболее тяжелой была «ночь» от 16 часов до 21. Сон был плохим, неглубоким. Просыпались, как правило, через два-три часа и больше не могли уснуть. Так же трудно было бодрствовать и работать, если условный день приходился на ночные часы. «Делаю замеры и замечаю, что даже небольшие перерывы в работе «открывают двери» дремоте. Стряхнуть ее легко, но она все-таки постоянно где-то близко и ждет малейшего предлога, чтобы попытаться овладеть мною», — писал в своем рабочем дневнике руководитель эксперимента.

Еще более трудным оказались удвоенные — сорокавосемьчасовые сутки. Четверо сотрудников попытались проиграть и такой вариант. Воля участников эксперимента, активное желание перестроить ритм не смогли пересилить хода биологических часов: как свидетельствовали замеры, физические функции организма продолжали подчиняться двадцатичетырехчасовому циклу.

**Бывает ли
«нулевой» день?**

Если в отношении суточных ритмов среди ученых нет разногласий, то на роль в жизни организма годовых и месячных циклов — особенно месячных — существуют разные точки зрения.

Есть сторонники мнения, что у человека месячный биоритм состоит из трех циклов. Предполагают, что двадцать три дня длится цикл физический, двадцать восемь — эмоциональный и тридцать три дня — интеллектуальный. И каждый из них делится пополам — на активную и пассивную части. Как предполагают специалисты, первая половина цикла относится к дням-плюс, вторая — к дням-минус. И злополучные «несчастливые» дни, которые выдаются у каждого из нас, будто бы приходится как раз на так называемый «нулевой» день — критический день перехода от плюс-дней к минус-дням.

Но многие ученые это мнение не разделяют, хотя бы потому, что в каждый момент своей жизни человек находится под влиянием нескольких биоритмов — часовых, суточных, сезонных, годовых. В тот момент, когда один из ритмов проходит неблагоприятный для человека период, другой находится в своей положительной фазе. Ритмы как бы перекрывают друг друга, сглаживают отрицательное влияние.

Принцип работы наших биологических часов маятниковый — от плюса к минусу. По этому принципу работает наш организм. Особенность нашего «маятника» необычайно интересна: чем сильнее отклоняется он в одну сторону, тем сильнее отклонится в другую. Если, скажем, сердце какое-то время билось учащенно, то обязательно последует фаза с более редкими, чем средняя норма, сокращениями.

Этот принцип сохраняется и в сфере эмоциональных процессов, поскольку они тесно связаны с физиологией нашего организма.

Был проделан очень интересный опыт. Если кошке раздражать участок мозга, заведующий отрицательными, неприятными эмоциями, то она будет несколько минут пребывать в состоянии страха и ярости. Но стоит прекратить это внешнее воздействие, как вскоре животное становится ненормально, преувеличенно ласковым.

Аналогичные явления наблюдаются и у людей.

Например, алкогольное подхлестывание эмоций. Оно обязательно оплачивается наступающими за искусственным возбуждением напряженностью, беспокойством, подавленностью, скверным самочувствием.

Как раскачивается в нас «маятник»? Любое пристрастие к стимуляторам нервной системы связано с «раскачиванием» физиологических маятников, и они, наши внутренние «маятники», влияют на психическую деятельность.

Таково «правило работы», от него нам никуда не уйти. И когда вы говорите: «Он сегодня в ударе», «Сейчас я в форме», то речь фактически идет об оптимальном, наилучшем состоянии организма и психики человека. Прекрасное самочувствие, уверенность в своих силах, максимальная продуктивность и максимальный успех. Кажется, будто дело само идет тебе в руки; ничто не требует усилий — ни психических, ни эмоциональных, ни физических, жить легко и просто, все необычайно нравится, все тебе по плечу. Это ваши биологические часы работают со знаком плюс.

Но ведь они «раскачиваются» и в другую сторону.

Каждый человек, особенно люди, занимающиеся творческим трудом или учебой, должны об этом помнить: за периодом эмоционального подъема может наступить спад. Но стоит ли теряться перед этим? Знание механизма биологических часов, рациональное использование его позволит вам планировать работу с учетом спадов и подъемов. Подъем — работать на пределе возможностей. Спад — не падать духом, не подхлестывать мозг искусственно, работать и здесь с максимальной отдачей, не огорчаясь, что отдача пока будет меньшей.

Знание биоритмов только-только начинают применять практически. Например, в Московском университете попробовали учитывать биоритмы в работе со студентами. Очень просто: заменили сорок пять академических минут на семьдесят пять — приблизились к полуторачасовому ритму. Авторы эксперимента рассуждали так: нельзя прерывать занятия на самом пике активности. И что же? Новая временная единица для занятий повысила успеваемость.

А врачи, исследуя ритмичную способность организма к различным лекарствам, стараются правильно назначать часы приема лекарств, предупреждать больного, когда и как ему себя вести.

Проблема биоритмов связана еще с одним очень важным для жизнедеятельности организма открытием.

Несколько лет назад в ходе исследования структуры мозга крыс с помощью микроэлементов ученые неожиданно обнаружили участки мозга с прямо противоположными свойствами. Их условно назвали зонами «ада» и «рая». При подаче тока в зону «ада» животные испытывали боль, неудовольствие, беспокойство. При возбуждении зоны «рая» крысы успокаивались, получали видимое удовольствие. Тогда разработали схему, которая позволяла крысе выбирать, какие же электрические импульсы посылать в свой мозг. И животное нажимало «педали удовольствия» по двадцать — двадцать пять раз, а потом, обессилив, падало.

Стремление вызвать ощущение удовольствия было даже гораздо сильнее чувства голода.

При дальнейших экспериментах зоны «ада» и «рая» были обнаружены в мозгу собак, обезьян и человека.

Оказалось, что зоны «ада» и «рая» подчинены тому же маятниковому принципу работы. Организм регулирует эту связь. Когда объем удовольствия начинает превышать допустимые пределы, то есть нарушать синхронную раскачку биологического «маятника», в зону «ада» поступает сигнал опасности, удовольствие становится неудовольствием, и процесс прекращается. Поэтому в здоровом организме «раскачать» маятник «рай — ад» в определенную сторону трудно.

У человека, нарушившего равновесие двух систем, связь между зонами ослабевает. «Ад» и «рай» находятся в состоянии возбуждения выше нормы. Потому-то так болезненно ранимы такие люди, у них словно обнажены нервы.

Знание принципа механики «ада» и «рая» необходимо каждому подростку. Это очень и очень важно. Ведь всякая попытка искусственно подхлестнуть свое сознание, в силу маятниковой природы биологических процессов, может привести к серьезным неприятным последствиям: дурная привычка подхлестывания, например табак или алкоголь, станет закрепляться. И чем чаще к ней прибегать, тем сильнее будет отводиться маятник «ада — рай» в сторону «рая». Тем выше уровень страданий, которые будет причинять «ад» при попытке избавиться от дурной привычки.

ХОЗЯИН СВОЕМУ ВРЕМЕНИ

Надо полагать, что знание биологических ритмов заставит многих серьезнее отнестись к соблюдению режима дня. Что это так, подтверждают строчки из дневника экспериментатора, проверявшего на себе влияние «сдвинутых» суток. Он писал:

«До сих пор я думал, что разговоры о режиме дня — выдумка школьных врачей. Теперь на собственном опыте убеждаюсь, что режим — великое дело».

Да, режим дня — отнюдь не удел педантов, которые представляют собой скучнейшими фигурами, неукоснительно подчиняющимися разграфленному листку с точным указанием времени и действия.

Режим дня — необходимость, признаем мы его или противимся ему всеми силами. Если хотите, он задан нам в общих чертах с самого рождения: мы с вами относимся к представителям животного мира, ведущим дневной образ жизни. Выходит, в самой нашей природе заложено

подчинение режиму дня: активность дневная и ночной покой — тот самый суточный ритм, о котором шла речь только что.

Режим дня — не буквоедство, не выдумка досужих людей. Он не только научно обоснован, он вызван к жизни самой жизнью. «Любишь ты жизнь?»—спрашивал Б. Франклин.— Тогда не теряй времени; ибо время — ткань, из которой состоит жизнь».

Когда говорят о режиме дня, то меньше всего имеют в виду маленькие — или большие — листочки, сиротливо висящие возле письменного стола или над кроватью.

Легко ли подчинить себе время?

Наука в своих рекомендациях берет за основу две отправные точки, две опоры, определяющие две половины режима — день и ночь, активность и покой. Вычтем из суток те обязательные часы, которые должен спать человек, без этих часов невозможно будет добиться продуктивной работы, работы с полной отдачей. Остается пятнадцать, шестнадцать дневных часов.

Сколько нужно в них уместить, затолкать, утрамбовать! Все, что до работы или занятий, потом все, что на работе или на занятиях, а потом все, что после них. Хочешь не хочешь, опять сталкиваемся с четко обрисованной заданностью своей жизни.

Опять наметились три деления, изменить которые мы не в состоянии.

Обычно промежуток «до» короткий, скорее всего час, — от пробуждения до ухода в школу. Но он очень важный: согласованная работа всех физиологических функций наступает не сразу. Требуется какое-то время, чтобы дыхание, кровообращение и другие функции перешли «на работу в дневную смену». Помогите себе сами: короткая энергичная зарядка, основательное умывание быстро стряхнут с вас сон.

Затем останется время на неторопливый завтрак, и можно идти.

В школе режим — распорядитель вашей жизни. Меняется ритм: урок — перемена, меняются уроки — разные предметы. Так протекают еще пять-шесть часов.

Вычтем их из оставшихся пятнадцати, прибавив час на дорогу в школу и из школы. Остается семь часов времени на «после школы». Самые трудные, самые неуправляемые, самые... разные. Главная задача — умело, рационально, с наивысшей пользой распорядиться ими.

Не так-то это легко, когда тебя не подталкивают часы, как утром, напоминая минутной стрелкой, что пора делать то-то и то-то, пора уходить и тому подобное; когда тебя не предупреждают школьные звонки, что пришло время отдыха или наступила очередь следующего урока.

Один на один со временем — серьезная проблема, есть о чем подумать. И главное — как научиться правильно его использовать.

Если вы занимаетесь в каком-то кружке или спортивной секции, то примерно два часа отдаете любимому занятию. Остается пять часов.

Беречь часы... или минуты?

Но обратили внимание, как легко считать часы — мы с вами ни одного не потеряли, все заполнили немаловажными делами. Неудивительно, говорят нам сведущие люди, потерять час попусту сразу — случай все-таки редкий. Правда, бывают такие «умельцы», которые теряют порой не только «какой-то час-другой», но целые дни, не замечая этого, поскольку считают, что нет в этом ничего особенного. Но обычно потерянные часы, как правило, набе-

гают из растраченных минут: там пять минут, туда — десять, еще где-то — двадцать. А глядишь, целого часа недосчитаешься. Чтобы эти минуты не терять, чтобы управлять ими, нужно за ними следить.

Следить можно по-разному.

Первый путь — заранее распределить оставшееся время: столько-то отвести на домашние задания, столько-то — на чтение, столько-то — на игры на свежем воздухе или прогулки, столько-то — на хозяйственные дела, помощь по дому.

Вот так естественно, сам по себе, сложится ваш режим дня — истинный, не придуманный, вызванный самой организацией, самим характером вашей жизни, например жизни школьника.

Смотрите, как нестандартно, но четко и строго можно организовать свое рабочее время. Пример возьмем необычный — режим дня академика В. А. Обручева.

Выдающийся ученый каждый свой день делил, как он выражался, на «три дня». «Первым днем» он считал первую треть дня. Он начинался рано утром и заканчивался в два часа. В это время ученый занимался исследовательской — творческой — работой. «Второй день» укладывался в промежуток от двух часов до шести. Он отводится для более легкой работы: рецензирование, просмотр специальной литературы, записям. «Третий день» продолжался до двенадцати часов ночи и был отведен чтению, выступлениям, участию в заседаниях. Причем каждый «день» имел свои определенные часы для еды и прогулок.

Все дела можно жестко «привлекать» к определенному времени, можно и менять местами. Хочется только оговориться: даже при подвижном графике дел три из них всегда без исключения должны оставаться постоянными. Это время сна, время пробуждения, время приема пищи. Вы должны быть сами к себе очень требовательны: ложиться спать, пробуждаться и питаться в определенное время — значит настроить организм на четкий ритм здоровья. А садиться заниматься в одно и то же время — настроить себя на работу в заданном режиме. При этом не стоит забывать, что второй «пик» работоспособности приходится на послеобеденное время; не затягивайте занятий надолго, потому что после восьми часов вечера способность человека к восприятию нового резко падает, повышается утомляемость, рассеивается внимание.

Есть и другой путь подчинить себе время.

Конечно, жить строго по режиму — замечательно.

Но кто не может жить по режиму, тот может взять время под контроль.

Для этого надо отмечать каждый час после того, как этот час ушел на какое-либо дело.

Одни хозяйки, получив зарплату, заранее определяют, на какие нужды сколько денег отложить.

Другие записывают на бумажке, на что потратили деньги. И это помогает им тратить бережно.

Со временем — как с деньгами. Если у вас нет сил быть очень хорошими хозяевами времени и соблюдать режим, попробуйте для начала разделять время на части, каждый час менять занятие и контролировать, записывая, на что ушел каждый час.

Планирование и учет внутренне связаны между собой. Если планирование не удастся, надо наладить учет времени. Это поможет потом перейти к планированию.

**Ритмичность
и аритмичность —
совместимы?**

Так что, противники режима дня, не думайте о режиме, как о чем-то однажды и навсегда установленном. Просто вы, что называется, не в курсе дела, очень уж примитивно его себе представляете.

В жизни необходимо разнообразие. Если человек, скажем, в субботу или воскресенье поехал за город и свой рацион ограничил чаем с бутербродами — это не так уж плохо. Все равно он испытывает благотворное влияние туристического похода.

Нужно сочетать для себя ритмичность с аритмичностью, соблюдать не статический режим, а динамический — с некоторыми сдвигами привычных ритмов. С тем, чтобы организм не терял адаптивности к различным условиям, чтобы при вынужденной смене режима не заболеть.

А есть и режим дня, предложенный замечательным советским педагогом В. А. Сухомлинским. Очень заманчивый режим!

После того как его ученики возвращались из школы, Сухомлинский советовал им всю вторую половину дня проводить так: часть оставшегося времени быть на воздухе; часть — читать книги, но не относящиеся прямо к урокам; часть — занятиям в кружках; часть — за домашними делами. Времени много — с двух-трех часов дня до глубокого вечера!

А когда делать уроки? По Сухомлинскому — утром до школы!

Василий Александрович исходил из убеждения, что два утренние часа дают для занятий больше, нежели четыре вечерних. Утром от занятий ничего не отвлекает: никто не позовет играть в хоккей или волейбол в шесть утра, нет телевизионных передач. Голова работает продуктивно. Нехватка времени или его ограниченность заставляет все делать быстро.

Вот какой распорядок установили два брата — учатся в девятом и десятом классе, — решив попробовать режим дня Сухомлинского.

Подъем — 5 часов 30 минут. На зарядку, умывание и стакан молока — 15 минут. С 5 часов 45 мин. до 8 часов — приготовление уроков. 8 часов — 8 час. 15 мин. — горячий завтрак. В 8 часов 15 мин. они уходили в школу. После школы до девяти часов вечера — свободное время.

Однако надо сразу оговориться: такой утренний режим требует многих качеств у того, кто решит им воспользоваться. Прежде всего — воля. Не так-то легко вставать в 5 — 5.30. Не менее трудно и засыпать в 9 часов. А ранний «отбой» — обязательное требование: надо выспаться. Добавьте к воле самодисциплину, умение организовать работу, и получите портрет человека, который может жить по «утреннему» режиму.

Если режим дня по Сухомлинскому подойдет многим «жаворонкам» (ведь они — ранние птахи: рано ложатся спать, рано просыпаются, лучшая работоспособность в первой половине суток), то им никак нельзя воспользоваться «совам»: утро для них по-настоящему начинается, когда солнышко близко к зениту. Так что «совы», встав в пять утра, потратят в основном весь запас энергии на борьбу с собой, со своими биологическими часами, «заведенными» с отставанием от солнечных. То есть для «сов» такой режим противопоказан. Он не соответствует главной задаче режима дня — жить в соответствии с биологическими циклами, ритмично, разумно меняя различные занятия.

Каждый человек — хозяин своему времени. И быть рачительным, бережливым хозяином необходимо. Привыкать к распорядку дня не трудно. Надо только выбрать тот режим дня, который более всего соответствует вашей индивидуальности. Как говорил А. С. Макаренко: «Привычка к точному часу — это привычка к точному требованию к себе».

В этой главе ты узнал, что все земное — и человек в том числе — подвержено влиянию определенных ритмов, играющих в жизни важную, активную роль. Исходя из этого универсального закона живого, проистекает необходимость ритмично организовать свое время — с одной стороны. И знать о физиологических изменениях организма, связанных со временем — с возрастом, — с другой. Поскольку, говоря о времени, о твоём каждодневном времени, нельзя не сказать о его правильном использовании, умении дорожить им, беречь не только часы, но и минуты, то примерную раскладку его, основанную на рациональном к нему отношении, ты получил в ходе рассказа о ритмах жизни и о твоём времени. Еще учти и физиологические особенности, связанные с переходным возрастом.

ИТАК, —————>



ПОМНИ: от класса к классу увеличивается объем материала, который ты не в состоянии «обработать» ничем иным, кроме зрения; ведь год от года ты все больше читаешь и пишешь. Тебе приходится все больше и больше напрягать зрение. А организм твой еще находится в стадии формирования. Чрезмерные нагрузки ему вредны. Значит, нужно беречь глаза, помогать им в работе, то есть соблюдать правильный режим зрения.

При работе, связанной с напряжением глаз, обязательно прерываться через каждые 20 — 30 минут. Прерывайся совсем ненадолго, только чтобы взглянуть вдаль, на мгновение оторвать глаза от книги или тетради. Отдых кратковременный, но целительный и вполне достаточный. Изменить поле зрения надолго — дать своего рода каникулы глазам — ты сможешь на свежем воздухе.

Не давай уставать глазам от резкого контраста между темной поверхностью стола и белым листом бумаги. Положи на стол лист плотной бумаги — лучше всего зеленой, смягчающей контраст.

Не смотри несколько часов подряд телевизор. Это очень утомительно для зрения. А расстояние между тобой и телевизором должно быть не меньше двух-трех метров, так что не садись «впритык» к экрану.

Если же ты страдаешь близорукостью или далеко-

зоркостью, обязательно носи очки — с глазами не шутят. Не бойся насмешек со стороны: достойный человек ничего похожего себе не позволит, а на недостойных не стоит обращать внимания.

И выкинь из головы мысль, будто очки портят твой вид. Испортить его может только неправильно подобранная оправа, ее надо обязательно подобрать к лицу.

Правда, очки, придавая лицу интеллигентность, предъявляют свои требования: выбирая прическу, покупая шапку, не снимай очков, и все будет хорошо. ° некоторых возрастных неприятностях, связанных со здоровьем.

К ним относятся угри. Их так и называют врачи — юношескими. Они появляются чаще всего на коже лица, спине, груди и плечах. Это своего рода пузырьки, наполненные гноем. Появление угрей обычно связано с нарушением работы эндокринной системы и обильным выделением пота. Но случается, этому «помогает» и сам подросток, не обращающий должного внимания на чистоту кожи.

Почти всегда юношеские угри проходят без особых осложнений. Но коль они появились, то требуют к себе внимания.

Надо следить за тем, чтобы в пище было достаточно витаминов, кожа содержалась чистой, чаще бывать на солнце — загорать.

Но если из пузырька образовался гнойный очаг, то надо обратиться к врачу.

В переходном возрасте часто встречается и себорея, под которой медики понимают увеличение работы сальных желез кожи. Она проявляется в повышенной жирности кожи и волос.

Реже встречается сухая себорея — результат пониженной функции сальных желез. Кожа и волосы при сухой себорее сухие, на голове появляется легкая серая перхоть, кончики волос обламываются, кожа на лице шелушится, нередко эти явления сопровождаются зудом.

У подростков, страдающих себореей, кожа быстро краснеет, раздражается, воспаляется, доставляя немало огорчений и забот. Чтобы их избежать, надо не только следить за кожей, но и главным образом обеспечить правильный обмен веществ, то есть соблюдать рациональное питание с достаточным количеством витаминов комплекса В и С, а при сухой себорее и витамина А. И конечно, следует добавить еще одно условие — воздерживаться от переутомления.

Применять какие-либо мази, протирания, кремы надо только по назначению врача: одна и та же болезнь у разных людей требует разного подхода и индивидуального лечения.

КОНТРОЛИРУЙ свою осанку. Не сердись на частые замечания близких, напоминающих: «Не горбись!», «Выпрямись!», «Сядь прямо!», «Опять сутулишься!». Они вызваны заботой о твоей осанке.

Наиболее часто встречается такая распространенная беда как сутулость.

Сутулость возникает потому, что человек неправильно сидит.

Если же слишком высок или слишком низкий рабочий стол, слишком мягкая постель и слишком мала физическая активность, то сутулость неизбежна и появляется гораздо раньше.

Отсутствие постоянного самоконтроля за позой мстит не только некрасивостью, но и болезненностью—болью в позвоночнике, измененным дыханием, даже сердцебиением.

От неправильного сидения за столом появляется искривление позвоночника — кривобокость. Она неизбежный или почти неизбежный спутник небрежной манеры сидеть, когда не обращают внимания, например, на правильное соотношение между высотой стола и стула или когда носят тяжести всегда в одной руке. От этого одно плечо поднимается выше другого, позвоночник или его отделы деформируются.

Зная, почему случаются изменения формы позвоночника, можно разумно этого избежать. То есть внимательно относиться к тому, как сидишь, следить за своей позой; выверить по себе — своему росту — высоту стола и стула; при ношении тяжестей не забывать менять руки.

И конечно, верный способ избежать деформации позвоночника — занятия спортом, активный отдых, движения.

Повышенная нагрузка на ноги, длительная ходьба, стояние, неудобная обувь на высоких каблуках могут вызвать продольное или поперечное уплотнение сводов стопы, которое называют плоскостопием.

Плоскостопие неприятно сказывается болями в ногах. Сначала в верхней части стопы—во внутренней стороне пятки, а затем с наружного края, откуда передаются в бедро и крестец.

Конечно, как и от любой боли, от нее нужно освободиться — лечиться.

С целью профилактики плоскостопия надо правильно ходить: держать носки прямо, слегка направляя их во внешнюю сторону. Такое положение ног поможет снять давление тела на внутреннюю сторону стопы.

Есть и требование к обуви — она должна быть свободной.

А летом вообще рекомендуется ходить босиком, чтобы развивать мускулатуру стопы.

**ТВОИ
ОСОБЕННОСТИ**



ЭТИ РАЗНЫЕ, РАЗНЫЕ ЛИЦА

В популярной книге писателя Владимира Леви, врача-психиатра по профессии, есть рассказ о том, как его знакомый, тоже врач, развлекался тем, что ставил на ходу диагнозы: вот этот — гастритик, этот — колитик, это печеночник, это язвенник... И проверял себя, вступая в разговор с незнакомцами.

Подобное занятие присуще и чисто литературному герою — профессору медицины Олегу Юдину из романа «Бессонница» Александра Крона. Юдин, поднимаясь или опускаясь по эскалатору метро, в проплывающих мимо него лицах находил признаки той или иной болезни.

Скорее всего, здесь нет ничего удивительного: каждая болезнь имеет свои признаки, и специалист редко ошибется в диагнозе.

Ну, а такая ситуация? Бывает ли с вами такое? Идете по улице, сидите в кино или театре, едете ли в автобусе — и вдруг ловите себя на мысли, что вам необычайно понравился, допустим, ваш сосед: какой симпатичный человек, решаете вы вдруг, увидев в первый раз того, кого никогда больше и не встретите. Бывает и наоборот — сразу зарождается антипатия. На чем она основана? Ведь о человеке-то вы ничего не знаете. Перед вами только лицо: глаза, нос, волосы...

Облик человека. Еще Аристотелю казалось, что облик *читать лица?* человека — своего рода книга, в которой можно прочитать о его характере. Он даже составил перечень зависимости свойств характера людей от черт внешности.

Величайший ученый древности не сомневался:

«У кого широкий рот, тот смел и храбр».

«У кого руки стираются до самых колен, тот смел, честен и свободен в обращении».

«Кто имеет шетинистые, дыбом стоящие волосы, тот боязлив».

«Те, у кого пуп не на середине брюха, но гораздо выше находится, недолговечны и бессильны».

«Нос толстый, как у быка, — утверждал Аристотель, — означает лень. Широкий нос с большими ноздрями, как у свиньи, — глупость. Острый, как у собаки, нос — признак непоседы, беспокойного человека».

«Орлиный нос означает смелость, крючковатый, как у вороны, — напряженность»...

Аристотель разработал целое учение — физиогномику, которая, по его мнению, помогала судить о возможностях психики человека на основании строения его головы и лица.

Приверженцев у физиогномики во все времена вплоть до девятнадцатого столетия было много, и даже убежденных.

На чем же все-таки столько времени держалась физиогномика, хотя она совершенно лишена научного основания?

Здесь приходится скорее гадать, нежели утверждать. Возможно, на случайных совпадениях, возможно, на психологической чуткости «толкователей» лица по отношению к характеру его обладателя. А скорее всего, на самой идее — а не на конкретных частностях, — что между внешним видом человека и его психологическим портретом есть определенная зависимость. Ведь не случайно же ученые многих стран и поколений, по образному и точному определению академика И. П. Павлова, как Гиппократ, стараются «уловить в бесчисленной массе человеческого пове-

дения капитальные черты». Ведь не случайно же со времен Гиппократы человеческие индивидуальности так или иначе, но сводят по темпераменту в четыре группы: холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик.

Какие бывают темпераменты? Четыре темперамента. Услужливая память подсказывает нам холерика Дон Кихота и сангвиника Санчо Пансу. И знаменитую четверку: Д'Артаньяна, Атоса, Портоса и Арамиса, — каждый из которых — иллюстрация одного из гиппократовских темпераментов.

Менее известна другая классификация. Она насчитывает всего несколько десятилетий от роду, автор ее — немецкий психиатр Э. Кречмер. Он попытался связать психический склад человека с особенностями его конституции. У Кречмера все многообразие человеческих индивидуальностей уложилось в три группы.

Если человек обладает короткими руками и ногами, если он имеет внушительный живот, грудную клетку, расширяющуюся книзу, и «достаточно упитанность», то он относится к пикническому типу.

Противоположен ему тип лептозомный. К нему относятся люди худые, с длинными и тонкими конечностями, слабо развитой мускулатурой, узкогрудые и узкоплечие.

И, наконец, атлетический — обладатель хорошо развитой мускулатуры, широкой грудной клетки.

А совсем недавно грузинский психолог В. Норакидзе сузил границы до двух групп: своего рода «человека — да» и «человека — нет». Ученый исходил из того факта, что, какие бы классификации — крупные или мелкие — мы ни брали, сущность людей обычно сводят к положительному или отрицательному типу. Сущностью «положительных» типов является внутренняя целостность, активное приспособление к внешней действительности, социальность, тогда как для «отрицательных» типов таковой считается внутренняя дисгармония, меланхолия, внутренние и внешние конфликты.

Казалось бы, уж очень проста, вернее, упрощенна подобная классификация. Но она не только имеет право на существование, но чаще других бывает права: при различных анкетированиях и опросах по системе «да — нет» одни, не разобравшись до конца в сути дела, торопятся ответить «да», другие — «нет».

И все-таки самой устойчивой оказалась классификация по темпераменту. Исследованиями И. П. Павлова с темперамента человека снят покров мистической таинственности, изучена его зависимость от типа нервной системы: сильного или слабого.

Обладатели сильного типа нервной системы по Павлову — очень разные. Он подразделял их на три категории: спокойных, живых и безудержных. Эти группы соответствуют флегматикам, сангвиникам и холерикам.

А слабому типу нервной системы, отличие которого — инертность, заторможенность, соответствуют меланхолики.

Понаблюдайте за собой и за своими товарищами, какой у вас темперамент? Если кто-то из ваших знакомых «задирается» и «возникает» каждую минуту, часто хвастает, отличается неусидчивостью и отвлекается по каждому поводу и без повода, хватается за все дела, не доводя ни одного до конца, — знайте: ваш знакомый — холерик.

Флегматик — полная противоположность нарисованному портрету.

Его отличает медлительность речи, некоторая ее монотонность, он всегда аккуратен, отличается примерным поведением и обычно хорошо **учится**.

Сангвиника вы отличите по его удивительной пластичности. Он очень быстро приспосабливается к любым изменениям, согласуясь с ними, он всегда доброжелательно уравновешен, спокоен, но в отличие от флегматика подвижен, любит проявить свою силу.

А бывают люди очень замкнутые. Они теряются не только в незнакомой обстановке, но и не могут быстро приспособиться, если привычные условия изменяются. Они очень чутки к обидам и похвалам. Обычно все **эти** качества свойственны меланхоликам.

Постоянно ли постоянно? Сразу же надо огорчиться, что у одного и того же человека могут проявляться в различных условиях черты, свойственные различным темпераментам. Постоянного постоянства у человека нет. Наблюдая, например, за одним из своих товарищей по классу, когда он готовит уроки или помогает по дому, вы решите, что перед вами типичный флегматик. А вот вы пошли с ним на стадион. И видите перед собой уже типичного холерика. Тот же самый ученик во время перемены может выглядеть сангвиником, а у доски — ярко выраженным меланхоликом.

Кем же лучше было бы быть? Какой бы выбрать темперамент, если можно было бы выбирать? Не мучайте себя такими вопросами напрасну. И не только потому, что темперамент не выбирают. Но потому, что, сказываясь на общем облике личности, он ни в какой мере не определяет ценности человека, его социального значения. Крылов и Кутузов были флегматиками. Петр I, Пушкин, Суворов и Павлов — холериками.

Наполеон
был
сангвиником



Герцен, Леонардо да Винчи, Наполеон—сангвиниками. Гоголь, Чайковский — меланхоликами. Но все это были великие люди.

Умным и глупым, честным или нечестным, добрым или злым, талантливым или бесталанным может быть человек с любым темпераментом. Нет плохого или хорошего темперамента. Важно только, какие стороны — положительные или отрицательные — будут преобладать.

Каждый фотограф знает: для того чтобы получить хороший снимок, необходимо одни места затемнить, в другие дать больше света. Так и в процессе самовоспитания человек должен и может выявить и развить свои положительные стороны и затемнить, приглушить отрицательные черты, свойственные тому или иному темпераменту.

Что греха таить, разве не привлекает многих гармоничный, уравновешенный темперамент сангвиника? Но при определенных жизненных ситуациях и неправильном воспитании, авторитетно заявляют ученые, сангвиник может стать лицемерным приспособленцем, способным использовать обстоятельства в эгоистических целях.

Флегматик в зависимости от условий может стать увлеченным своим делом человеком, рассудительным и справедливым. При других обстоятельствах может сформироваться холодный, расчетливый, бездумный человек, живущий только для себя, для своей выгоды.

Страстный, полный энергии холерик, сумевший обуздать свою безудержность, может стать прекрасным организатором, способным руководителем.

А застенчивые меланхолики, чутко прислушивающиеся к себе, быстро утомляющиеся и инертные, часто проявляют замечательные качества. Они очень восприимчивы к окружающему миру, чутко и тонко реагируют на него. При правильном отношении к своим особенностям и правильном воспитании меланхолик может стать деятельным работником, способным не поступиться своими идеалами и принципами в угоду сложившимся обстоятельствам.

Доказано, что ребята и с сильной и со слабой нервной системой могут отлично учиться, обладать широким кругом интересов, увлекаться общественной работой. Черты, присущие тому или другому темпераменту, могут повлиять на стиль работы человека, на отношения с людьми, на индивидуальную манеру поведения, если говорить более широко — на его индивидуальность вообще. Ибо, в какие бы группы по определенным характерным чертам ни объединяли людей, нет на земле ни одного человека совершенно похожего на другого. Недаром же говорится: «Сколько людей, столько и характеров» или «Личность неповторима».

«РАЗУМ, ЧУВСТВА И СОЗНАНИЕ...»

Мы не погрешим против истины, назвав жизнь человеческую сплавом разума и чувства. И если разуму в жизни принадлежит великая роль своеобразного фундамента и жесткого каркаса, то не менее великую роль играют эмоции.

Благотворному влиянию эмоций обязано человечество рождением истинных шедевров.

Иван Михайлович Сеченов в течение одного лета 1863 года — под влиянием глубокого чувства к своей будущей жене — написал выдающийся труд «Рефлексы головного мозга».

Юный капитан инженерного корпуса Руже де Лиль, вдохновленный подвигом революционного народа, в ночь с 25 на 26 апреля 1792 года написал бессмертную «Марсельезу».

«Смуглой леди сонетов» благодарны многие поколения людей, хотя до нас не дошло ее имя — имя женщины, вдохновившей Шекспира.

Человек своими чувствами «платит» за все, ничто в жизни не проходит бесследно, без его эмоциональной реакции.

Язык эмоций понятен всем. Он передает ярко и образно, непосредственно и впечатляюще информацию об эмоциональном состоянии человека. Даже в обычной речи мы почему-то более склонны верить эмоциональной окраске речи, нежели ее логическому смыслу. Мало того, звук голоса часто выдает, когда человек говорит не то, что думает.

Воистину эмоции — это в полном смысле характеристика человека, свойств его личности.

Мир эмоций — каков он? Человеческие эмоции представляют собой реакции личности на физическую и социальную среду. Они развиваются двояко — как в процессе воздействия на человека внешнего мира, так и активного, целенаправленного воздействия человека на внешний мир, на других людей, на самого себя.

Ученые делят весь наш необозримо богатый мир переживаний, мир чувств на две различные категории — эмоции положительные и отрицательные. Какая предельная четкость и лаконизм! В противоположность им художники, писатели, музыканты стараются найти, запечатлеть, выразить неповторимость, индивидуальность — многообразие человеческих переживаний. Например, великий Лев Толстой, согласно исследованиям литературоведов, описывает восемьдесят пять оттенков выражения глаз и девяносто семь оттенков улыбки, раскрывающих эмоциональные состояния человека!

В подобном противоречии подхода к постижению мира чувств художниками и учеными нет ничего удивительного. Писатель мыслит образами, ученый — фактами. Поэтому все восемьдесят пять оттенков выражения глаз, подмеченных и переданных Толстым, с точки зрения ученого-психолога могут выражать, могут определять только два состояния чувств человека: быть присущими либо положительным эмоциям — благоприятно действующим на него, либо отрицательным — действующим подавляюще.

Искусственно ли такое деление? Бесспорно. Но зачем же тогда оно? Затем, чтобы «объять необъятное», чтобы ограничить предмет изучения — человеческие чувства — строгими рамками только одного их признака. Эмоции, разделенные на положительные и отрицательные, специалистам легче рассматривать под определенным углом зрения — их воздействие на организм, в первую очередь на нервную систему человека, поскольку именно связь с миром, или, как сейчас говорят, переработка и усвоение информации, — основная функция нервной системы. А перерабатывать и усваивать информацию человеку нужно ни много ни мало — всю жизнь.

Возьмите один какой-нибудь обычный, рядовой день в своей жизни и проанализируйте его от утра до вечера. Какое бы событие ни произошло, как бы мало оно ни было, оно всегда, подчас даже помимо вашего внимания, оценивается вами. Что-то вам нравилось, что-то нет. Чему-то вы радовались, чем-то огорчались. Одно дело вам хотелось делать, дру-

гое нет. Третье приносило чувство удовлетворения, четвертое — недовольство собой. Так ведь?

И бесспорно, положительные эмоции не приносили вам неприятных минут. На то они и положительные. Что же касается отрицательных, то от них ждут одних неприятностей — от плохого настроения до плохого самочувствия.

Так мы опять искусственно разделили жизнь на светлую и черную. В светлой все хорошо, в черной все плохо. А ведь в настоящей-то жизни разве так бывает? Все в ней перемешано, взаимосвязано и «нет худа без добра». Разве мы не согласимся с Лесей Украинкой:

Кто не ведал чувства бури,
Тот не ведал и веселья...

И слова Тургенева о том же: «Хочешь быть счастливым? Выучись сперва страдать».

А «медицинского деления» чувств мы придерживаемся сейчас намеренно, в данном случае они нас интересуют так же, как медиков: каково их влияние на организм, на здоровье.

Ученые давно установили, эмоции активно воздействуют на организм, вызывают в нем целый комплекс биологических сдвигов. Разберем его на примере всем знакомой ситуации, когда на хоккейной площадке появляется «великолепная пятерка и вратарь».

Когда идет хоккейный поединок, образуются два разночисленных лагеря — игроков и болельщиков.

Хоккеист, как правило, нервничает во время игры. В результате нервного напряжения в кровь быстро поступает особый вид сахара — гликоген. Вообще приток его организму вреден, а хоккеистам гликоген очень нужен. Он расходуется — сгорает, выделяя много тепла, потребляемого при мускульной работе. Поэтому никаких нарушений, отклонений в организме хоккеиста быть не может.

А болельщик? Он тоже нервничает. В его кровь тоже поступает гликоген и тоже направляется в мышцы. Но мышцы болельщика не нагружены, «дополнительное топливо» им не нужно, его некуда девать. И выходит, болельщик работает впустую, а избыток сахара собирается в крови. Если же в это время, по утверждению врачей, у болельщика взять анализ крови, то на основании анализа можно даже поставить диагноз — сахарный диабет.

Выдающийся советский терапевт А. Л. Мясников полушутя-полусерьезно советовал иметь при себе гантели: почувствовал гнев — поработай ими, израсходуй ненужные тебе вещества.

Коль скоро столь невинное переживание на стадионе или перед телевизором вызывает отклонение от нормы в функционировании организма, то сильное переживание грозит опасными сдвигами. Серьезные потрясения, связанные с отрицательными эмоциями, недаром вызывают пристальное внимание медиков.

Правда, и за слишком продолжительное веселье тоже приходится расплачиваться и усталостью, и головной болью, и общей «разбитостью». Не зря же народная мудрость гласит: все хорошо в меру.

Если любого из вас спросить: испытывали ли вы нервное перенапряжение, то любой ответит «да». Чем оно бывало вызвано? Разными причинами у разных людей. И тем, что учеба не ладится. И тем, что в дом

пришла беда. И тем, что с другом поссорился. И тем, что в конфликте был не на высоте. Иными словами, перенапряжение всегда связано с тем, что обычно называется житейскими невзгодами, а медики квалифицируют как стрессовую ситуацию.

Что такое стресс? Вот пример типичной стрессовой ситуации, известной каждому учащемуся,— экзамен. Давайте посмотрим, из каких слагаемых складывается его психологическое и нервное напряжение. Непривычность обстановки; необходимость отвечать в присутствии комиссии — то есть незнакомых людей; боязнь неудачи; неуверенность в своих силах (особенно если нет твердых знаний по каким-то разделам); желание показать свои возможности — это не полный перечень особенностей обстановки, с которой сталкиваются на экзамене.

Именно стрессом вызваны всем известные и малоприятные ощущения. У кого не екает сердце, когда тянешь билет. А растерянность от внезапной «пустоты» в голове? А речь? Появляются утомительные паузы, слова вспоминаются с трудом. Подобные картины случаются на экзамене, особенно на первом. Потом, когда обстановка становится привычной, растерянность проходит, нервное напряжение меняется на рабочее настроение.

Вообще-то стрессом ученые называют «неспецифическую реакцию организма на любое воздействие, оказываемое на него». То есть и на тяжкое горе, и на большую радость мы отвечаем стрессом.

Ганс Селье — известный канадский физиолог, введший в науку это понятие,— говорит, что механизм стресса может быть включен и ударом хлыста, и поцелуем. Например, когда мать получает сообщение, что ее сын погиб в бою, она переживает страшный стресс: в крови у нее появляется большое количество таких веществ, как адреналин, кортикостероиды, вызывающие чрезмерное возбуждение нервной системы. Но вот через какое-то время ее сын приходит домой: сообщение о его смерти оказалось ошибкой. И мгновенно мать снова испытывает сильнейшую стрессовую нагрузку, а в ее крови можно было бы обнаружить те же гормоны.

Такие случаи бывают в жизни, показаны они и в искусстве. Например, письмо Кутузова старому князю Болконскому о гибели сына князя Андрея и его внезапное возвращение домой.

И все-таки стрессы, вызванные радостью,— явления редкие. Поэтому чаще всего под стрессом подразумевают нервную реакцию на отрицательные эмоции. В состоянии стресса обычно находится человек, когда он чем-то огорчен, угнетен, расстроен, когда накопилась непосильная усталость. Стресс — обычно состояние эпизодическое.

Но есть немалая категория людей, которые целый период своей жизни в стрессовом состоянии. И люди эти — не какие-то сверхчувствительные, сверхтонкие личности, а вы, обыкновенные мальчики и девочки, вступившие в переходный возраст.

В подростковом возрасте железы внутренней секреции работают на полную мощность. В том числе и надпочечники, служащие главными поставщиками гормонов, характерных для стрессовых реакций. И выходит, биохимически вы, подростки, все время находитесь в состоянии стресса, даже тогда, когда не испытываете никаких неприятностей. А на стресс организм не может не реагировать. Отсюда огорчения, которые доставляют вам головные боли, ощущения духоты, внезапная вялость,

усталость и, конечно, резкая смена настроений. Но знайте, что стресс в какой-то мере и благо. Ведь организм, реагируя на чрезмерные обстоятельства, пытается приспособиться к ним, старается выбраться из сложности с наименьшим уроном.

Откуда берутся перегрузки? К характерному для подростков стрессу «от возраста» добавляются еще и перегрузки «от жизни».

Вспомним пример с болельщиком, с повышением сахара в его крови. Правда, его «болезни» эпизодические, да и жизненных интересов они не затрагивают. Но постоянные волнения подобного рода вызывают реальный, не мнимый, сахарный диабет. Давно замечено: люди, играющие на бирже, испытывают частые и резкие волнения, и среди биржевиков сахарный диабет встречается очень часто, его даже называют болезнью биржевиков.

Конечно, на бирже никто из нас не играет, но волнения... их не в состоянии избежать никто.

Вот вы поволновались, понервничали. Организм тут же ответил на ваше нервное возбуждение: и пульс зачастил, и артериальное давление подскочило, изменился гормональный состав крови. Прошло какое-то время, вы успокоились, все эти показатели пришли к норме. Чаще всего так и бывает.

Легко справиться с волнением, когда оно вызвано незначительной причиной. Бывает и так, что придуманное приняли за действительное. Разобрались в ситуации, и волнение ушло. Но может случиться и большая беда, вызвавшая большую психологическую травму. Или стрессы по мелочам, но каждый день. Ведь капля по капле и камень точит. Легко ли тогда организму вернуться в нормальное состояние? Несравнимо труднее, нежели организму болельщика после неудачного, по его мнению, матча.

Никто в современном мире не живет под стеклянным колпаком или в башне из слоновой кости. У каждого из нас и круг общения достаточно широк — посчитайте всех, с кем вам приходилось вступать в контакты хотя бы за один день; и напряженный труд, без которого немислима жизнь; и воздействие на каждого потока информации немалое; и времени нехватка; и неисполненные желания...

Причин для нервных срывов придумывать не приходится, то есть число воздействующих на человека стрессовых ситуаций велико. И главное, оно опережает способность нервной системы приспособиться к ним, адаптироваться. Если «пусковой механизм» стресса был сильным, то срыв оставит в организме след, опасный возможностью болезни. Однако все испытывают стрессовые нагрузки, и отнюдь не все болеют, резонно заметите вы.

К счастью, это так. И врачи знают, почему мы не бодем. Причина очень проста. Человеку надо, чтобы периоды большого нервного напряжения не были длительными, периоды напряженной работы компенсировались бы полноценным отдыхом, отрицательные эмоции чередовались бы с положительными.

Но коль скоро отрицательные эмоции опасны, не попытаться ли вообще исключить их из жизни?—сам собой напрашивается вывод. Надо ли доказывать, что вывод нереальный. Тогда нам пришлось бы «исключать» из жизни саму жизнь. Ведь и физическое, и психологическое, и интеллектуальное напряжение ведет к стрессу. Выходит, нужно ограждать себя от

труда, забот, отказаться от стремлений, желаний — то есть не жить?! Трагической ошибкой называют такой вывод психологи. Прочитайте, с какой категоричностью и взволнованностью предостерегают они от подобного заблуждения:

«Бездействие, длительное отсутствие напряжения приводят к стрессу гораздо более сильному, выходящему за рамки нормы и способному привести к патологии. Это хорошо известно по многочисленным случаям вынужденного бездействия человека.

Тот, кто, опасаясь стресса, захотел бы устраниваться от труда, деятельности, активной жизни, был бы похож на человека, который, выпив спиртное с водой, решил бы, что, для того чтобы избежать опьянения, в следующий раз ему следует отказаться от воды. Труд необходим для каждого из нас, как вода, пища, сон. Конечно, есть бездельники, «врожденные пенсионеры». Есть также люди, которые чувствуют себя счастливыми, когда пассивно пользуются красотами природы или наслаждаются продуктами труда других людей: музыкой, книгами или спортивными состязаниями... Однако кто бездельничает не для того, чтобы отдохнуть от труда, а потому, что в этом состоит цель их жизни, — эти люди, по существу, несчастны, они легко подвержены действию избыточного стресса». Наоборот, и вы сами найдете тому немало примеров, только полная, интенсивная, увлекательная жизнь, когда каждый день наполнен до краев, а каждый час, каждая минута расходуется предельно разумно, гарантирует людям удовлетворение жизнью, чувство радости и гармонии.

Когда включать разум? Недаром говорится: жизнь прожить — не поле перейти. Огромное море человеческих эмоций суждено пропустить через себя каждому из нас, рожденных на земле. И наша задача, наш девиз — не быть рабом чувств, а быть их подлинным хозяином. Для этого у нас есть бесценное оружие — разум.

«Человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных нагрузок. Мы можем противостоять этому, лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые «эмоциональные стрессы», — писал выдающийся физиолог, академик П. К. Анохин. Он говорил о необходимости и возможности для каждого человека при оценке события, ситуации, происшествия включать интеллект, логику.

Сколько бы ненужных «вспышек» было погашено, сколько бы неоправданных ссор предотвращено, если бы все следовали этому мудрому совету.

Наверное, каждому случалось сожалеть о резком необдуманном слове, обидевшем близких. А стоило бы на минутку включить разум, как обидное слово не сорвалось бы, конфликт был бы ликвидирован не «взрывным» путем, а логичным, более действенным и менее опасным, не оставляющим отметин ни на настроении, ни на самочувствии — и своем собственном, и близкого человека.

Включение разума и логики — это не что иное, как умение держать себя в руках.

Случается, находят любители утверждать: а я просто не могу себя сдерживать, я такой уж есть, на все бурно реагирую. Да, есть люди, на все бурно реагирующие, — люди холерического темперамента. Но и их темперамент подвластен разуму. Обычно подобные разговоры — желание

оправдать свою несдержанность. К сожалению, очень часто либо в силу плохой привычки, либо по инерции слишком бурно реагируем мы на то, что такой реакции и не требует.

Вот бежит по школьному коридору парнишка. Бежит без оглядки: очень ему куда-то надо, а знает, что бегать нельзя: увидят — не поздоровится. От этого летит, ничего не замечая, лишь бы скорее. Вдруг непредвиденная остановка: наскочил на старшеклассника. Всегда ли вы дружелюбно улыбнетесь торопыге, скажете, мол, со всяким бывает?

Волевым, разумным усилием заставляют себя люди преодолеть страх, боль. Неужели труднее преодолеть недоброжелательность, раздражительность, грубость? Примените в таких случаях старый, несколько наивный, однако действенный способ. Прежде чем вскипеть, сосчитайте мысленно до десяти. Увидите, раздражение как рукой снимет. Мало того, вместо отрицательного на вас воздействия готовящейся неприятности вы испытаете удовлетворение от правильно принятого решения, от сознания, что вы умеете управлять своими чувствами.

Помните бесспорные слова Шота Руставели: «Разум, чувства и сознание прочно связаны все трое».

КОГДА НЕ ВСЕ ГЛАДКО

Читатели этой книги уже не маленькие, уже «обдумывающие жизнь», уже стоящие на пороге самостоятельности. И знают: человеческая жизнь окрашена не только в розовые тона. Вы знаете, как сложны и перепутаны мотивы желаний и поступков; как по-разному оценивают их ваши товарищи и вы сами; как неодинаково складываются у людей взаимоотношения; как не сразу формируются навыки работы и жизни в коллективе; как неодинаково и вы сами относитесь к себе в зависимости от разных жизненных перипетий.

Бесспорно, у каждого в жизни бывает «и слякоть и пороша». На жизненном пути не всегда все бывает гладко. Старайтесь в горькие минуты сохранить присутствие духа, пережить отчаяние и тем победить его. В трудных обстоятельствах необходимее всего мужество, твердость, деятельность. И ваша задача, задача посильная и выполнимая, — уметь сладить с неприятностями, выйти победителем из столкновения с бедой. Несчастен тот, кто не умеет переносить несчастья.

И конечно, лучше, если вы будете знать, что трудные ситуации, сходные с вашей, случались и у других. И хотя чужой опыт и чужие ошибки не научат в полной мере, ведь каждый учится на своих собственных, а чужие беды не отведут свою, но все же можно ведь попытаться во всем разобраться и сделать правильные выводы.

От чего зависит адаптация? Правда, сколько людей, столько и «способов» переживаний. На двойку, например, разные ребята реагируют по-разному. Одни воспринимают ее безразлично, другие только делают вид, что им безразлично, а на самом деле огорчены. У третьих двойка — сигнал о неблагополучии, на который необходимо обратить внимание незамедлительно, они стараются наверстать упущенное, трудом ликвидировать пробелы в знаниях. Четвертые просто опускают руки. Безусловно, по-разному поведут они себя и при более тяжелых испытаниях.

Врачи и психологи называют это свойство разной адаптацией, приспособлением людей к психологическим нагрузкам. От чего оно зависит?

Особенность личности, говорят ученые, приобретенный объем и характер знаний, моральные и волевые качества — все определяет способность к психической адаптации. Потому-то одно и то же воздействие одних оставляет спокойными, а у других вызывает психическую травму. Если, допустим, Петя Иванов приготовил уроки, то необходимость отвечать на заданный вопрос не вызовет у него боязни.

А вот у Вани Петрова, тоже приготовившего уроки, но не уверенного в своих силах, тот же вопрос может вызвать растерянность, нервное напряжение.

Как человек реагирует на напряжение, тоже известно. Оказывается, при психическом напряжении все механизмы адаптационного барьера обостряются. Человек становится обычно более собранным, в его действиях появляются особые осторожность и четкость, усиливаются процессы мышления, ускоряются ответные реакции на окружающее, улучшается память, концентрируется внимание. Он — весь начеку!

Известный летчик-испытатель, Герой Советского Союза М. Галлай в книге воспоминаний «Испытано в небе» пишет: «Нервное возбуждение, возникающее у нормального здорового человека в минуту опасности, не только вооружает его для того, чтобы выйти из самой острой ситуации победителем. Оно, кроме всего прочего, еще и облегчает ему связанную с этим психологическую нагрузку, ибо сильно занятому, активно действующему человеку не до переживаний».

При эмоциональном напряжении человек включает дополнительные резервы. Но бывает, напряжение сохраняется, а резервы иссякли. Тогда происходит прорыв барьера адаптации. Организм не выдерживает нагрузки, отвечает на нее нервным срывом.

В чем причины раздражительности?

К сожалению, подростковый возраст из-за его предрасположенности к стрессам неврозы «любят». Мы уже говорили, что работа эндокринной системы делает подростка, юношу эмоционально возбудимым. К этой причине добавляются и другие.

Вот наиболее типичные, главные из них.

Повышенное внимание к собственному «я» и миру собственных переживаний, связанное с естественным волнением при вступлении в самостоятельную жизнь, с желанием занять достойное место в ней.

Неумение справиться с собой, привычка растрчивать нервную энергию по мелочам, «делать из мухи слона» и, соответственно, на «слона» расходовать нервы, хотя можно было бы обойтись всего «мушиной» долей.

Отсутствие навыков в работе, занятие несколькими делами сразу, неизбежное при этом переключение внимания с одного на другое и связанная с ним лишняя затрата нервной энергии. И как результат неумелого труда — неудовлетворенность делом.

Раздражительность, несдержанность, быстрая утомляемость, резко проявляемые внешне, заметные себе и людям, характерны для неврозов. Часто к перечисленным признакам прибавляется плохой сон, головные боли.

Случалось вам слышать от кого-нибудь жалобы, что его раздража-

ет буквально все: и шум транспорта на улице, и звучание приемника, и манера разговора собеседника, и даже тиканье часов и шелест бумаги. Состояние малоприятное. Оно приносит не только нравственные переживания самому человеку и его близким, но и большой вред для здоровья.

Если вы заметили за собой способность раздражаться, если вас мучает недомогание без видимой причины, обратитесь к врачу. Он найдет причину расстройства, поможет преодолеть недомогание: обычно невроты подросткового возраста типичны, причины их устранить врачу не составит особого труда.

Как себе помочь? Да и сам человек может себе в этом помочь. И главная его помощь — во внимании к себе самому. Наблюдая за своим поведением, самочувствием, вы тем самым помогаете себе. Конечно, речь идет о разумном, объективном внимании к настроению, самочувствию, а не чрезмерно обостренному прислушиванию к себе.

Одна восьмиклассница жаловалась врачам: «Читаю и вдруг замечаю, что читаю только одними глазами, а что читаю, не помню, не знаю. Несколько раз приходится прочитывать одно и то же, чтобы хоть что-то понять».

Можно объяснить усталостью, чем-то отвлекающим внимание? Можно, если бы это случилось раз-другой. Но если такое наблюдается длительное время, да еще при плохом самочувствии, надо искать другую причину. И причина нашлась. Неправильный образ жизни: неумение чередовать отдых и занятия, нежелание заниматься физическим трудом, неумение отдыхать. Врачи помогли ей наладить режим дня — и только.

Неукоснительное его выполнение быстро привело девочку к выздоровлению.

А вот другой случай. В одном классе с моим сыном училась девочка, одна из лучших учениц по математике. Обычная оценка ее контрольной работы с первого по десятый класс — пятерка. А мама этой девочки вынуждена была показывать ее доктору именно из-за контрольных по математике: в день контрольной работы у дочери случался приступ рвоты.

Еще в первом классе самая первая контрольная вызвала у девочки сильное переживание, из-за этого поднялась температура, открылась рвота. Контрольная-то прошла благополучно, а реакция на нее закрепилась. И в этом случае помощь специалистов помогла, девочка вылечилась.

А вот нечто специфическое, пожалуй не свойственное более ни одному другому возрасту, кроме юношеского. Именно в возрасте 12—17 лет почему-то люди склонны преувеличивать недостатки своей внешности. Причем как категорично! Не веря ни зеркалу, ни мнению близких. Я знаю 14-летнего мальчика, который обрадованно ухватился за моду на длинные волосы совсем не потому, что он сверхмодник. Он просто — вопреки реальности — уверил себя, будто у него уши торчат, как у Чебурашки. А уши — нормальные, даже скорее маленькие, чем большие. А вот уверил же себя...

А у девочек появляется мнение о себе как о «толстой уродине». И одно на уме — похудеть. Зачем, почему? Такой видит она себя, и все тут.

Чтобы похудеть, некоторые мнимые «толстушки» совсем почти не едят, доходят до полного физического истощения.

У мальчиков другие беды, и главная из них, пожалуй, рост. Заметили, многие из них сутулятся, «снижают» себя до нормальных, хотя необходимости такой объективно нет. Вот «фитили» и «дяди Степы» и пригибаются, мучая себя нравственно, нанося себе вред физически. Ведь неправильная осанка, сутулость некрасивы, приводят к неправильному развитию, неправильному дыханию.

Другие же страдают оттого, что «коротышки».

Но даже если недостатки внешности не выдуманы, стоит ли так болезненно на них реагировать? В связи с этим так и просится в качестве примера ответ врача одному «неудачнику», страдающему из-за малого роста.

**Просто ли
следовать
совету?**

«Владимир!

Тороплюсь ответить, и весьма радикально...

Сам я в свое время испытывал множество подобных переживаний, самых разных оттенков; я мучился долго и напрасно, пока не понял, вернее, пока не почувствовал, что всевозможные данные, все эти «независимые переменные», даруемые нам судьбой без нашей просьбы,— в том числе и физический рост — ничто в сравнении с главным ростом.

Рост этот в гены не вписан, гормонами не определяется — он приобретает, его достигают.

...Вы и сами наверняка знаете, что список мировых знаменитостей пестрит именами «недомерков», назову только первые пришедшие в голову: Тулуз-Лотрек, Чарли Чаплин, Стравинский, Глинка, тот же Наполеон... Талейран, ростом карлик, был не только великим политиком и дипломатом, но и одним из известнейших донжуанов эпохи..Есть и еще имена, весьма и весьма известные, но остановлюсь, повторю: дело не в «выдающихся достижениях»... Зато я лично знаю людей, ничего «выдающегося» не совершивших, ничем не знаменитых, но тем не менее истинно великих — по системе отсчета, ими и мной разделяемой. Среди них есть и коротышки, малышки, клянусь вам, гигантского роста.

В чем же дело? А вот в чем: эти люди не допускают даже и подсознательной мысли, что их рост или что-либо иное может послужить основанием для унижения, они даже не понимают, что это такое. Они держат себя как равные с равными и с высокорослыми, и с низкорослыми, и с начальниками, и с подчиненными, и со взрослыми — и таковыми равными и являются.

Это и есть достоинство.

...Отношение человека к себе всегда передается и другим людям, действует как внушение.

Но только истинное, глубинное отношение — то, что человек есть сам для себя, а не в чем хочет казаться.

А рост, как и всякая внешность, воспринимается собеседником, самое большее, в первые две-три секунды общения. Дальше: «Заговори, чтобы я увидел тебя»...

Надо лишь уметь заставить себя — а через себя и других — забыть чем-либо невыгодные стороны своей внешности, профессии, возраста, социального положения (перечисление «параметров» может занять целое письмо)».

Как говорится, добавить нечего: и ответ исчерпывающий, и совет доступный — быть самим собой, измеряя рост не в сантиметрах, а истинными человеческими ценностями.

Очень близки к переживаниям Владимира переживания, связанные с болезненной застенчивостью. Они доставляют немало тяжелых минут человеку. Как преодолеть застенчивость — вопрос трудный. Трудный настолько, что заставляет человека, преодолев застенчивость — правда, только на бумаге, — обращаться за советом.

В практике такие случаи нередки. Например, одна девятнадцатилетняя девушка, студентка педагогического института, обратилась к врачам за советом. Она прислала письмо, в котором горько сетовала на то, что не ладится у нее что-то в жизни, не может она подойти к людям. «Ну как вот так, — пишет студентка, — люди могут запросто ответить? И получается! Представляете, получается! Глупо, наверное, нелепо и бестолково я пишу. Но поверьте: для меня это вопрос жизни! Сблизиться, подойти к людям, обрести это недостижимое для меня чувство непринужденности...»

И далее. «Так что же я за человек? Пропавший или с надеждой на выздоровление?»

То, что у нее «не все гладко», Валя поняла давно, еще подростком. Именно тогда начиналась у нее повышенная застенчивость. Но обратиться за советом решилась много позже. Здесь ее ошибка; учтите это те, кто застенчив.

Анализируя письмо Вали, врачи пришли к выводу: виновато оранжевое воспитание девочки. Ее с ранних лет оберегали — от трудностей и сложностей жизни, от дурных влияний. Поэтому, волей-неволей, ограничен был круг знакомств, искусственно сужена сфера общения со сверстниками. А отсутствие опыта общения, который обычно и необхо-



дим и естествен, не могло не сказаться. И выразилось оно в неумении жить среди людей, страхе перед необходимостью контактов с ними.

Помогут ли врачи Вале? Без сомнения.

Но при любом неврозе, при любой болезненной реакции лучше помогать себе рука об руку с врачом сразу, как только человек заметил, что у него «что-то не так», — помогать устойчиво, длительно. Тогда вы не только быстрее освободитесь от неприятного физического самочувствия, хотя это само по себе большое облегчение, но и испытаете полное нравственное освобождение, приобретя утерянное чувство полной гармонии в самих себе и гармонию между собой и миром.

В каждом конкретном случае, у каждого конкретного человека его беда окрашена его индивидуальностью. Поэтому у каждого и свои пути для преодоления беды. Начало для всех одинаково — в нахождении причин. Но есть и один общий рецепт, равно действенный во всех случаях жизни.

Дают его знающие и желающие добра люди — врачи: где бы вы ни были, с кем бы ни общались, пусть главной вашей заботой станет понимание людей, постижение их внутреннего мира, их забот, волнений, переживаний. Задавайте себе о людях бесчисленные вопросы и ищите ответы в наблюдениях, сопоставлениях, в книгах и живых судьбах...

Тогда, когда вам будет интересен мир, окружающий вас, когда вы будете жить в нем, не изобретая для себя искусственно свою, особенную, жизнь, не смещая акцента во взаимоотношении «мир и я» на «я и мир», вся полнота жизни откроется перед вами, вся многогранность и богатство человеческих отношений.

И жизнь наладится.

А теперь вернемся к заданному ранее вопросу: просто ли следовать советам? И должны будем признаться — не всегда.

Причин для этого немало.

Самая простая: недоверие к совету и к дающему совет. Дескать, чужую беду руками разведу, а к своей — ума не приложу. Однако справиться с такой причиной поможет и авторитет советчика, и настроенность выслушивающего совет, и доброжелательность со стороны другого человека.

Иные причины сложнее. Например, что значит следовать совету? Совсем не выслушивание добрых и полезных пожеланий, а ваша активная позиция, всегда требующая работы, часто систематической и длительной. Совет надо воспринимать как программу этой работы, в которой человеку отводится и роль творца самого себя, и роль борца за самого себя.

Следовательно, совет надо проанализировать: чем он может помочь, каковы его составляющие, насколько они трудны или легки для реализации, какова последовательность их претворения в жизнь для вас лично.

Для этого нужна самодисциплина: задумал — сделал. И самокритичное отношение к себе: ведь внутренняя цепь действий решившего следовать совету должна быть направлена и на улучшение своих качеств, и на признание каких-то промахов и ошибок. Потребуется вам и воля: часто придется идти против сложившихся привычек, выработанного стереотипа поведения.

А как понадобится терпение! Не придется ждать сиюминутного результата, готовиться к тому, что будут «пики» и «провалы» в следовании совету. И конечно, оптимистическая настроенность, вера в свои силы.

Ты познакомился с признаками разных темпераментов, с ролью эмоций в жизни человека, узнал про связь между эмоциями и разумом, об опасностях стрессовых нагрузок. Надо полагать, полученные знания принесут пользу. Ты станешь более внимательно относиться к себе, помогать себе расти: выработать разумный взгляд на окружающий мир, избегать излишних перегрузок, ненужных переживаний, логикой и интеллектом гасить эмоциональные вспышки. Прибавь к узанному еще и правила, которые облегчат поиски нужной тактики поведения, научат экономно расходовать силы и нервную энергию.

ИТАК, —————>



Информация к действию

ЗНАЙ, что ученые разработали принципы, следуя которым можно предотвратить появление отрицательных эмоций, создать положительный эмоциональный фон. Эти принципы опираются на знание, информированность каждого человека о том, что его окружает, о деятельности, которой он занимается; о явлениях, свойственных той или иной деятельности; о ситуациях, случающихся на жизненном пути. Разве не так бывает: чем вы меньше знаете, чего ждать, какое будет принято решение и тому подобное, тем больше волнуетесь, больше нервничаете. Осведомленность, наоборот, снимает большую долю волнений.

Чем больше человек накапливает жизненный опыт, тем больше вырабатывается у него самостоятельности, уверенности, решительности, целеустремленности в поступках, тем меньше сомнений и волнений.

И дело, безусловно, не в возможности запастись на всю жизнь готовыми рецептами, а в возможности на основе полученных знаний и опыта разобраться в обстановке, в сложных, непредвиденных условиях, то есть наилучшим образом решать жизненные задачи.

Широта кругозора, общая культура способствуют развитию воли, дисциплины, выдержки, настойчивости, оптимизма — делают нервную систему более устойчивой к перегрузкам, эмоциональным напряжениям. Человек способен дать правильную оценку своим поступкам и становится более требовательным к себе и более объективным, терпимым к другим людям.

ПОМНИ: очень часто твои эмоции — в твоей власти. Вот несколько простых советов, которые помогут справиться с собой.

Прежде всего — прогулки. Прогулки пешком оказывают благотворное влияние на нервную систему. Поэтому взволнованный человек, выйдя на прогулку, постепенно успокаивается. Особенно хорошо действует на человека прогулка за городом: чистый воздух, тишина, красота окружающего пейзажа вызывают положительные эмоции, снимают утомление.

Еще одна рекомендация — переключение внимания. Видели вы когда-нибудь, как родители переключают внимание капризничающего или плачущего ребенка, показывая или рассказывая ему то, что сразу может его заинтересовать? Эффект этого простого действия мгновенный. Ты сможешь приглушить неприятные эмоции, пользуясь тем же самым механизмом переключения. Пойми, лучше в такой момент дрова колоть, чем лежать на диване и думать о своих проблемах. Работа помогает справиться даже с тяжелым горем. Не сторонись друзей, постарайся провести время с интересным собеседником, можно поехать на экскурсию, сходить в театр. Даже тогда, когда кажется, что «ничего душе не мило», когда думается, что ничто не способно вывести из состояния подавленности, переутомления, напряжения, попробуй изменить таким образом свой «эмоциональный климат» и не пожалеешь.

Переключиться можно и при утомлении работой — заменить одну на другую, причем не менее напряженную, чем предыдущая, но совсем другую.

Пройдет немного времени, и утомление как рукой снимет.

Научись включать «тормоза»: не давать воли своим эмоциям. Включать их очень просто — повременить на мгновение, подумать, проанализировать ситуацию, взвесить все «за» и «против». А это не что иное, как эмоциональная культура человека.

Ищи в жизни радость, стремись к ней. Известно, что чувство радости оказывает самое благотворное действие на наш организм и наше настроение. Для того чтобы испытать это чувство, нужно преодолеть трудности, справиться с бедой, достигнуть поставленной цели, победить опасность. Потому-то источником радости может стать любое дело и сам процесс труда, когда преодоление препятствий оценивается как победа, а следовательно, приносит удовлетворение.

ПРОЧИТАЙ

книги об аутогенной тренировке. Аутогенная тренировка — самовнушение — помогает снять излишнее волнение, появляющееся в различных жизненных ситуациях, например перед экзаменом, перед обязательным неприятным разговором, перед посещением зубного врача и т. д. Секрет действенности ауто-

тренинга прост. Самовнушение выводит человека из состояния тревожно-выжидательной пассивности и делает активным борцом за достижение желаемого.

Так, врачи-психотерапевты приводят формулы самовнушения, которые могут помочь перед экзаменами: «Во всем теле приятная легкость... голова ясная... я совершенно спокоен и собран... мыслю верно, не топясь, четко...» Этими формулами надо начинать пользоваться за несколько дней до волнующего события, а в последний раз — непосредственно перед ним. Проговаривая мысленно приказания самому себе, думай только о них. Чем больше сосредоточено внимание на том, о чем говорят формулы, тем точнее и полнее будут и мысленные представления, ими вызванные, тем выше эффект самовнушения.

ПОПРОБУЙ,

взглянуть на себя под определенным углом зрения. Старшеклассников по виду их главной деятельности — учебе — можно с полным правом отнести к людям умственного труда. О том, как избежать нервного перенапряжения, добиться наиболее благоприятных условий для умственной деятельности, поддерживать высокую работоспособность, говорил выдающийся физиолог, академик Н. Введенский. Его правила просты, доступны каждому. Пользу же они приносят огромную.

Вот они, воспользуйся ими.

Первое: постепенность вхождения во всякую умственную деятельность.

Для умственной работы совсем не годится принцип «пришел, увидел, победил», зато подходит желание делать дело «с чувством, с толком, с расстановкой».

Второе: ритмичность труда.

Начиная работу, не забывайте о своих биологических часах, не нарушайте их естественного хода. Такая «безделица», как правильное чередование труда и отдыха, обернется экономией сил, творческим удовлетворением.

Третье: систематичность работы.

Не стремитесь сделать сразу все — это просто недостижимо. Куда плодотворнее пойдет дело, если вы разобьете его на кусочки. И, преодолевая кусочек за кусочком, идя от одного отрезка к другому, придерживаясь правила делать все по порядку, точно, обдуманно, вы быстрее решите поставленную задачу. Четвертое: общественная значимость труда.

Не торопитесь качать головой в знак сомнения. Ваша работа, работа учащегося, имеет огромную общественную ценность. Просто вы обычно не задумываетесь над ней, либо недооцениваете ее. Вы работаете, чтобы получить знания — огромные богатства для себя и общества.



B

**СТАТЬ
СИЛЬНЫМ**

A

SCM

ДВИЖЕНИЕ И МЫСЛЬ



Прежде чем мы свяжем причинной связью эти два слова «движение» и «мысль», прочитайте отрывки из трех разных писем: «Я намеренно завела собаку, чтобы дочка побольше гуляла и поменьше сидела с книгой»,— пишет одна мама в газету.

Еще одно письмо, другая мама — о трех своих сыновьях: «Учатся они хорошо. Но времени на отдых остается мало. И меня беспокоит, что они сутулятся и похожи на каких-то маленьких уставших старичков».

Похожее пишет о внуках дедушка, и не просто дедушка, а заслуженный врач РСФСР: «Вся их жизнь — школа, домашние уроки, восемь часов сна, плохой аппетит, временами грипп».

Это не о нас, это о каких-то нетипичных школьниках!— скажете вы.

Сколько вы сидите? Подождите, подождите. Давайте посчитаем. Сколько вы сидите?

Пять часов в школе, исключая перемены, которые некоторые ребята умудряются тоже просиживать. Два с половиной, чаще три — за домашними заданиями. Книгу почитать хочется — не меньше часа. Телевизор посмотреть — еще час, а то и с лишним. Сколько получается? Выходит, письма-то именно о вас. Подсчитано, что с поступлением в школу двигательная активность детей снижается.

А вот еще арифметика.

Сто лет назад — всего сто лет!— 96 процентов всей работы на земле человек выполнял сам — с помощью только своих мускулов. А теперь? Всюду машины, автоматика. Сколько работы переложили на них люди! И отдали им необходимую для себя физическую нагрузку.

Много ли вы ходите пешком? Пожалуй, до школы и из школы. Да и то те из вас, кто недалеко живет. Дальние — ездят, а ездить предпочитают сидя. Городские ребята, не задумываясь, входят в лифт и нажимают кнопку. Чтобы приготовить обед, нужно только включить плиту — не так уж много надо физической силы.

Арифметика получается, говорят врачи, неутешительная. В их лексиконе появилось тревожное слово — гиподинамия, недостаток движения. Это в наш-то стремительный век! Дорого человек расплачивается за физическую бездеятельность, за «гонку на месте», за «спешку сидя».

К категории людей, испытывающих «двигательный голод», относитесь и вы, старшие школьники.

Бесспорно, учиться вы должны, значит, должны сидеть в школе и делать уроки дома. Но правильно чередовать активный и пассивный — сидячий — образ жизни вы тоже должны. Это просто необходимо.

Теперь-то и вернемся к словам «движение» и «мысль».

Оказывается,— это установили медики со всей точностью — физическая недогрузка организма приводит не только к слабости мышц и ожирению. Происходит расстройство сложнейших механизмов управления функциями внутренних органов, нарушение обменных процессов в организме, снижение работоспособности высшей нервной системы. Специальные опыты, проведенные в последние годы, показали: от уровня разносторонней физической подготовки существенно зависят некоторые функции нашей психики: внимание, память, устный счет. Оказалось, что физические движения способствуют даже более быстрому и правильному формированию речевого аппарата у маленьких детей.

Академик И. П. Павлов писал: «Для деятельного состояния высшего отдела больших полушарий необходима известная минимальная сумма раздражителей». Этой «минимальной суммой раздражителей» и является движение.

О пользе движения люди знают давно, знают из своего практического опыта. Недаром старая истина гласит: в движении — жизнь.

Великий философ древности Платон называл «хромым» человека, который не умел плавать и бегать. Аристотель проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками. «Мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой», — говорил он. А известный французский врач XVIII века Тиссо считал: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить движения». А великий просветитель Жан-Жак Руссо утверждал: «Желаете образовать ум вашего ученика, упражняйте его силы, которыми ум должен управлять, развивайте настойчиво его тело. Сделайте его крепким и здоровым, чтобы он стал мудрым и рассудительным».

Не забывайте, опыт, практика, медицинские исследования сходятся в одном: движение необходимо. Особенно важно помнить об этом людям, испытывающим немалые умственные нагрузки. Не уставайте себе повторять: мыслительная деятельность лучше всего сочетается с физическими упражнениями, легким физическим трудом.

Старайтесь при работе чередовать их: после урока используйте перемену по назначению, в соответствии с ее названием — перемените занятие. Разве не случается, что некоторые горе-ученики превращают перемену в своеобразную «увертюру» к следующему уроку? Они или переписывают из чужой тетради в свою, или читают наспех домашнее зада-

Платон



...человек „хромой“,
если не может
плавать и
бегать.

ние. Я уже не говорю, что пользы нет практически никакой. Просто человек не отдохнет, а впереди следующие сорок пять минут за партой.

Знаю я одного мальчика. Он хорошо запомнил, что говорили ему, когда он пошел в школу: чтобы очень не уставать в занятиях, надо делать перерывы. И он делает... После того, как часа полтора он просидит с работой за письменным столом и, естественно, устанет, он переходит в кресло в метре от стола и... достает книгу для чтения. Он уверен, что поступает правильно. Мало того, на замечание, почему он так делает, отвечает, будто он «поменял занятия», взялся за другое дело. Ошибка его в том и состоит, что он не изменил характер деятельности. Ему бы в мяч поиграть, побегать немного, в магазин сходить, погулять с собакой, починить что-то по дому — мало ли найдется дел на 30 — 40 минут.

Движение Чтобы поддерживать высокую работоспособность сво-
и мозг связаны? его мозга, помимо чередования умственной и физи-
ческой нагрузки, очень полезна специальная «гим-
настика мозга». Да, да, вы правильно поняли — физическая нагрузка мозгу!

Как давно делали вы кувырок через голову? В каком классе? И вспомните, испытывали ли вы при этом упражнении ту приятность и легкость, когда кувырок был совсем не упражнением, а удовольствием, столь привычным и доступным в раннем детстве?

Кувырок через голову — очень хорошая, правда небольшая, физическая нагрузка на мозг, своего рода «гидравлический удар», который наполняет сосуды головы кровью, повышая их кислородное питание.

Есть еще достаточно простые и эффективные способы тренировки сосудов мозга. Вам они, безусловно, известны: это «свеча» и «стойка на голове». Если вы один-два раза в день «постоите на голове» в течение одной-двух минут, сделаете очень полезное дело: усилится приток крови к клеткам мозга, улучшится их питание. Джавахарлал Неру писал в автобиографии, что простая стойка на голове в течение нескольких минут — но каждый день — помогала ему на долгие годы сохранить высокую работоспособность.

Любопытный факт: многие известные люди, отнюдь не медики или физиологи, часто отмечали благотворное влияние движения на активизацию мысли. И многие ученые, деятели искусства, писатели любили обдумывать свои мысли во время пеших прогулок.

Выдающийся немецкий ученый Г. Гельмгольц, например, признавался, что самые интересные мысли приходили к нему во время прогулки.

Корней Чуковский рассказывал, что Маяковский, создавая поэму «Облако в штанах», ежедневно проходил по берегу моря по 10 — 20 километров, а иногда пускался вскачь с камня на камень, но чаще шагал, как лунатик.

Ф. Меринг в книге «Карл Маркс» приводит такой факт: в рабочем кабинете Маркса на ковре, лежавшем от двери до окна, сохранилась полоска, протертая при хождении, как тропинка на лугу.

В воспоминаниях Д. И. Ульянова о В. И. Ленине написано: «Около столика Володя очень скоро протоптал дорожку в 10—15 шагов, по которой часто ходил, обдумывая прочитанное».

Потребность в движении при интенсивной умственной нагрузке, которая свойственна была этим людям, находит вполне научное подтверждение. Оказывается, здесь дело не только в привычке.

Не так давно на кафедре физического воспитания Московского университета проводили такие опыты: испытуемые должны были произвести несложные арифметические действия, подобрать слова по ассоциации с заданными, проверить правильность математических вычислений. Задания у всех были одинаковые, а выполняли их по-разному. В одном случае их делали за рабочим столом, в другом во время спокойной прогулки или в сочетании с неторопливым вращением велосипедных педалей — на велоэргометре. И в большинстве случаев умеренная привычная физическая деятельность повышала работоспособность.

Почему же тогда мы сидим за партами? Не начать ли нам размеренно двигаться во время уроков?— на «законном основании» возликуют любители движения. Успокойтесь, никакую идею, пусть самую что ни на есть полезную, нельзя доводить до абсурда. Что получится у вас, если вы «стройными рядами» пойдете на приступ доказательства теоремы или попытаетесь всем классом «на ходу» показать на карте реки бассейна Ледовитого океана?

Вы должны из сказанного сделать правильный вывод применительно к себе, своему образу жизни, своему распорядку. А вывод такой: не бойтесь движения; ищите его везде, где можно; добавляйте физические нагрузки, если вы не занимаетесь в спортивных секциях, к урокам физкультуры; не страшитесь... уставать физически!

Некоторые люди, может быть и кое-кто из родителей, считают физическое утомление вредным, неблагоприятно сказывающимся на организме. Нет, говорят врачи, взгляд этот ошибочен. Наоборот, утомление и сопутствующая ему усталость — естественное самочувствие людей. Более того, без утомления невозможно совершенствование организма.

На чем основаны все виды обучения, как не на чередовании утомления и отдыха? Вспомните себя, разве сразу научились вы работать в течение всего урока? Как помогал вам учитель, меняя занятия? Другого пути нет.

Мало того, в последние годы благодаря успехам космической медицины вообще на проблему движения стали смотреть по-другому. Все, сколько себя помнят, и их родители, и родители их родителей считают, что покой, постельный режим — первое благо при лечении самых разных заболеваний. Сейчас же появляется много исследований, в которых убедительно — на фактах и цифрах — доказывается обратное: необходимость предотвратить вредное воздействие ограниченной подвижности больных, как можно скорее заставлять их двигаться.

Это больных. А здоровых?

Классический пример — Илья Ильич Обломов.

Вспомните, как просыпался он, будучи нормальным, здоровым ребенком: «...такой бодрый, свежий, веселый; он чувствует: в нем играет что-то, кипит, точно поселился бесенок какой-нибудь, который так и поддразнивает его то влезть на крышу, то сесть на савраску да поскокать в луга... или посидеть на заборе верхом... или вдруг захочется пуститься бегом по деревне, потом в поле, по буеракам, в березняк...»

Любящие родители изо всех сил постарались лишить своего дитя радостного мира движения, всю жизнь боролись с бесенком, жаждущим деятельности!

На смену движению пришли покой, бездействие, праздность, живой и активный мальчик превратился в малоподвижного лежебоку. Каков же результат? Так ли уж случайно похоронил Гончаров своего героя очень рано, в тридцать с небольшим лет?

Чем отличается усталость от утомления?

А теперь пример из жизни. У соседской девочки-восьмиклассницы две бабушки. Удивительные бабушки. Во-первых, они ровесницы — одной 73 года, другой 74; во-вторых, обе работали швеями на фабриках; в-третьих, жизнь в общем прожили похожую.

Но после ухода на пенсию одна бабушка продолжала деятельную жизнь: и дом убирала, и с внуками возилась — работа немалая! — и в магазин ходила. Что называется, весь день на ногах. Сейчас она, несмотря на годы, бодрая, жизнерадостная, находит постоянно какие-то занятия.

Другая бабушка — полная ей противоположность: малоподвижная, почти все время сидит, часто жалуется на нездоровье. Да и внешне-то будто у них не год, а десять лет разницы.

Выходит, не движение, не физическая усталость вредны. Да, подтверждают врачи, вредно переутомление. Оно же возникает только тогда, когда человек не успевает (например, из-за недостатка времени) полностью восстановить свои силы. Поэтому очень важно определить наилучшие, оптимальные для себя нормы труда и отдыха.

По мнению врачей, для основной массы школьников (исключая тех, кто по каким-то причинам должен придерживаться другого режима, установленного в каждом отдельном случае врачом) такой нормой должно стать интенсивное движение с нагрузкой на мышцы в течение шести часов в неделю. Сюда должны войти бег, подвижные игры, плавание, футбол, хоккей, лапта, лыжи, пинг-понг, прогулки и так далее — все, что так полезно для растущего организма.

Эти бесспорные, эти требуемые шесть часов физической нагрузки возможны, только если вы будете заниматься физкультурой и спортом.

О том, что каждый человек должен заниматься физкультурой, спортом, знает каждый. С детства мы слышим про это, читаем в газетах, книгах, говорят об этом в школе и дома. Но все ли мы выполняем столь важное требование?

Увы...

Замечательный педагог А. С. Макаренко подчеркивал, что самая трудная вещь — требование к себе. И пожалуй, самое трудное требование к себе — быть внимательным к своему здоровью, хотя здоровым хочет быть каждый. Не забывайте: часто ваше здоровье в вашей власти. А один из самых действенных его законов — движение, физические нагрузки. Запомните слова профессора М. Я. Мудрова, одного из основателей русской терапевтической школы: «Для сохранения здоровья, а наипаче для предупреждения нормальных болезней нет ничего лучше упражнений телесных или движений».

РОЖДАЮТСЯ ЛИ ГЕРАКЛАМИ?



Знать языки, литературу, понимать музыку считается признаком интеллигентности. А вот быть физически развитым — вроде бы желательным, но необязательно. Это как бы между прочим: есть — хорошо, нет — не страшно.

Однако стоит подчас вспоминать, что примелькавшееся слово «физкультура» складывается из двух важных слов — физическая культура. Культура! Физическая культура входит на равных в понятие интелли-

гентности, к которой сознательно должен стремиться человек, которая предполагает его гармоническое развитие. Не случайно мудрые греки говорили: «Он некрасив, ибо не умеет ни плавать, ни читать».

О людях, пренебрежительно относящихся к физическому совершенству, противопоставляющих ему силу духа и разума, еще А. И. Герцен иронически писал: «Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! Оно мозолью придавит ваш бодрый ум и на смех гордому вашему духу докажет его зависимость от узкого сапога».

Бесспорно, отношение в целом к физическому развитию изменилось, значение физкультуры и спорта неизмеримо выросло. Вопрос: цените ли вы ловкость, силу, умение владеть своим телом?—покажется праздным. Конечно да!—убежденно заявите вы.

Здесь не приходится спорить. Но признайтесь, часто ли вы, характеризуя своих друзей, товарищей, отмечаете силу, ловкость, красоту движений? Пожалуй, чаще звучат такие оценки: «У Юры большие математические способности», «Таня — будущий биолог, у нее призвание», «Оля — чуткий человек...».

Всем ли ставить рекорды? Не всем дано ставить рекорды. Как не все могут писать картины, сочинять музыку, обладать прекрасным голосом или одаренностью в науке. Не легко воспитать и спортсмена, способного поставить рекорд. Например, специалисты-тренеры установили **пять** предпосылок для формирования выдающегося прыгуна:

1) от рождения обладать надлежащими задатками (но этого мало!);
2) с раннего возраста расти в обстановке, стимулирующей общее физическое развитие (но этого недостаточно!);

3) с раннего возраста приобретать надлежащие волевые и эмоциональные качества — настойчивость и упорство, уверенность в себе без зазнайства, спортивный азарт в соединении с духом товарищества (но и это не решит успеха дела!);

4) с определенного возраста начинать систематическую специальную тренировку, воспитывать в себе, как говорят, «прыгучесть» (и даже этого еще будет мало!);

5) своевременно начинать изучение современной техники прыжка в высоту, а может быть, и самостоятельное экспериментирование в целях ее усовершенствования (вот теперь все — полный набор необходимых предпосылок!).

Известный советский математик Андрей Николаевич Колмогоров, Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской и Государственной премий, академик Академии наук СССР, член Национальной Академии США, Лондонского королевского Общества, Парижской Академии наук, профессор Московского университета, руководитель физико-математической школы МГУ, утверждает, что «перечень предпосылок формирования отличного прыгуна с небольшими изменениями применим и к формированию будущего математика, физика или биолога!»

Значит, только при определенных условиях человек может стать рекордсменом, как только при определенных условиях человек может стать «рекордсменом» в математике, физике, биологии, труде.

Спорт нужен человеку прежде всего для него самого, для его здоровья, правильного, полноценного развития. Об этом говорит и характер советского спорта, его массовость, доступность.

Самым давним, самым действенным, самым красивым способом физического развития был и есть спорт. Спорт помогает раскрывать неисчерпаемые физические возможности человека. Те, о которых сами мы даже не предполагаем, не знаем.

Что человеку под силу? Физические возможности каждого очень велики, велик и своеобразен «запас прочности» нашего организма.

Обычно человек выносливее, чем он о себе думает. Знаете ли вы, например, что школьник начальных классов — человек необыкновенно сильный? Ведь за учебный год, как подсчитали ученые, он переносит в своем ранце груз, предназначенный для шести железнодорожных вагонов.

На Западе практикуются несколько неожиданные, с позволения сказать, соревнования: кто больше высидит на свае, кто дальше пройдет на руках, кто поднимет более тяжелый груз зубами и так далее. Оговорюсь сразу: эти «рекорды» никакого отношения к спорту не имеют, просто рекламные трюки для привлечения внимания или к собственной персоне, или к фирме, которая трюк субсидирует. И все-таки в какой-то мере они говорят о физических возможностях человека.

Лукки Хофмайер из западногерманского города Регенсбурга прошел расстояние в 132 километра от своего родного города до Мюнхена на руках за 36 часов.

Австриец Роберт Нестельбергер решил подняться на руках на гор^ Гроссглокнер. И поднялся, хотя последние метры преодолевал с трудом.

Цирковой артист Анри Рашатен на протяжении шести месяцев доказывал, что человек способен «вести нормальный образ жизни» даже в условиях постоянного балансирования. Артист прогуливался по канату, натянутому на 22-метровой высоте. За это время он прошел около 108 километров. Ночь он проводил, сидя в металлическом кресле, которое без какого-либо крепления устанавливалось на проволоку. Три раза в день жена приносила Рашатену горячую пищу. За здоровьем «экспериментатора» внимательно следила группа врачей с помощью специальных датчиков, установленных на его теле.

Англичанин Дж. Сондерс пробежал без остановки свыше 195 километров за 22 часа 49 минут в соревнованиях на стадионе в Нью-Йорке.

В 1964 году был установлен другой своеобразный рекорд в беге. Сорокавосемилетний спортсмен расстояние от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса — свыше 5120 километров — пробежал за 73 дня 8 часов 20 минут — в среднем 68,8 километра в день.

Шестидесятитрехлетняя англичанка Барбара Мур в 1967 году прошла без остановки 269 километров за 41 час 40 минут.

Правда, возможности свои люди используют по-разному. Можно силу и выносливость отдать на откуп рекламе, как в приведенных примерах, а можно и в других — высоких — целях. Например, как это сделал Абебе Бикила.

Феноменальный стайер из Эфиопии, чемпион Олимпийских игр 1960 и 1964 годов, гордость африканского спорта, Абебе Бикила в 1969 году попал в автомобильную аварию и получил тяжелую травму. В результате перелома шейных позвонков и повреждения спинного мозга он был полностью парализован. На протяжении девяти месяцев его лечили специалисты крупнейшего в мире травматологического центра и добились почти невозможного: они спасли спортсмену только руки. Вра-

чам помогла необычайная сила воли спортсмена, его огромная выдержка и любовь к жизни. Перед отъездом из Англии Абебе Бикила принял участие в международных соревнованиях по стрельбе из лука и занял там девятое место. И это девятое место может быть по праву приравнено к его олимпийским достижениям, если оценивать человеческие качества замечательного спортсмена.

Человек часто и не подозревает, что он великан, что в нем заложены великие силы. Известный хирург, лауреат Ленинской премии Н. М. Амосов выдвинул идею «жить, не болея» и обосновал ее ссылкой на очень большой запас прочности в «конструкции» человека. В среднем этот коэффициент прочности равен 10. Производительность сердца, вентиляция легких, мощность мышц могут увеличиваться почти в десять раз. Ученый считает: эти резервы, пусть не в полном объеме, может и обязан добыть каждый человек, понимающий, что физическое совершенство ему необходимо, что оно повышает и его интеллектуальные возможности.

Итак, задатки спортсмена живут в каждом. Дело только за вами — как правильно их развивать.

Как стать Гераклом? Здесь, мне кажется, уместно будет рассказать одну историю, скорее, воспоминание детства.

Когда я был маленьким еще до школы, то очень любил слушать рассказы отца про Луриха. А отец с неменьшим удовольствием рассказывал. Кумир мальчишек если не всей Москвы, то уж, без сомнения, Тверских-Ямских улиц Лурих был борцом. А борец в те времена был явлением ничуть не меньшим, чем звезда современного хоккея. Каждый раз, слушая про Луриха, я ждал встречи с необыкновенным. Откуда-то издалека приезжал в Москву силач, который выступал в цирке. Он клал на лопатки всех своих соперников, одерживая победы, и уходил с арены под счастливые рукоплескания поклонников. И что самое поразительное! В рассказах отца этот необыкновенный силач был обыкновенным человеком. Он не уживался с хозяевами гостиниц, где останавливался; очень любил чай и выпивал несчетное количество стаканов; отличался необычайным добродушием, которое окрашивало его поединки с противниками оттенком доброжелательности; приветливо и терпеливо сносил восторги своих почитателей.

И вот совсем недавно, уже работая над этой книгой, я узнал, что Лурих, один из героев моего детства, — всемирно известный спортсмен, что его называют «отцом эстонской борьбы». Но не это меня удивило при «взрослом знакомстве» с любимцем детских лет. Поразительно другое.

Оказывается, в 1886 году, когда десятилетний Георг Лурих стал учиться в Таллиннской реальной школе, его «из-за слабого телосложения и болезненности» освободили от уроков гимнастики. В двенадцатилетнем возрасте он увидел выступление двух профессиональных борцов. Сильные, ловкие, упорные, они произвели на мальчика очень большое впечатление, и он решил походить на них, тоже стать силачом. И, не откладывая решения, начал бороться с ребятами, поднимать тяжести, делать различные силовые упражнения, тренироваться в ловкости. Преуспел он в своих занятиях настолько, что через три года начал систематические тренировки, а к двадцати годам был признанным спортсменом по подъему тяжестей и борьбе. Позднее, достигнув уже мировой славы, Лурих убежденно писал: «Атлетом способен сделаться любой. Еще тогда, когда человек лежит в колыбели, природа вручает ему удостоверение в том,

что он может стать таким же сильным, как, например, я... Надо верить, что при желании человек может добиться всего, лишь бы желание это было достаточно сильным, способным преодолеть инертность тела».

Выходит, даже Гераклы считают, что Гераклами не рождаются, Гераклами становятся. Но может быть, за три четверти века мнение изменилось? Обратимся к современным авторитетам.

«Мы лишь начинаем познавать законы развития силы, быстроты, выносливости человека. Но уже ясно: почти у каждого человека есть природные предпосылки для достижения хороших результатов в определенных видах спорта. Один имеет высокий рост, и, естественно, большой успех его ждет в баскетболе, другой — очень эмоциональный, подвижный, резкий — свои способности может проявить в беге на короткие дистанции, в игровых видах.

Очень трудно порой в тщедушном, угловатом новичке разглядеть будущего чемпиона. Природная одаренность выявляется в ходе занятий спортом» — таково убеждение профессора, заслуженного мастера спорта А. Н. Воробьева.

«В настоящее время, — продолжает он, — в абсолютном большинстве видов спорта выдающихся результатов достигают все более молодые атлеты. Ранее считалось, что сложными двигательными навыками человек может овладеть только после 18 лет. Сейчас это мнение отвергнуто. В 14 лет Надя Команечи (Румыния) стала чемпионкой Европы по спортивной гимнастике. В том же примерно возрасте сверхсложные элементы программы демонстрировала Ольга Корбут. Опыт гимнастов говорит о том, что сложные, с элементами риска комбинации лучше осваиваются до 15—16 лет».

Даже в таком сугубо мужском виде спорта, как тяжелая атлетика, занятия которой всего 10 лет назад



считались возможными только с 17—18 лет, наступает эра молодых. Например, на чемпионате мира 1975 года в Москве очень сильная команда Болгарии имела средний возраст 23 года. Причем чемпионом мира в первом тяжелом весе с тремя мировыми рекордами стал 19-летний школьник Валентин Христов. В 19 лет звание чемпиона мира в 1974 году завоевал Неделко Колев. Даже во втором тяжелом весе Христо Плачков (ему всего 22 года) добился тогда очень высоких результатов и, в частности, завладел мировым рекордом в рывке и двоеборье.

Ранние занятия с тяжестями (с 12—13 лет) оказались не только не вредными для здоровья, развития и роста детей, но полезными. Они формируют качества и предпосылки, необходимые атлетам высокого класса.

А. Н. Воробьев «омоложению» многих видов спорта дает и теоретическое объяснение. Оно лежит в самой природе организма человека: наиболее интенсивный темп роста мышц, совершенствование двигательных навыков падает на подростковый и юношеский возраст. Поэтому чем раньше человек начинает заниматься спортом, тем больших результатов он может достигнуть.

Зачем нужны чемпионы? Стоп! Вроде бы в нашем разговоре о спорте наметился крен в сторону рекордов. А ведь начали мы с того, что физкультура, занятия спортом нужны, необходимы каждому человеку. Никакого крена, никакого противоречия нет. Потому что рекорды, которых добиваются немногие, нужны всем. Почему? Мне кажется, вас смогут убедить в этом высказывания самых разных людей.

«Спортивные состязания, оказывается, уже тогда (имеются в виду Олимпийские игры в Древней Греции.— В. П.) явственно означали нечто большее, нежели простое выяснение, кто сильнее, кто более ловок или быстр. Спортсмен своим существованием как бы подчеркивал качества, которыми хотело бы обладать общество в целом. То есть спортсмен как бы олицетворял силу, ловкость, волю не какого-то конкретного лица, а своего племени, общины, рода, наконец, государства. Своими спортивными достижениями олимпиец как бы говорил: пусть провинция (область), которую я представляю, мала по территории, пусть не так богата, как другие, но она сильна вот такими людьми твердого духа, крепких мускулов и благородного сердца».

*В. Ляшенко,
спортивный журналист*

«Да, человечеству нужны рекорды. Нужны лидеры! Во всем. В спорте, в искусстве, в труде. Лидер показывает, какими безграничными возможностями наделен человек».

*В. Донченко,
Герой Социалистического Труда,
шлифовщик киевского завода «Арсенал»*

«Рекорды раскрывают возможности человека, помогают нам заглянуть в завтра. Человек стремится познать себя, «дотронуться» до рубежей своих сил».

*Е. Леошениа,
генерал-лейтенант инженерных войск*

«Как же в спорте без чемпионов, без ярких индивидуальностей, подвижников — без Ивана Поддубного и Всеволода Боброва, без Льва Яшина и Владимира Куца? Это все равно, что представить себе сферу искусства как одну сплошную самодеятельность — без Улановой и Смоктуновского, без Черкасова и Рихтера.

В каждом деле люди стремятся выявить себя с такой полнотой и силой, чтобы превзойти установленный предшественниками рубеж, потолок. Новые, высшие отметки в шкале человеческих возможностей достигаются не эпизодическими участниками самодеятельности, а мастерами в высшем смысле этого слова — чемпионами. Чемпионы рождаются в массовом движении, но массовость движения невозможна без чемпионов: людям нужен пример, идеал».

Г. Горышин,
писатель

Инициатор организации Олимпийских игр наших дней Пьер де Кубертен сказал однажды, что для того, чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно, чтобы пять — десять человек занимались спортом; для того, чтобы пятьдесят человек занимались спортом, нужно, чтобы двадцать человек специализировались в определенной области спорта; для того, чтобы двадцать человек специализировались в определенной области спорта, нужно, чтобы пять человек показывали удивительные результаты.

Пусть не каждый из вас войдет в «пятерку, показывающую удивительные результаты», но пусть каждый будет в той сотне, которая занимается физкультурой.

ВОЗЬМИТЕ СПОРТ В СОЮЗНИКИ

Вероятно, каждому хочется ощутить себя сильным, ловким. И как бы интеллектуально и нравственно ни был развит человек, эти высокие качества не заменят желания почувствовать красоту плавания, энергию бега, пластичность гимнастики. Хочется, очень хочется одинаково хорошо управлять своим рассудком, сердцем и телом.

Но многие из вас так или иначе искусственно гасят в себе это желание, ссылаясь на занятость, на перегрузку, на то, что еле-еле уроки-то успевают сделать. На самом же деле такое объяснение не выдерживает критики. И вот почему.

Убедительны ли ссылки на занятость? Валерий Попенченко — широко известно это имя... Чемпион СССР, чемпион Европы, чемпион Олимпийских игр. Единственный советский боксер, заслуживший кубок Баркера, то есть единогласно, тайным голосованием крупнейших авторитетов признанный лучшим боксером планеты. Это абсолютное признание мастерства.

А дорога к мастерству и долгая и тернистая. Тренировки, соревнования, опять тренировки — время, время, время каждый день. И при этом бокс — не единственное в жизни занятие. Никто не освобождал Попенченко от уроков. Их надо было делать тоже ежедневно. И это опять время, время, время. Но и здесь успехи. Занимался отлично. Доказа-

тельство тому — золотая медаль, с которой закончил Суворовское училище. И так многие годы — бокс — победы, учеба — успехи. Бокс и Высшее военно-морское училище. Чемпионские титулы, которые надо защищать, диплом, который тоже надо защищать, а потом кандидатская диссертация. Прибавьте к этому изучение английского языка и первый разряд по шахматам. Не правда ли, они тоже требовали времени? Как это он везде успевал?

Но он не исключение, а скорее правило в так называемом большом спорте.

Знаменитые футболисты Малышев и Сальников окончили по два института и футбол всегда сочетали с работой и учебой. Виктор Понедельник и Владимир Маслаченко — журналисты. Геннадий Гусаров — инженер. Опять-таки они не только блестяще играли в футбол, но и прекрасно работали и учились.

И еще один человек, еще одна судьба. Когда Людмилу Турищеву, талантливейшую гимнастку, спросили, что важнее в гимнастике — талант или труд, она, не сомневаясь, назвала труд. Тренировки по пять-шесть часов в день. И так с четвертого класса школы до окончания института, причем ни в школе, ни в институте не получала даже четверки — всегда отличница.

Возьмите спорт себе в союзники. Это союзник верный, действенный и постоянный.

В спорте — как в жизни?

Спорт поможет вам воспитать в себе волю, упорство, настойчивость, веру в свои силы. А такие качества очень нужны человеку, и не только в школьные годы — всю жизнь. Кроме того, прибавьте еще одно прекрасное качество: умение ценить и беречь время. Не случайно люди, отдавшие сердце спорту, часто ставят рядом два понятия — жизнь и спорт.

Знаменитый наш футболист, один из зачинателей советского спорта Андрей Петрович Старостин свое выступление перед молодежью так и назвал — «Футбол как жизнь». А сколько встречаем мы высказываний приверженцев спорта, утверждающих, что спорт учит жизни, спорт — помощник в жизни и т. п.?

Наука подтверждает верность таких высказываний.

Кибернетики, например, считают, что спорт — одна из более емких и более гибких моделей жизни как общественного явления. В спорте в «малом объеме» присутствуют те реальные жизненные ситуации, с которыми приходится человеку сталкиваться в каждодневной, обычной жизни: стремление к цели, преодоление трудностей, становление характера.

Потому-то так часто победители в соревнованиях становятся победителями в трудных жизненных ситуациях. Воистину спорт учит жизни.

О судьбе Абебе Бикилы вы знаете. Разве это не победа в жизни?

Мужественно и уверенно справился с тяжелой болезнью знаменитый советский штангист Леонид Жаботинский. Накануне чемпионата мира 1970 года по тяжелой атлетике признанного богатыря уносили с тренировок на носилках.

«Два года ходил я по больницам, — рассказывает спортсмен. — Врачи считали, что у меня растяжение поясничных позвонков, и назначали соответствующее лечение. Позже выяснилось, что у меня в почке нахо-

дится камень, отсюда и постоянные боли. Ничего не могло мне помочь, кроме хирургического вмешательства. После этой операции медицина вообще запрещает заниматься физическим трудом, а я вот штангу поднимаю, врачи диву даются. Действительно, самочувствие у меня сейчас хорошее, почему бы и не тренироваться? А посмотрели бы вы на меня после операции! Не то что себя, голову на плечах не мог держать. Поднимут под руки, а голова набок валится».

Спортсмен не только встал в строй, но и улучшил свой же рекорд в рывке.

Как говорится, комментарии излишни.

Спорт моделирует жизнь и еще по одному очень важному, существенному параметру. Как и в жизни, в спорте всегда присутствует оценка, сравнение достижений и результатов. И что самое главное, не только оценка количественная: один получил 4,7 балла, а другой 5,3. Но и оценка качественная таких реальных жизненных ценностей, как воля, мужество, умение, мастерство, благородство — все то, чем достигается победа или чему обязан неуспехом. Эта качественная оценка и роднит спорт и жизнь.

Конечно, скажете вы, примеры убедительные. Но все-таки это примеры не просто жизни, а жизни в ее конфликтных, драматических проявлениях, когда человек обязан или вынужден проявлять все свои физические и духовные качества. Так ли уж часто понадобится нам «сжимать себя в кулак»?

Что же сказать на это? Прежде всего пожелать, чтобы не случилось в вашей жизни подобных бед. Но разве не понадобятся вам и сила и воля, если вы станете геологом, рабочим, медицинской сестрой, механизатором?

Как связан спорт с профессией?

С каждым годом растет роль личностных физических характеристик каждого человека независимо от того, работает он или учится. Значение этого, так сказать физического человеческого фактора очень важно и для общества и для человека. Отдача даже самой совершенной техники повысится, если управлять ею будет сильный и ловкий. И человеку работать будет легче.

Самая существенная тенденция современного производства — механизация, автоматизация. В профессиональном мастерстве людей стремительно падает удельный вес физической нагрузки. Она уступает место нервным напряжениям. Это вызвано тем, что одноразовую затрату физической силы рабочего заменило великое множество разнообразных вспомогательных нагрузок, в конечном итоге связанных с получением и переработкой информации. Нельзя, например, сравнить труд землекопа и машиниста экскаватора, хотя задача их труда, цель их деятельности и результат одинаковы — они копают землю.

Современные условия труда заставляют выдерживать ритм, предложенный машиной, осваиваться с миганием разноцветных лампочек, расположением и значением кнопок, тумблеров и т. д. — не будешь же каждый раз думать, «что за что отвечает». Поэтому человек должен выполнять вспомогательные движения автоматически, не задумываясь. Играть с листа, как говорят музыканты. Именно автоматизм позволяет наиболее эффективно управлять механизмом, более четко контролировать его работу.

Сейчас уже многие профессии связаны с циклом психофизиологической подготовки. И не только такие редкие, как космонавт, летчик-испытатель, но и машинисты скоростных электропоездов. Такая подготовка требуется практически людям всех профессий — от станочников в машиностроении до операторов автоматических систем.

При чем здесь спорт? Да притом, что именно он будет играть в этой подготовке решающую роль.

При изучении взаимодействия между основными и вспомогательными движениями на производстве и в спорте обнаружили их полную схожесть. В лексиконе ученых, занятых проблемами физического воспитания, есть термин для вспомогательных движений — фоновые движения, он более точно передает их роль. Например, у баскетболиста, атакующего противника, бег — движение фоновое, а бросок мяча в корзину — ведущее. Ясно, чем совершеннее первое, тем свободнее и эффективнее второе.

Точь-в-точь как на производстве.

Даже физиологический механизм в принципе тот же самый. Если фоновые движения выполняются автоматически, не требуют к себе внимания со стороны сознания, они тем самым освобождают сознание для ведущих движений, которыми на производстве будут и выбор того или другого варианта работы, и оценка обстановки, и правильно принятое решение.

А раз так, значит, можно, подбирая определенные упражнения и даже виды спорта, совершенствовать фоновые движения, характерные для определенной профессии.

Такие эксперименты проводятся уже несколько лет в профессионально-технических училищах. Здесь физическое воспитание ребят связано с будущей их профессией: в обязательные занятия по физкультуре включены упражнения, необходимые для успешного овладения профессиональными навыками.

Как вы сами понимаете, ребят учат отнюдь не движениям, имитирующим какие-то рабочие приемы. Выбор идет по другому, целесообразному пути: не превращать человека в автомат, а развивать его физические способности в нужном для него направлении при всестороннем, гармоничном развитии.

Основываясь на результатах этих и других интересных экспериментов, ученые предполагают, что будущим машинистам башенных кранов лучше всего заниматься спортивной гимнастикой, штангой, велосипедным и мотоциклетным спортом. Для высотников-монтажников наиболее предпочтительны акробатика, гимнастика, батут и прыжки в воду. Правда, говорят ученые, в результате совершенствования самой профессии, ее естественного развития возможны и изменения в спортивных рекомендациях.

Если мы попробуем суммировать все, что узнали о спорте, то придем к вполне определенному выводу: спорт стал не только красивой игрой, увлечением, временем проведения досуга, активного отдыха.

Главное — спорт призван служить современному человеку в качестве эквивалента утраченных физических нагрузок, без которых тяжело нашему организму, рассчитанному природой на определенное физическое напряжение.

Значит, спорт должен сопровождать человека всю жизнь. Возьмите себе спорт в союзники.

Ты познакомился в этой главе с важной ролью физического воспитания человека, узнал о необходимости для него — в наше время особенно — движения, действия. Поняв неизбежность физической нагрузки, так нужной нашему организму для работы, как говорят, в оптимальном режиме, человек с неизбежностью должен прийти к верному выводу: начать заниматься физкультурой, спортом. Советы, указания, рекомендации специалистов помогут новичкам правильно организовать свои занятия спортом.

ИТАК, —————>



ПОМНИ, что потребность человека в активном движении обусловлена биологическими законами развития. С давних времен врачи убеждены: работа строит орган. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост, развитие и укрепление мышечной ткани, скелета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и нервной системы.

Включи в число обязательных, неукоснительных требований прогулки до и после школы, физкультурные паузы между приготовлением уроков дома. Сделай так, чтобы у тебя освободилось время для занятий в какой-либо спортивной секции. Приучи себя к тому, что в выходной день ты должен быть как можно больше на свежем воздухе. Лыжные или велосипедные прогулки, туристические походы и экскурсии за город помогут прекрасно провести день отдыха.

Только соразмерность умственной и физической нагрузки обеспечивает хорошее самочувствие, высокую работоспособность и в течение недели, и в течение всего учебного года.

ДЕЛАЙ гигиеническую гимнастику — гимнастику оздоровительную. Она доступна любому, независимо от его физического развития. Еще Гиппократ писал: «Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм». Ею можно заниматься в любое время дня, но утренние занятия дают наибольший эффект. Пятнадцать — двадцать минут, от-

данных зарядке, позволяют сохранить бодрость и хорошую работоспособность целый день. Но кроме этого немаловажного качества, важен для нашего организма «собирательный эффект» каждодневных упражнений, сохраняющий здоровье и годы жизни.

Выполняя после сна специально подобранный комплекс утренней гимнастики, мы намного ускоряем и облегчаем себе процесс перехода от заторможенного состояния к бодрствованию. Нагружая мышцы, мы тем самым посредством тысяч импульсов, идущих от них, возбуждаем мозг, нервную систему, «подталкиваем» все процессы в организме, помогаем ему быстрее включиться в рабочее состояние.

Комплекс утренней гимнастики, как правило, состоит из 7 — 8 упражнений, но при желании может быть и более продолжительным. Подобрать упражнения необходимо по принципу чередования нагрузки на различные части тела. Разработана примерная схема комплекса. Она включает в себя следующее:

- 1) ходьба в среднем темпе (1 — 2 минуты);
- 2) упражнения в потягивании с движениями рук вверх или в сторону (6 — 8 раз);
- 3) упражнения для мышц туловища, ног, плечевого пояса и рук. Эти упражнения выполняются в разных сочетаниях, из разных исходных положений и обязательно чередуются (количество движений от 6 — 8 до 12 — 16 раз);
- 4) упражнения в прыжках и беге (до 40 прыжков, бег — 1 — 1,5 минуты);
- 5) заключительные упражнения: ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на расслабление мышц, на дыхание.

Сразу после гимнастики переходят к водным процедурам: обтиранию, обливанию до пояса, к душе или купанию.

Комплекс упражнений целесообразно периодически менять. Новые упражнения позволят полнее воздействовать на мышцы и суставы. Замену можно производить и целым комплексом сразу, и постепенно — меняя поочередно одни упражнения на другие, следя за правильностью исходных положений и точностью движений, соблюдая правильную осанку.

Движения необходимо делать с полной амплитудой, чувствуя степень напряжения мышц. Тогда придет навык полного напряжения и расслабления нужной группы мышц.

Нагрузки во время зарядки регулируют в зависимости от опыта и самочувствия. Для этого изменяют количество упражнений в комплексе, их сложность, число повторений, ускорение или замедление темпа движений, длительность пауз между упражнениями.

Гигиеническую гимнастику легко превратить в тре-

нировочную. Особенно в летние месяцы, в каникулы и выходные дни. Тогда к ней добавляют специальные упражнения на гибкость, силу, прыгучесть, равновесие, ловкость, выносливость. Это бег, прыжки в длину и высоту и прочее.

ПОПРОБУЙ

Выполняют их после зарядки, после зарядки перейти к выполнению силовых упражнений, если ты уверен в себе. Но при этом надо иметь в виду те рекомендации, которые дают специалисты;

- 1) нагрузку увеличивать постепенно;
- 2) использовать преимущественно метод повторных усилий «до отказа»;
- 3) выполнять нагрузки с учетом возраста;
- 4) делать паузы для отдыха по 2 — 3 минуты, во время них делать упражнения на расслабление, сочетая их с ходьбой;
- 5) упражнения выполнять в различном темпе — от медленного до быстрого;
- 6) тренироваться систематически, без длительных пропусков;
- 7) после занятий специальными упражнениями надо сделать два-три дыхательных упражнения и упражнения на расслабление.

ЗНАЙ,

что домашние условия позволяют увеличить время активного отдыха. Интереснее и продуктивнее заниматься физкультурой не одному, а всей семьей, устраивая небольшие состязания: кто больше подтянется на турнике, отожмется от пола, дальше прыгнет с места, простоит на вертикальных брусьях. Всей семьей можно выходить утром — до работы и до занятий на прогулку. А в свободное время провести час-другой на стадионе.

ПРОВЕРЬ,

правильно ли ты делаешь упражнения. Обрати внимание даже на незначительные ошибки и не повторяй их, сделай все для их исправления. Каждое из движений, которое ты делаешь, рассчитано на точную нагрузку и имеет точный «адрес». Самоконтроль за упражнениями осуществить просто — делая упражнения перед зеркалом.

Следить надо и за дыханием, правильно регулировать его. Постоянно мысленно напоминай себе о моментах вдоха и выдоха. Добившись ритмичного дыхания, ты укрепишь свой дыхательный аппарат.

И последнее. Приготовь для занятий спортивный инвентарь, которым ты будешь пользоваться. Нужно приобрести скакалку, маленькие мячи, большой надувной мяч, пластмассовый гимнастический обруч, гимнастическую палку (ее легко сделать самим: длина 90 — 100 см, диаметр 2,5—3 см), гантели, резиновый бинт, эспандер. Поскольку некоторые упражнения выполняются сидя или лежа, то понадобится коврик размером 60x150 см.

Сооруди дома мини-стадион. Такая возможность практически есть у всех, так как его легко разместить на площади в 2 — 4 квадратных метра без какой-либо переделки помещения. Продумай, как подвесить канат, кольца, поставить перекладину, лестницу, горку, устрой качели, помост для гантелей и гирь. Такой спортивный «самострой» не требует особых затрат, а польза огромная.

ЗАПОМНИ:

А если нет и метра лишней площади, сооруди «стадион» в дверном проеме. Там можно разместить турник, качели, кольца, трапецию, веревочную лестницу, резиновые вертикальные качели и даже боксерскую грушу. Весь спортивный инвентарь подвесить надо так, чтобы он легко поднимался, опускался, сдвигался в сторону, освобождая дверной проем после занятий. Если будешь относиться к себе разумно, если физическая культура и спорт станут неотъемлемой частью твоей жизни, ты будешь сильным и здоровым, ты достигнешь высших для себя результатов. А это очень много. Думаю, неплохо быть рекордсменом для самого себя, чемпионом собственного здоровья.

Оборудование упрощенного спортивного уголка в квартире — это, по сути дела, создание маленького спортивного зала на каждый день, на каждую свободную минуту.

Мини-стадион в квартире или «стадион» в дверном проеме позволят тебе «впустить» в дом на постоянное местожительство и гимнастику, и акробатику. Только соблюдай всегда важную заповедь: не ленись, не проходи мимо висящих колец, перекладины или настенной лестницы. Будь всегда готов к работе на них.

В спортивных магазинах продается много разного спортивного инвентаря. Можно всегда что-то выбрать для себя — и необходимое, и по средствам.

Например, тренажер для вращения «диск здоровья», спортивный детский тренажер «Кузнечик». Есть и специальные спортивные снаряды: «Кавказец», «Микулина». Предлагают желающим и домашний стадион весом в 15 кг, длиной 820 мм, шириной — 340 мм.

Особо следует сказать о гимнастическом комплексе «Здоровье» — прочной, легкой, красиво выполненной сварной конструкции, предназначенной для выполнения на ней гимнастических и силовых упражнений в домашних условиях — в пространстве, ограниченном размерами обычной квартиры.

Несколько слов о соблюдении мер безопасности при пользовании снарядами, комплексами, тренажерами. Перед началом занятий их надо проверить на исправность, а у комплекса «Здоровье» следует особо осмотреть крепление вертикальной рамы к стене и состояние крюков, шнуров и пружин.



ВОПРОСЫ. НА КОТОРЫЕ

КНИГА

2

**ТВОИ
СПОСОБНОСТИ
В ТВОЕЙ
ВЛАСТИ**

ОТВЕЧАЕТ КНИГА ВТОРАЯ



Какие существуют типы мышления? От чего зависит склад ума? Кого считают умным? Можно ли учиться уму = разуму? В чем состоит организация мышления? Легко ли учиться? Бывают ли трудолюбивые двоечники? Кто чаще получает пятерки? Произвольна ли воля? Что такое интерес? Зачем знать, чего хочешь? Интерес и способности связаны? Чем опасна перегрузка? Где линия индивидуального предела? Когда вредны „чужие плечи“? Какие вы? Из чего складывается „Я“? Что ты думаешь о себе? Что думают о тебе? В чем трудности самопознания? Всякую ли работу мы любим? Где истоки интереса? Много ли может человек запомнить? Память и интеллект — друзья = товарищи? Какая у кого память? Далеко ли от рассеянности до сосредоточенности? Что дает наблюдательность?

Можно ли стать вышше-
тельными? Сколько ин-
формаций приходит-
ся на человека? Как
мы читаем? Как читать бы-
стрее? Что значит умение гово-
рить? Как научиться говорить?
Нужны ли жесты? На скольких
языках говорят люди? Трудно
ли знать языки? Как изуча-
ют языки? Каков у тебя спектр
задатков? Когда максима-
лен КИД человека? Большие воз-
можности — большие трудно-
стей? Как связаны долг и
призвание? В чем прици-
па неверного выбора? Profes-
сия к человеку или чело-
век к профессии?



ЧЕЛОВЕК НА ОРБИТЕ ЗНАНИЙ

Вступление ко второй книге начну с вопроса, который и определит главную тему. Знаете ли вы, какая сфера деятельности людей самая большая? Промышленность? Сельское хозяйство? Обслуживание населения? Транспорт? Здравоохранение?.. Нет. Оказывается, ни одна из них не может по численности опередить сферу деятельности людей, представителями которой является каждый — из вас. Вы уже догадываетесь — это образование.

Почему? В чем причина такого, для многих неожиданного, явления?

Мы живем в век научно-технической революции. И век, когда темп развития общества, его экономический прогресс зависит от знаний. И знания нужны сейчас всем. Не имея их, человек не может познавать природу, овладевать ее богатствами, управлять современной техникой, не может и сам быть гармонической личностью.

Посмотрите вокруг себя, разве вы не замечали, что сейчас все учатся? В школе, в ПТУ, в техникумах, в институтах. Это понятно, обычно, «так принято». Но еще и на курсах повышения квалификации, на курсах по переподготовке, в институтах усовершенствования тоже учатся. Учатся и в аспирантурах, в ординатурах, адъюнктурах, интернатурах...

Время наше такое — на всех уровнях, во всех областях деятельности надо непрерывно повышать свои знания, надо идти в ногу со временем.

Сейчас, в наши дни, ни школа, ни высшее учебное заведение не могут дать человеку знания на всю жизнь, ибо сами знания быстро устаревают.

Закончил человек, к примеру, ПТУ. Работает на конвейере, собирает какую-нибудь машину. Проходит три — пять лет — меняется марка машины, меняется технология, меняются условия работы. Знания недавнего выпускника устаревают, их недостаточно, надо опять учиться.

В любой профессии свои заботы. А требование времени одно: успевай за знаниями. Потому-то мы везде видим людей разных возрастов и разных специальностей за книгой, учебником, конспектом. Потому-то все чаще и чаще говорят о необходимости непрерывного образования, о необходимости приучить себя учиться.

Знания — сила. Мы часто слышим это изречение, и оно с каждым годом становится все актуальнее. Prestиж знаний, престиж образования становится все более и более высоким.

В жизни каждого из вас был тот день, когда вы, держа в одной руке цветы, а в другой — портфель, пришли в школу. Пришли учиться. Начали свой поход в страну знаний. Со временем к вам приходит глубокое и требовательное чувство значительности и значимости того, чему вы отдадите годы жизни, — трудной, увлекательной и необходимой деятельности.

В мир знаний каждый пришел в свой день, по своему пути. Каждый проходит его сам. У каждого он — его собственный, окрашенный его ин-

дивидуальностью. У каждого на этом пути свои победы, свои надежды, свои успехи, свои сомнения. И от вас зависит, как пройдете путь учения.

Социологи на Западе установили около десяти преград в учении.

Ребенок оказывается в неблагоприятном положении, если родился в семье бедняков; если существующая в его семье и в ближайшем окружении система ценностей значительно отличается от принятой в школе; если он является представителем расового или этнического меньшинства или низшей касты или принадлежит к семье иммигрантов, поскольку язык, на котором ведется обучение, не является родным.

Ребенок может оказаться в неблагоприятном положении и в том случае, если является лицом женского пола или принадлежит к определенной религиозной группе, а также в силу несовершенств школьной системы.

Это все производит ошеломляющее впечатление на нас, советских людей, и кажется несовместимым с нашим временем: «низшая каста», «образование в зависимости от пола ребенка», от «принадлежности к определенной религиозной группе»...

Никому из вас не надо преодолевать ни одну из этих преград на пути к учению: они преодолены для вас нашим общественным строем. Путь к образованию в нашей стране открыт для каждого.

Но путь этот — не легкий.

Учение — великий труд. И зависит он непосредственно от человека.

Ни воспитание, ни образование не могут быть даны в готовом виде. Стать образованным — значит достигнуть этого собственными силами, собственным напряжением, собственной деятельностью.

Не забывают ли о том, что учение — труд, те, кто учится? Причем один из сложнейших видов труда — интеллектуальный? А помнить об этом стоит всегда. Стоит для того, чтобы подчинить свое «я хочу» требовательному «я должен», чтобы делать не только интересное и привлекательное, но подчас и не привлекательное, но полезное, нужное. Не случайно говорит поговорка, что цветы учения под слезным дождем растут.

Каждый, кто овладевает знаниями, должен проявить упорство, волю, самодисциплину и мужество. Да, да, мужество, чтобы не согнуться при неудачах, преодолеть их, правильно оценить свои силы, определить цели и неуклонно идти к ним.

Творческое, не формальное усвоение знаний требует определенных навыков мыслительной работы, а труд ума имеет свою культуру.

Поразительный интеллектуальный взрыв, который каждый человек переживает в детстве, обусловлен не столько тем, что заложено в нас природой, сколько тем, как мы развиваемся, как нас воспитывают, как овладеваем языком, знаниями, как приобретаем к безбрежному океану человеческой культуры. Для современного человека процесс образования длится всю жизнь.

Первый нарком просвещения А. В. Луначарский писал: «Образование не есть только школьное дело. Школа дает лишь ключи к этому образованию. Внешкольное образование есть вся жизнь! всю жизнь человек должен себя образовывать».

Здесь очень многое зависит от вас самих, от того, какими вы видите себя, как будете воспитывать себя. Чтобы справиться с такой ответственной задачей, каждому необходимо осознать себя единым целым в рамках общественной жизни. Что вы представляете собой как личность? Какой смысл вкладываете в понятие «деятельность»? Каковы ваши способности и потребности? А склад ума, память, внимание, воображение?



ОТ ПРИРОДЫ
И ОТ СЕБЯ

ЭТОТ ЗАГАДОЧНЫЙ СКЛАД УМА



не хочется разговор об уме, о складе ума начать издалека, чтобы и шире и более разносторонне очертить границы темы.

Обратимся к произведению известного советского писателя Даниила Гранина — автора замечательных романов о людях науки, о сложных путях творчества. Произведение, которое нас интересует, называется «Священный дар». Его жанр определить трудно: то ли это очерк, то ли эссе, то ли рассказ.

Скорее всего, все вместе — лирическое раздумье, мысли вслух о гениальности.

Гранин берет пушкинского «Моцарта и Сальери» и анализирует столкновение творческого начала героев.

«Из всей галереи гениев человечества — ученых, поэтов, художников, мыслителей — Пушкин выбрал именно Моцарта. Выбор, поразительный своей безошибочностью... «Моцартианство» — ныне привычное определение гения, творящего легко и вдохновенно, обозначение «божественного дара», «вдохновения свыше». Гений Моцарта исключителен — он весь не труд, а озарение, он символ того таинственного наития, которое свободно, без усилий изливается абсолютным совершенством».

Но можно ли стать гением? — вот что интересует Гранина.

«Стать, достичь трудом, силой своего разума того, что считается божественным даром? Сальери считал, что — да, может». Сальери верил, верил во всепобеждающее могущество человеческой воли, цели, науки.

Он родился «с любовью к искусству». Но в нем не было того, что составляет безотчетно, с детства, творить, сочинять. И любовь к искусству, и творчество у Сальери — не способ самовыражения, осуществления себя, для него это, скорее, выбор пути, профессии, цель. И он идет по ней расчетливо, последовательно:

...Труден первый шаг
И скучен первый путь. Преодолею
Я ранние невзгоды. Ремесло
Поставил я подножием искусству;
Я сделался ремесленник: перстам
Придал послушную, сухую беглость
И верность уху. Звуки умертвив,
Музыку я разъял, как труп. Поверил
Я алгеброй гармонию. Тогда
Уже дерзнул, в науке искушенный,
Предаться неге творческой мечты,
Я стал творить...

«Молодость Сальери, зрелость, вся его жизнь возникла для меня, — говорит писатель, — как целеустремленная, в каком-то смысле идеальная прямая».

Таким представлялся Гранину идеал ученого: настойчивость и ясное понимание того, что хочешь, и одержимость своей идеей.

Сальери тоже одержим. Но его идея особая — стать творцом. Способность творить не была ему дана, он добывал ее, выработывал.

Но прервем эти рассуждения на том месте, которое может стать для нас своеобразным трамплином, поводом к размышлению.

Какими путями идут в творчестве?

Значит, идти в творчестве можно двумя путями (мы пока до поры до времени оставим в стороне разговор о результатах): путем вдохновения и путем неустанного труда. И существование этих двух типов творческой деятельности отнюдь не результат умозрительных рассуждений. Наука в последние годы достаточно определенно выделяет два типа одаренных людей.

Существует как бы два полюса гениальности. Представителей одного можно было бы назвать по традиции гениями от природы. Представителей другого — гениями от себя.

Гении от природы, или, как говорят, «от бога», — Моцарт, Рафаэль, Пушкин — творят так, как поют птицы — страстно, самозабвенно, естественно, непринужденно. Например, Иоганна Себастьяна Баха однажды спросили, трудно ли писать музыку, на что великий композитор ответил отрицательно, добавив: «Главное — вовремя нужным пальцем попасть на нужную клавишу».

Они, как правило, выделяются своими способностями с детских лет, и судьба благоприятствует им уже в начале жизненного пути.

В исторической веренице выдающихся людей — гениев от себя — мы видим застенчивого, косноязычного Демосфена, ставшего величайшим оратором Греции. Здесь же и гигант Ломоносов, преодолевший свою великовозрастную неграмотность. И поразительный Ван Гог...

Многие из людей этого типа в детстве и юности производили впечатление малоспособных. Джеймс Уатт, Свифт, Гаусс считались бездарными, Гегель — неспособным к философии. Ньютону не давалась школьная физика и математика. Гельмгольца учителя признавали чуть ли не слабоумным.

У гениев от себя преобладает несокрушимая воля, неумное стремление к самоутверждению, колоссальная жажда знаний и деятельности, феноменальная работоспособность.

Жду от вас вопроса, который так и хочет сорваться у вас с языка: «Мы-то здесь при чем? Мы не гении, мы просто школьники!»

Гении, представляющие два противоположных полюса, — это своего рода пики человеческих способностей, наиболее наглядно иллюстрирующие разный характер одаренности, способностей, ума. Так, гении от природы — своеобразный «пик», представляющий людей эмоциональных, тогда как гении от себя — вершины взлета человеческого рационального начала.

Вы, учащиеся, тоже, как и все люди, тяготеете к одному из этих полюсов, между которыми постепенный переход от одного к другому. Важно, что индивидуальные различия играют большую роль. И от вашего склада ума во многом зависит ваше умение учиться.

Какие существуют типы мышления?

По складу ума, вернее, по типу мышления учащихся можно разделить на две группы.

Одни обладают абстрактно-логическим типом мышления. В таком случае говорят об аналитическом складе ума. «Аналитика» вы можете узнать по тому, что он легче рассуждает, нежели действует: ему легче объяснить, как решить какую-либо задачу, нежели решить ее. Особенность его — в трудности перехода из области теории к практическому ее применению.

Школьники, обладающие логическим мышлением, испытывают труд-

ности, когда необходимо усвоить большой конкретный материал, запомнить отдельные детали, характеристики, недостаточно связанные по смыслу, где не прослеживаются закономерности. Вот признание одного старшеклассника, явного «аналитика». «Наиболее трудным для себя предметом считаю химию. То, что написано в нашем учебнике химии, понять в основном нельзя. Что? почему?— в нем не объясняется, а просто запоминать неинтересно».

Ярчайшим примером аналитического ума был Наполеон. К тому же он обладал и уникальной памятью. Но при изучении английского языка не мог заучить ни формальные элементы, ни слова. «Но как только я мог,— вспоминает слова Наполеона один из его биографов,— подчинить то, о чем шла речь, какому-нибудь закону или правильной аналогии, это тотчас же классифицировалось и мгновенно усваивалось».

Оба эти примера — и письмо старшеклассника, и свидетельство биографа Наполеона — подчеркивают индивидуальную особенность склада ума «аналитика»: стремление во что бы то ни стало ухватить суть явления, а не его фактическую сторону.

А вот еще два свидетельства — опять старшеклассников.

Первое: «Физика для меня самый трудный предмет. Очень трудно представить ну хотя бы движение электронов по цепи».

Второе: «Я не вижу за всеми этими формулами живых явлений природы».

Обратите внимание, как эти суждения отличаются от суждения их сверстника, которому трудно дается химия. Тому — надо понять, проследив взаимосвязи. Этим — «представить», «видеть», чтобы понять. Психологи классифицируют такой склад мышления как наглядно-образное. В подобных случаях говорят об образном, «художественном» складе ума.

Трудности в учении для ребят такого типа отличны от «аналитических». В работе «художников» всегда должна быть опора на представление, воображение — «картинку».

Учителя хорошо знают об этой особенности своих питомцев и учитывают ее в своей работе. Об этом очень интересно рассказывает К. Паустовский в повести «Далекие годы», вспоминая учителя географии Черпунова.

«Чтобы мы лучше запоминали всякие географические вещи, Черпунов придумал наглядный способ. Так, он рисовал на классной доске большую букву «А». В правом углу он вписывал в эту букву второе «А», поменьше, в него — третье, а в третье — четвертое. Потом он говорил:

— Запомните: это — Азия, в Азии — Аравия, в Аравии — город Аден, а в Адене сидит англичанин.

Мы запоминали это сразу и на всю жизнь».

Бесспорно, сверстникам юного Паустовского вообразить англичанина в Адене было несравнимо легче, чем, например, бег электронов по цепи проводников. Тем более, что физики «разумом проникли туда, где бесильно воображение». Эти слова принадлежат одному из замечательных физиков нашего века Л. Д. Ландау. Поэтому тем из вас, у кого развито наглядно-образное мышление, надо идти не только по легкому для себя пути — стараться увидеть, вообразить явления, но и по более трудному — учиться анализировать, абстрагировать, обобщать.

Что лучше, образное или логическое мышление?—тут же спросят любители делового подхода.

Ответ не однозначен: и в том и в другом случае есть свои преимущества и свои недостатки. И кроме того, сам вопрос отдает чем-то схоластическим: кто умнее — умный «аналитик» или умный «художник»? Умный — значит умный.

Интересно другое: людей, с преобладанием одного вида мышления над другим не так уж много — всего 21 процент. Большинству присуще равномерно развитое и образно-наглядное и абстрактно-логическое мышление.

От чего зависит склад ума? Такая особенность, как склад ума, казалась бы таинственная и загадочная, имеет вполне реальную основу.

Два полушария мозга человека, столь одинаковые внешне, функционально — разные. С помощью ювелирно-тонких экспериментов, проведенных нейрофизиологами, удалось обнаружить, что левое полушарие «заведует» абстрактно-логическим мышлением человека. Здесь сосредоточен «центр», где синтезируется, воспринимается, анализируется самая разнообразная информация, которую можно назвать «жаром холодных чисел». А вот «дар божественных видений» — наше образное мышление — рождается в правом полушарии головного мозга. Такое распределение «забот» характерно для правши, у левши, естественно, наоборот.

Обычно правое и левое полушария работают гармонично, на одинаковой степени развития: одинаково хорошо, одинаково средне, одинаково плохо. Но бывает, что одно из них ведет за собой другое. Тогда-то и случается перевес одного вида мышления над другим.

На учение оказывают влияние и другие особенности склада ума, в частности его «оперативность».

В вашем классе, как и в любом коллективе, люди есть разные: медленные — «тихоходы» и быстрые — «торопыги», между которыми лежит основная категория — «нормально думающих».

Приглядитесь, как вы и ваши товарищи отвечаете на вопрос учителя. Чаще всего — выслушивают, прикинут в уме ответ и отвечают. Торопыги отвечают тут же. Бывает так: учитель еще не договорил, а ученик уже рвется в бой, знает, что отвечать, ему трудно дослушать до конца. Его несколько не смущает, что он впопыхах что-то упустил, дал приблизительно определение физического закона или теоремы: суть-то он передал. И удивляется, что его собственная оценка знаний не совпадает с оценкой учителя.

Дорогие «торопыги», старайтесь приучать себя к основательности, по-медлите, перед тем как броситься на штурм задачи, проанализируйте, все ли стороны того или иного явления вы назвали, призовите внимание, упорство. Почаще повторяйте себе простую истину: поспешишь — людей насмешишь.

В противовес «торопыге» «тихоход» раскачивается медленно. После того, как его вызовут отвечать, он долго молчит — молчит не потому, что не знает, а потому, что думает. Весь класс уже в напряжении, вопрос-то легкий, а он все тянет и тянет. Наверно, не одному из вас приходило в голову посочувствовать учителю, его терпению: слушает, не подгоняет, хоть и мучается.

Представьте себе, учитель не особенно мучается, даже когда ему хочется, чтобы ученик отвечал поживее. Ведь медлительность из-за индивидуальных особенностей человека — а не из-за незнания — окупается

основательностью, продуманностью ответа, всесторонним подходом к вопросу, желанием разобраться в нем досконально.

Медлительность — отнюдь не обязательный показатель замедленного протекания умственной деятельности. Недаром же существуют всем известные поговорки: «Тише едешь — дальше будешь», или «Поспешай медленно».

Специальные эксперименты, изучающие особенности мышления медленно думающих детей разных возрастов, дали интересные результаты. Оказывается, многие из «тихоходов» глубже проникают в содержание изучаемого материала, стремятся понять все его слагаемые, выявить все связи. Потому-то — заметили? — «тихоходы» часто предлагают не тот путь решения задачи, который лежит на поверхности, выводят формулу оригинальным путем, а их устный ответ не простой пересказ параграфа учебника.

Среди «тихоходов» немало замечательных ученых. Достаточно назвать имена Альберта Эйнштейна и Нильса Бора.

Интересный пример — математические олимпиады школьников. На них систематически проваливаются сильные математики, удивляя и себя, и учителей, и товарищей. Проваливаются только по одной причине — не хватает времени. Ведь на олимпиаде надо решать трудные задачи в определенный срок. Когда же эти самые ребята не ограничены временем, они решают и более сложные задачи.

Нужно ли переламаывать себя «тихоходам», нужно ли подхлестывать себя тем, кто принадлежит к категории медлительных? Педагоги, наблюдающие ребят в течение долгих лет, считают, что невозможно ускорить течение медленной, но могучей реки. Пусть она течет в соответствии со своей природой.

МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬСЯ УМНЕЕ?



ожалуй, никто никогда не выносит столько оценок, категоричных, быстрых, решительных, нежели дети. Понаблюдайте за малышами. Вот они играют «в магазин». Идет серьезная беседа между продавцом и покупателем, но ее нарушает некто, стряхнувший с весов песок и листочки, представлявшие какой-то ценный товар. И продавец и покупатель, ничуть не сомневаясь, говорят нарушителям: «Дурак».

То же самое можно услышать возле песочницы, когда пятилетний возмутитель спокойствия разрушит чинно выстроенные куличики и когда ради интереса перевернет коляску с заботливо усаженной куклой.

Причем малоприятные слова «дурак», «дура» употребляются в подобных ситуациях не как оскорбительные, нет. Производится оценка человека с точки зрения здравого смысла: это тот, кто сделал не то, что нужно, чего требовала обстановка, что разумно.

Но столь легкомысленная оценка качества личности с годами меняется.

Чем человек становится старше, чем больше критериев включает он в оценку людей, тем больше сомнений в правильности своих суждений, особенно в таком деликатном и тонком вопросе, как ум.

И все-таки обычно нет человека, который бы не представлял себе, что такое ум, не отличал бы очень умных от менее умных, то есть не предполагал бы людей на «интеллектуальной лестнице».

За примером далеко ходить не надо, возьмите себя и свой класс. Ведь вы довольно быстро решите эту задачу, основываясь на знании товарищей в течение нескольких лет. И случается, что оценка по уму пойдет в разрез с оценкой по успеваемости.

Редко, но случается.

Кого считают умным? По какому пути вы следуете, определяя ум? По пути наблюдения, опыта: умен тот, кто правильно поступает, находит правильные решения, дает наиболее точные оценки. Таким образом, ум характеризуется как способность человека мыслить и регулировать свои взаимоотношения с действительностью, предвидя возможный исход событий.

Иными словами, «разумен тот, кто разумно действует». Это определение принадлежит одному из видных ученых-кибернетиков У. Эшби. Но очень ли оно отличается по своей сути от нашего интуитивного восприятия умного человека?

Неудивительно, что на протяжении многих лет пытаются найти способ строго и точно — в количественных единицах — определить ум, интеллект.

Западные ученые для этой цели разработали специальные тесты, позволяющие определить «коэффициент интеллектуальности» — умственных способностей, когда под интеллектуальностью понимают то врожденное свойство нервной системы, которое позволяет одному человеку думать, рассуждать, решать интеллектуальные проблемы лучше, чем другому.

Смысл такого подхода к интеллекту можно проиллюстрировать известной шуткой о карлике.

Карлик живет на двадцатом этаже небоскреба. Каждое утро, идя на работу, он нажимает на кнопку в лифте и спускается на первый этаж. Вечером, возвращаясь с работы, нажимает на кнопку десятого этажа, а дальше идет пешком.

Почему он так поступает?

Объяснений обычно предлагают много: ему необходима физическая нагрузка, сбрасывает лишний вес, заходит к соседям и много-много других. Но единственно верный ответ: «Карлик может дотянуться только до кнопки десятого этажа» — учитывает, в отличие от других, все условия задачи, тогда как предыдущие ответы могли быть отнесены и к поведению карлика, и к поведению великана.

Эта шутка очень точно определяет, какой мерой полноты, точности и силы восприятия проблемы обладает человек.

Советские психологи высказывают сомнения по поводу этой концепции. И не без основания, поскольку невозможно определить по тестам, где «чистый», природный ум, а где тренированная память, знания, начитанность, накопленный опыт.

Если исходить только из результатов тестов, то можно ли гарантировать безошибочность оценок?

Отнюдь.

Весьма поучительным в этом отношении может быть случай, о котором рассказала Лаура Ферми, жена знаменитого итальянского физика Энрико Ферми, в книге «Атомы у нас дома».

Семья Ферми вынуждена была покинуть Италию из-за фашистского режима Муссолини. Они поселились в Америке, и их дочь стала ходить в

школу. В школе девочку проверяли с помощью тестов и сказали матери, что она хорошо справилась с испытаниями, не ответив только на один вопрос, очень простой: «Мальчика повезли на прогулку за город, и он играл в лесу с каким-то маленьким зверьком; когда он вернулся домой, его пришлось очень тщательно вымыть и переменить на нем всю одежду, потому что от него очень скверно пахло. С каким зверьком он играл?» Естественно, девочка не могла ответить: она просто не знала о существовании скунса-вонючки. В Европе он не водится, она не могла его ни видеть, ни слышать о нем, так как о нем не упоминается ни в одной европейской сказке.

Надо прямо сказать, определение способностей — сложнейшее дело, в котором одними тестами не обойдешься.

Можно ли учиться уму-разуму? Тесты, по сути дела, определяют способность человека производить отбор. А отбор бывает разный: верный — по существенным, главным признакам и неверный — по второстепенным, неосновным.

Решите шуточную задачу. «Килограмм муки стоит сорок копеек. Сколько стоят две пятикопеечные булки?» Признавайтесь, не сразу вы отбросили как ненужные сведения о цене муки?

Или еще одна задача, тоже очень легкая. Запишите алгебраически общий вид чисел, делящихся на пять и дающих семь в остатке. Вы довольно быстро получили выражение $5n + 7$. Но ведь вы пошли по неверному пути, выделяли не все признаки деления на пять: забыли, что остаток не может быть больше делителя, а 7 явно больше 5.

Итак, отбор — критерий разумности. Так ли это, убеждает нас сама жизнь, наша действительность. Поэт изводит «единого слова ради тысячи тонн словесной руды». Шахматист попадает в цейтнот из-за длительного перебора вариантов ходов в поисках одного — единственно верного. Физик-экспериментатор одну за другой отменяет методики эксперимента в поисках самой оптимальной — наиболее наглядно, веско и с наименьшими затратами доказывающей суть явления.

Но отбор не есть сам процесс мышления, он как бы его стартовая площадка. Отобранное надо еще и рассмотреть со всех сторон сразу.

Сколько же разных сторон: формальных и содержательных, главных и второстепенных, общих и частных, абстрактных и конкретных — должны вы удерживать в сознании одновременно?

Очень часто — много, и почти никогда — только одну. В качестве примера разберем, как создается классное сочинение.

В вашем распоряжении два академических часа, то есть полтора часа времени. За этот не столь долгий срок вы должны: во-первых, вспомнить нужный литературный материал; во-вторых, продумать его, отобрать главное (а это трудно!), отсеять второстепенное (а это еще трудней!), определить последовательность материала, высказать свои суждения о событиях, образах, доказать их ссылками на текст произведения; в-третьих, выразить свои мысли письменно (задача отнюдь не легкая!); в-четвертых, следить за тем, чтобы письменная речь соответствовала бы стилистическим нормам языка; в-пятых, уследить за всеми злополучными запятыми, тире, двоеточиями, кавычками; в-шестых, решать задачки о написании «не», «ни», «ан», «анн», «пре», «при» и множества других «сомнительных случаев»; в-седьмых, следить за почерком, чтобы слова, кроме вас, мог прочитать и учитель...

Как видите, этот процесс — мыслить, думать — включает в себя способность охватывать сразу многое. Хорошо, если это умение развивается само собой. Если же нет, то этому не только можно, но и нужно научиться.

Но есть ли рецепты, рекомендации, следуя которым можно научиться одному из самых трудных и самых «человеческих» процессов? Есть. И один — пригоден для всех.

Посмотрите, как он сформулирован разными людьми, жившими в разное время в разных странах.

«Разум растет у людей в соответствии с мира познанием», — писал Эмпедокл, древнегреческий философ-материалист и поэт.

«Мудрость есть дочь опыта», — утверждал Леонардо да Винчи.

Об этом же говорил Лев Толстой: «Старайся дать уму как можно больше пищи».

А вот пословицы и поговорки: «Разум не дар природы, а результат опыта», «Только после упорного труда появляется талант», «Мудрость рождена трудом».

Но это, так сказать, стратегия, направление главного удара, за ней следует тактика, ведь, для того чтобы напиться, мало видеть воду, надо знать, как ее зачерпнуть.

Наиболее общий совет существует давно. И хотя рекомендация была высказана в несколько наивной форме, она актуальна по существу и для нашего времени.

«Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и переставать говорить, когда нечего больше сказать».

Если привести эти требования к более строгой современной форме, то можно сказать, что ум определяется единством знаний и действий, выражающихся в оперировании образами, понятиями, суждениями.

Разберемся в этом на конкретном примере из школьного курса геометрии.

Вы знаете, что такое хорда. И хорошо представляете ее на окружности. Но вот вам попадается задача, где в условиях дана хорда, а требуется найти определенное соотношение во вписанном треугольнике. Значит, ваша задача сводится к тому, что вы должны увидеть хорду в новом качестве: выделить хорду из привычных соотношений в окружности и включить ее в новые — уже во вписанном треугольнике. Это и есть знания и действия со знаниями. Именно это свойство человеческого ума подметил еще Аристотель, утверждавший, что «ум заключается не только в знании, но и в умении приладить знания на деле».

Умению прилаживать знания, действию с ними учатся. Но, приобретая только отдельные навыки в работе, не надо забывать, что вы искусственно упрощаете себе задачу. Например, в сочинении необходимо расставлять правильно знаки препинания. И вы отрабатываете только эти навыки: вспоминаете правила синтаксиса, делаете упражнения. В результате вы не делаете синтаксических ошибок. Но вот опять надо писать сочинение. Теперь вам предстоит решать не одну задачу на синтаксис, а еще шесть, входящих в общую работу. И опять могут быть синтаксические ошибки. Ведь пунктуация только одна из семи задач, которые вы решаете одновременно. Значит, нужно еще и научиться способности распределять свои умственные силы на всю сложную работу, совмещать один навык с другими.

Как видеть многое в одном?

К знанию и действию со знаниями в процессе мышления мы должны добавить ни много ни мало, как умение увидеть многое в одном. Это не что иное, как умение видеть новое в привычном, увидеть не так, как видели раньше, и часто не так, как видели все.

Этой способностью в старом видеть новое, многое в одном, в привычном неожиданное в полной мере владел Иванушка-дурачок — любимый герой русских народных сказок. Именно нестандартности мышления обязан он победами над своими «умными» братьями, незавидными обладателями инертности в мышлении.

Без сомнения, ему была бы по плечу задача, которую психологи приводят во многих своих работах как опыт со свечой.

Группе испытуемых дали весы, свечу и целый набор разнообразных мелких предметов, вплоть до коробки спичек, которыми можно было бы пользоваться при взвешивании. Предлагалось уравновесить свечу на весах таким образом, чтобы равновесие через какое-то время само собой нарушилось.

Задача простая, а испытуемые долго не могли найти правильного решения. И надо сказать, нашли его только после подсказок экспериментатора. Что же нужно было сделать? К привычным операциям при взвешивании, когда на одну чашу ставят взвешиваемый предмет, а на другую — разновески, нужно было добавить еще одну, которую при взвешивании никогда не делают: зажечь свечу, недаром же давались в условии задачи спички. Сторая, свеча уменьшалась бы в весе и через некоторое время стала бы легче, значит, чашка весов поднялась бы вверх.

Не потому ли великие открытия всегда вызывали недоумение и недоверие, что привычное трактовалось непривычно или привычное виделось с неожиданной стороны, а новый взгляд противопоставлялся инертности, привычности восприятия?

Оказывается, это очень трудное и сложное занятие — умение видеть, замечать, осознавать многое в одном. И недаром психологи его всегда связывают с уровнем умственного развития. Они даже проводили специальные исследования, в результате которых установили, что в их эксперименте сильный ученик выделял в предлагаемом ему объекте более двенадцати признаков, слабый — шесть, а самый слабый — четыре.

Причем свойство замечать в предмете или явлении несколько наиболее явных признаков — общее свойство ума. Но кто-то замечает одни признаки, кто-то другие.

В этом причина обычных житейских недоразумений, когда два человека говорят об одном и том же, но, допустим, Иванов отталкивается от одного признака, а Петров — от другого. Тогда и создается впечатление, будто один говорит про Фому, другой — про Ерему.

В этом и причина многих недоразумений между учителем и учеником типа «я ответил, а она (или он) мне тройку поставила». Учитель требует полной картины знания, а ученик, схватившись за оставшийся в памяти признак, не соглашается с тем, что он не знает.

Чем большее число признаков, сторон, аспектов объекта видит человек, чем большее число признаков, сторон, аспектов задачи он может охватить одним взглядом, чем различнее эти аспекты, тем более гибко, более совершенно его мышление. И «умение видеть» подвластно тренировке. Им могут послужить игры на сообразительность, различного рода умственные упражнения, логические задачи.

Наконец, вслед за умением видеть в мыслительном процессе идет умение предвидеть. Оно выкристаллизовывается, рождается из всех составляющих, включаемых в процесс мышления. Постигая или исследуя, всегда получают результат, всегда учитывают возможный исход. А это не что иное, как предвидение. И чем тщательнее наш ум собирает, сортирует, анализирует, синтезирует знания и опыт, тем точнее, реальнее будет предвидение.

Вы можете возразить, что-де вам, постигающим знания, можно без предвидения обойтись. Бесспорно, от вас не ждут прогнозов в развитии техники в ближайшем десятилетии, основанных на тех знаниях, которые вы получаете на уроках физики, химии, или практических навыках на уроках труда.

А предвидеть, как поведет себя рений, если его соединить с кислотой, вы просто обязаны, поскольку вы знаете свойства галогенов, а рений — галоген.

К предвидению на основе точного знания — вот к чему вы должны приучать себя со школьной парты. И чем раньше воспитааете в себе такое качество, тем надежнее оно закрепится. Тем более, что предвидеть исход дела, которым ты занят, — необходимое условие работы по любой специальности.

*В чем состоит
организация
мышления?*

Что же, в результате нашего разговора мы пришли к вполне определенным выводам. Первый из них — характеристика «хорошо организованного» мышления, в котором обязательны четкость отбора, многосторонность восприятия, умение взглянуть на явление под нестандартным углом зрения, способность держать в уме весь комплекс свойств предмета. Это вам нужно каждый день, в обычной школьной работе.

Например, чтобы исчерпывающе ответить по одному из вопросов, касающихся теории Дарвина, «современная система растений и животных — отражение эволюции», вы должны сравнить процессы микро- и макроэволюции — то есть произвести отбор их признаков. Найти их различия и объяснить, в чем их единство в эволюции жизни на Земле, — то есть держать в уме весь комплекс свойств предмета. И вам нужно будет под нестандартным углом зрения взглянуть на акулу (она рыба) и кита (он млекопитающее), чтобы объяснить явление конвергенции — схождения.

Еще пример. При умении взглянуть на явление под нестандартным углом зрения вы, вопреки лежащей на поверхности знаменитой триаде литературы классицизма: единства места, времени и действия, — охарактеризуете «Горе от ума» как произведение русского критического реализма.

И второй вывод: все свойства мышления нуждаются в тренировке, ибо только в деятельности происходит развитие мышления. В той деятельности, когда идет поиск нового, когда совершается процесс истинного творчества.

Отсюда пробиваются истоки развития мышления.

Остается теперь пожелать вам удачи и напомнить мудрые слова: «Всякий раз, когда ум может сформулировать истину, он празднует маленькую победу».

Пусть ваш ум чаще празднует победы, это очень хорошая привычка — привычка думать.

ТЕРПЕНЬЕ И ТРУД ВСЕ ПЕРЕТРУТ



ет, вероятнее всего, школьника, который бы за время своего учения не задавал себе вопрос: легко ли учиться? И опять-таки вероятнее всего, ответы на столь конкретный вопрос были разными: от «очень трудно» до «очень легко». Зависел он и от настроения, и от успехов или неудач в данное время.

Легко ли учиться?

Вопрос этот отнюдь не праздный. От определения степени трудности своего дела в немалой степени зависит и результат. Поэтому неудивительно, что учение с такой точки зрения интересовало и интересует не только учащихся, но и тех, кто их учит,— педагогов.

Красной нитью во всех трудах, высказываниях, советах проходит утверждение, четко сформулированное великим русским педагогом К. Д. Ушинским: учиться трудно, ибо учение — умственный труд, а он едва ли не самый тяжелый труд для человека. Мечтать легко и приятно, но думать трудно.

Да, учение трудно. Но и посильно — это также неоспоримая истина.

Овладение знаниями, которые до нас накопило человечество, не может быть легким. Об этом не должны забывать ребята в возрасте от 7 до 17 лет. Вы не должны забывать, что, учась в школе, приобретая знания, учитесь и жизни — занятию совсем не легкому. Труд и жизнь для вас постепенно становятся понятиями очень близкими, определяющими ваше отношение к миру.

Вспоминается выступление одной ленинградской учительницы. Ее, как и всех учителей, волнует характер учеников, их судьба, их отношение к жизни, и в частности к учебе. Опытный, чуткий, искренний человек — она делится своими размышлениями, сомнениями:

«...вот я силюсь понять, откуда у некоторых подростков уверенность, что все должно быть легко. Наверное, мы недостаточно воспитываем у детей сознание, что ни одна работа не может быть легкой, если выполняешь ее как следует.

— Ребятки, перенесите, пожалуйста, парту со второго этажа на четвертый. Это совсем нетрудно...— просит учительница.

Мальчишки ломаются, делают вид, что им не под силу, потом легко, как пушинку, подхватывают парту...

— Сынок, пойдй сдай молочные бутылки, там их немного, тебе будет не тяжело,— уговаривает иная мать.

Сынок нехотя поднимает сумку, в которой пять бутылок и, поигрывая мускулами, направляется в магазин.

И в том и в другом случае произвольно происходит психологическая подготовка к тому, что трудного следует избегать, а браться надо только за легкое».

Чем вызваны подобные ситуации? И любовью к детям, и желанием, чтобы им жилось легко и радостно, и привычкой взрослых брать на себя львиную долю работы, объясняя это традиционной фразой: «Они еще дети».

Спросите себя: не вредит ли порой вам эта чрезмерная охрана от труда, трудностей, препятствий?

Всегда ли вы, уже не маленькие мальчики и девочки, относитесь к себе с полной мерой ответственности за дело?

Не слишком ли часто боитесь переработать, не легко ли освобождаете себя от усилий не только дополнительных, но и обязательных, не часто ли рассчитываете на «потом», стремясь отложить дело «на будущее»?

Труд вообще и труд школьника — явления одного и того же порядка. Если человек привык нерешенную задачу, ту, что у него не получилась дома, списывать на подоконнике в школе, то вряд ли можно ожидать, что он доведет до конца любое дело, которое у него не вышло сразу.

Бывают ли трудолюбивые двоечники? Труд — одна из наипервейших ступеней любой деятельности. Как и любого успеха. Что греха таить, трудолюбивые двоечники, и вы это видите, — явление немислимое. Все вы, конечно, читали «Педагогическую поэму». Вспомните поведение ребят, когда коллективу колонии имени Горького, как пишет А. С. Макаренко, «удалось вместо скромных сапожнических идеалов поставить впереди волнующие и красивые знаки: «РАБФАК».

У первых кандидатов на рабфак были не одинаковые способности. Буруну наука давалась несравнимо более тяжело, нежели Задорову, Караганову, Вершневу. И что же?

Несмотря на то, что каждое правило, тип задач Бурун «преодолевал с большим напряжением, надувался, пыхтел, потел, но никогда не злился и не сомневался в успехе».

Бурун был прав, он на собственном опыте всем доказывал извечную народную мудрость: «Без труда не вынешь рыбку из пруда».

«И наконец наступило такое время, когда Бурун оказался впереди товарищей, когда их талантливо схваченные огоньки знания сделались чересчур скромными по сравнению с солидной эрудицией Буруна».

Как говорится, комментарии излишни.

И если к этому обычному примеру из жизни мы добавим ссылки на авторитеты, о том, как важно соединять вдохновение с упорным трудом, вероятно, будем с неизмеримо большим внимательным уважением относиться к совершенно необходимой составляющей учения — труду. Он приносит и радость победы над собой, и вознаграждение пониманием нового, и закалку в преодолении препятствий.

Но всегда ли радость, всегда ли праздник — работа?

Нет, не всегда. Надо быть реалистами, не скрывать от себя, что работа может быть однообразной. И надо ее сделать, сделать с сознанием того, что она нужна, полезна. И не чувствовать себя при этом героем, чуть ли не совершающим подвиги. Почаще надо вспоминать, что за парадной, всем видимой стороной достижений всегда стоит каждодневный, напряженный труд.

Слава космонавтов — заслуженная слава. Недаром ими восхищаются люди, их мужеством, отвагой, самодисциплиной. Но вы знаете и видели, как они идут к славе. Их умение работать пропорционально их мужеству. Объем работы поистине гигантский: и физические тренировки, и знание такой сложной системы, как космический корабль, и знание методик по работе в космосе в самых разных областях, от медико-биологической до сварки металлов. За всем этим — труд, труд и еще раз труд.

А такая «легкая» работа, как работа писателя? Все вы знаете Корнея Ивановича Чуковского. Не одно поколение ребят выросло на его книгах, написанных с простотой и легкостью. А старшекласники, надо ду-

мать, к тому же знают и Чуковского-литературоведа, написавшего прекрасные работы о творчестве Некрасова и Чехова. Исследования Чуковского читаются легко, без малейшего сомнения, что и написаны они легко.

Но вот документ-дневник Чуковского, запись, сделанная в 1925 году: «Трудность моей работы заключается в том, что я ни одной строки не могу написать сразу. *Никогда я не наблюдал, чтобы кому-нибудь другому с таким трудом давалась самая техника писания.* Я перестраиваю каждую фразу семь или восемь раз, прежде чем она принимает сколько-нибудь приличный вид».

Но может быть, он тогда был молодой, опыта не хватало?

Обратимся к воспоминаниям секретаря Чуковского, К. И. Лозовской, относящимся уже к шестидесятым годам, когда Чуковский был маститым писателем:

«Литературовед Е. С. Добин как-то сказал мне, что его восхищает легкость, с которой пишет Корней Иванович, что, когда он говорит о стиле писателя, он всегда приводит в пример Корнея Ивановича, произведения которого «отличаются легкостью стиля», «написаны на одном дыхании». И когда я рассказала, как бьется Корней Иванович над каждым словом, над каждой фразой и что черновых страниц только начала воспоминаний о Зошенко, например, было около 13, он огорчился, что этим примером больше не сможет подкрепить свою мысль».

Кто чаще получает пятерки? Теперь обратимся к вашим школьным делам. За-

метили ли вы, что девочки, особенно в младших классах, чаще учатся лучше мальчиков? В чем причина? Девочку и до школы, как правило, приучают к мелкой прилежной работе. Пусть очень легкую — посильную, но работу она выполняет: и посуду помоеет, и кукле платье постирает, и ленточки погладит, и пол подметет. Прилежность, трудолюбие не замедляют сказаться и на отношении к занятиям, и, естественно, на результатах занятий.

И еще одно обстоятельство — регулярность, каждодневность их домашней работы.

Как обычно бывает дома? Мальчик помогает отцу, девочка — матери. Дочка учится женской работе, сын — мужской. А какая работа мужская, какая — женская? Типичные мужские дела: что-то отремонтировать, что-то переставить, что-то принести или вынести. Работа эта нерегулярная, от случая к случаю.

А женская работа? Еду приготовить, посуду вымыть, белье постирать, потом погладить, заштопать, пуговицы бесконечно отрываются и так далее и так далее. Эта ежедневная работа приучает к прилежанию, трудолюбию, терпению, к чему нередко совсем не приучены мальчики. А учиться без труда и терпения — дело совершенно немыслимое. Это знает каждый, даже когда кокетничает, будто к нему эта истина неприложима.

В одной книжке описывается давний обычай жителей острова Хоккайдо, о котором мне показалось уместным рассказать вам.

Когда ребенку исполняется четыре года, старший член семьи — дедушка или бабушка — сажает малыша на циновку. Перед ним ставят два пустых блюда и одно с неперебранным рисом. Рядом ставят песочные часы. Малыш должен перебрать рис за определенное время. Обычно через десять минут старший возвращается и застаёт малыша довольным: рис он перебрал, с работой справился. Ребенок, конечно, рад, что

его хвалят за старание и отпускают погулять. Но через полчаса чистый рис на его глазах смешивают с сором и заставляют повторить работу! Бессмыслица? Не торопитесь с выводами, послушайте японцев, они так говорят: мы живем трудно, нам приходится с малолетства учиться работе, беречь время, силы, воспитывать трудолюбие. Вот и учат они малышей терпению.

*Произвольна
ли воля?*

Трудолюбие и терпение всегда идут рука об руку, опираясь еще на одно полезное качество личности — волю. В учебниках психологии воля определяется как способность человека к выбору цели деятельности и внутренним усилиям, необходимым для осуществления цели.

Что же скрывается за этими скупыми словами?

Прежде всего: воля — акт сознательный, поскольку она всегда проявляется в выборе. Это может быть совсем несложный выбор — пойти в кино или сделать уроки, проехать в автобусе «зайцем» или взять билет; написать домашнее сочинение или сослаться на нездоровье. А может быть и трудный: пройти мимо хулиганов, обижающих младшего, или заступиться за него, даже если силы неравные. Или же, например, у летчика — прыгнуть с парашютом или на пределе возможностей дотянуть, посадить аварийный самолет.

Далее. Выбор, который делает человек, всегда направлен на преодоление препятствий. Это всегда победа «я должен» над «я хочу». Большая ли, маленькая ли, но всегда победа, одержанная в результате управления собственным поведением. Недаром И. М. Сеченов писал: «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, — это деятельная сторона разума и морального чувства».

Управлять собственным поведением из всего живого мира умеет лишь человек. Жизнь человеческая произвольна, многовариантна: либо она пойдет так, либо этак. Потому-то огромное значение придают люди волевым качествам.

Человек сильной воли — характеристика явно положительная, в отличие от неслестной — слабовольной. Это закреплено даже в изречении: сильные волей переплывают море, а слабые — в нем купаются.

Внутренняя борьба между «я хочу» и «надо» — борьба мотивов. Мотив — то, что побуждает человека к деятельности, являясь внутренней силой поведения. Его часто путают со стимулом — внешним воздействием, воздействием со стороны. Воспринимается он в зависимости от взглядов человека, его чувств, настроений, интересов. Когда стимул становится реальной побудительной силой поведения, он превращается в мотив.

Какой мотив будет главной темой в симфонии жизни, такой будет и жизнь. Эту психологическую особенность человека — выбор мотивов поведения гениально точно воплотил Шекспир в монологе Гамлета:

Быть или не быть, вот в чем вопрос.
Достоин ль
Души терпеть удары и шелчки
Обидчицы судьбы или лучше встретить
С оружием море бед и положить
Конец волнениям? Умереть. Забыться.

Всякое волевое действие раскладывается на несколько этапов. Вначале всегда идет осознание цели. Например, вы решили совершенствоваться

свои знания иностранного языка, чтобы читать произведения любимых писателей в подлиннике.

Это ваша цель, вы ее поставили перед собой.

Далее идет стремление к ее достижению, желание ее добиться.

Оно упирается в следующий этап — осознание ряда возможностей. Вы прикидываете, какими путями можно достигнуть цели: читать, переводить, пересказывать, заучивать слова или стихотворения.

Затем вы перешагиваете на следующую ступеньку волевого действия — осознание мотивов вашего желания, их подкрепляющих или опровергающих.

С одной стороны, вы хотите знать язык, с другой — думаете, так ли уж это необходимо. И каждый мотив подкрепляете теми или иными рассуждениями, которые окрашены вашей индивидуальностью.

После этого начинается борьба мотивов: надо или не надо знать язык в вашей ситуации. Причем за «надо» голосует и желание больше знать, быть образованнее, и стремление попробовать свои силы и проявить характер. А за «не надо» — инертность, нежелание «перегружаться», работать и так далее.

Но тот или иной мотив в этой невидимой борьбе побеждает. Например, вы пришли к решению начать серьезно заниматься иностранным языком.

За ним с неизбежностью следует последний этап — осуществление решения, этап длительный, не всегда протекающий гладко, но всегда приносящий удовлетворение в итоге, когда решение осуществлено, цель достигнута.

Поставив цель, пусть даже самую простую — читать ежедневно отрывок из английского текста или делать утреннюю гимнастику, надо стремиться во что бы то ни стало достичь ее. Только способность достигнуть цели скажет вам, есть ли у вас воля. Хотеть и сделать должны быть слиты воедино. Недаром говорят: волевой человек хочет, а безвольный хочет хотеть.

С чем воля связана? Она связана со многими характеристиками человека. Начинаясь с желания, волевые качества сразу же проявляются в избирательности, оценочности чего-либо, то есть воля связана с мышлением. Обычно неважное отбрасывается, а на важном сосредоточиваются — выбор сделан. Правда, иногда бывают противоречия между замыслом и получением итога. Воля, помогая взвесить все «за» и «против», помогает также такое противоречие преодолеть.

Воля связана с вниманием, особенно с произвольным, когда надо либо отключиться от чего-то мешающего в данный момент, либо сосредоточиться на чем-то одном — главном.

А с воображением разве воля не связана? Она помогает определить и увидеть ясность цели, представить стадии, ведущие к ее осуществлению, предвидеть последствия.

Теперь же проведем мысленный эксперимент — попробуем отделить волю от чувств. И получим вместо человека нечто трудно определимое: бесчувственное при отсутствии воли, безвольное — при отсутствии чувств. Почему? Да потому, что чувства всегда сопровождают проявление воли. Например, когда какое-то дело по душе, откуда только воля берется на преодоление препятствий, встретившихся на пути к достижению цели!

Случается и наоборот. «Это надо сделать», говорим мы себе. То есть

производим волевое усилие, в результате которого включаемся в работу и получаем удовольствие от ее успешного завершения или огорчаемся, если работа никак нам не поддается.

Исходя из жизненных наблюдений, уже в определенной мере накопленных вами, вы вероятно, заметили, как накрепко спаяны воля и характер. Именно они, волевые или безвольные черты характера, прежде всего бросаются в глаза — и по отношению человека к себе, и по его отношению к людям.

Воля нужна всем. Правда, одним волевые задатки достаются по наследству, но большинству надо их развивать.

Тут есть много путей и методов, а суть в них одна. Чтобы развивать волю, надо учиться любое поражение превращать в победу, извлекать урок, анализируя поступки, и создавать для себя систему, не допускающую повторения срывов, поражений.

Развивая волю, всегда надо помнить об одном из важных законов жизни — законе целесообразности.

Великий Микеланджело работал над фресками в Сикстинской капелле на лесах, запрокинув голову. Труд был долгим, напряженным, требовавшим и проявления значительных волевых усилий. В результате художник на какое-то время стал калекой: у него не опускалась голова. Он не мог ничего даже прочесть, не подняв текст над головой. Но он ни на мгновение не пожалел о том, что случилось. Его воля, направленная к большой цели, помогла преодолеть физические страдания. И он продолжал работу. Он закончил ее. И человечество с благодарностью вспоминает имя художника, создавшего шедевр.

Если, поставив себе цель, вы не получаете в конечном итоге удовлетворения — знайте: вы насилуете свою природу, приносите себе вред, идете не по правильному пути.

И наоборот. Радость, которую вы испытываете от преодоления препятствий, — это сигнал о том, что вы действуете в правильном направлении.

Вот почему главное в жизни — уметь правильно выбрать цель, направить на ее достижение волю.

А вот Керабан, герой одного из романов Жюль Верна. Он решил объехать вокруг Черного моря, преодолел множество препятствий — и только чтобы не заплатить грошовой пошлины за проезд через Босфор. Разве здесь цель оправдывает действия героя? Безусловно, налицо явно нецелесообразность, ненужная настойчивость.

Интересно, что одна из наиболее существенных причин слабости — отсутствие мотивов. Это звучит как парадокс, но это действительное положение вещей: у слабовольных воля есть, однако набор жизненных интересов беден.

Потому-то и не возникает у человека поводов для «включения» волевого аппарата.

В этих случаях есть одно лекарство: расширять круг интересов. Интересы будут рождать цели и стремление к их достижению. А стремление призовет на помощь волю, заставит ее работать.

Примеры тому каждый может найти, оглянувшись вокруг себя. Разве для кого-нибудь секрет, что больше успевают тот, кто больше делает? А делает потому, что у него больше интересов — того, к чему он стремится. И выход у него один: успеть сделать все, что он хочет, — значит провить трудолюбие, терпение, волю.

В этой главе ты познакомился с необычайно важными качествами человека, определяющими его как личность. Ты узнал об умении организовать мышление и направить его по нужному руслу, познав особенности склада ума. И скорее всего, полученные знания ты старался прилагать к себе, задавал себе вопросы: что свойственно мне, чем бы я руководствовался в выборе, какой путь решения той или иной задачи был бы мне ближе. В этом помогут тебе и предлагаемые упражнения. Правда, результаты их не дадут абсолютно точных, достоверных ответов о характере твоего мышления, о складе ума и так далее. Но в какой-то мере покажут, что тебе более интересно и что легче дается, на чем ты основываешь выбор, достаточно ли у тебя терпения и трудолюбия.

ИТАК, —————>



Информация к Действию

ЗНАЙ, как работать с упражнениями.

Прежде всего внимательно прочитай инструкцию, предваряющую каждую группу однотипных вопросов.

Только когда ясно будет задание, выполняй его.

Всех вопросов двадцать пять. Пятнадцать из них можно объединить под условным названием — лексика, десять других относятся к математике. Начинать работу можно и с вопросов по лексике, и с вопросов по математике. Важно только придерживаться той последовательности, в какой поставлены вопросы — они идут по степени нарастания трудности.

Но перед работой с вопросами заготовь для себя карточку ответов: перечисли все вопросы по номерам и возле каждого поставь все пять букв, из которых тебе предлагается выбрать правильный ответ. Для раздела лексики их будет пятнадцать — с первого до пятнадцатого с буквами А, Б, В, Г, Д. А для математики десять с первого по десятый с теми же буквами.

Теперь можно читать вопросы и отвечать на них, выбирая ответы, помещенные под ними. Букву, под которой стоит, с твоей точки зрения, правильный ответ, отметь в карточке ответов: или обведи ее, или зачеркни осторожно карандашом, чтобы можно было пользоваться этой карточкой в том случае, если ты захочешь «проверить» своих друзей.

ПРОВЕРЬ, хорошо ли ты справишься с вопросами по лексике.

Инструкция: в каждом из приведенных предложений есть один или два пропуска. Под предложения-

ми приведено пять слов или группы слов, обозначенных буквами. Выбери из них те, что ближе всего подходят к сказанному.

1. Возбуждение не..., а... его чувства, давая ему возможность лучше воспринимать подробности. А) притупляет... обостряет; Б) преодолевает... сковывает; В) замедляет... отвлекает; Г) возвышает... осложняет; Д) предвосхищает... убыстряет.

2. Философские системы никогда не разрабатываются... людьми, поскольку философия — это такой предмет, в котором зрелость мысли приходит с опытом.

А) простыми; Б) практичными; В) неизвестными; Г) молодыми; Д) многосторонними.

3. Несмотря на... проводимых мероприятий, будь то экстренные или дальнего прицела, проблема бедности в колониальной стране не теряет своей остроты.

А) несовременность; Б) сложность; В) односторонность; Г) эфемерность; Д) обилие.

Инструкция: прочти следующий отрывок и ответь на вопросы на основании сведений, содержащихся в нем или подразумевающихся.

Скелет птицы, имеющий типичное для позвоночных строение, специально приспособлен для летания. У птиц трубчатые кости очень крепки; они гораздо крепче, чем сплошные кости того же веса. Мышечная система птиц отличается невероятно развитыми летательными мышцами.

Система пищеварения у птиц высокоэффективна и отличается большой производительностью. Вероятно, никакое другое живое существо, за исключением, быть может, землероек, неспособно потребить такое количество пищи в пропорциональном отношении к своему весу, как птицы. Это не случайно, если принять во внимание высокую температуру их тела, их малый размер и огромную активность. Насекомоядные птицы ежедневно потребляют количество пищи, в два-три раза превосходящее их собственный вес. Более крупные птицы, в особенности хищники, потребляют значительно меньше пищи по сравнению с их весом.

Поскольку птицы относительно беззащитны и их шансы выжить зависят от их скорости и чуткости, их система пищеварения приспособлена для быстрого приема пищи. С этой целью у многих имеется зоб, служащий для временного хранения и размягчения проглоченной пищи.

Дыхание у птиц весьма эффективно, каким оно и должно быть, чтобы обеспечить высокий темп обмена веществ. Эффективность вентиляции легких резко повышается благодаря воздушным мешочкам, а поскольку диафрагмы у птиц нет, то воздух накачивается и выкачивается движениями брюшка и ребер.

Высоко развита у птиц координация движений, что

необходимо для жизнедеятельности этих созданий, постоянно занятых молниеносной воздушной акробатикой. По сравнению с млекопитающими головной мозг у птиц невелик, но при этом огромен мозжечок, ведающий координацией, и хорошо развиты зрительные доли.

4. Птицам важно иметь эффективную дыхательную систему, так как они

А) имеют небольшой размер; Б) летают в разреженном пространстве; В) имеют сильно развитую мышечную систему; Г) должны быть бдительными, чтобы выжить; Д) ведут активное существование.

5. Какой из последующих выводов можно сделать о мышечной системе птиц?

А) она замечательна по сравнению с системами других животных; Б) хорошо развиты мускулы, участвующие в движении крыльев; В) она сложнее у тех птиц, чьи способы защиты зависят от скорости их передвижения; Г) на нее приходится лишь малая часть веса птицы; Д) она различна у разных видов птиц в зависимости от их размера.

6. В отрывке подразумевается, что гармоническое функционирование всех мышц у птиц обеспечивается

А) брюшком; Б) воздушными мешочками; В) зрительными долями; Г) головным мозгом; Д) мозжечком.

7. В отрывке рассказывается в основном о

А) сходстве в строении тела у всех видов птиц; Б) классификации птиц; В) соотношении костного строения птиц с тем, что они едят; Г) приспособленности птиц к летанию; Д) высокой активности птиц, необходимой, чтобы выжить.

Инструкция: каждый из следующих четырех вопросов содержит одно слово, написанное заглавными буквами, за которым следует пять слов под буквами А, Б, В, Г, Д. Выбери из них антоним к выделенному слову. Выбирай наиболее близкое по противоположному значению слово, поэтому будь очень внимателен, прочти все варианты ответа, а потом только выбирай.

8. **КОНЕЧНЫЙ**. А) финальный; Б) неизменный, В) беспредельный; Г) невыразимый; Д) неудачный.

9. **ВРАЖДЕБНОСТЬ**. А) доброжелательность; Б) примирение; В) антагонизм; Г) эмоциональность; Д) надежда.

10. **УПРЯМЫЙ**. А) услужливый; Б) нерешительный; В) податливый; Г) настойчивый; Д) уклончивый.

11. **ПООЩРЯТЬ**. А) расхваливать; Б) подстрекать; В) ругать; Г) воображать; Д) препятствовать.

Инструкция: в каждом из следующих вопросов дается пара слов. Им надо подобрать из пар, данных под буквами, такую, которая наиболее точно по смыслу передавала бы соотношение между словами в ней со словами, данными в качестве образца.

12. ДРАГОЦЕННЫЙ КАМЕНЬ — ОПРАВА.

А) бриллиант — уголь; Б) картина — рама; В) дерево — жилище; Г) роман — эпилог; Д) гора — долина.

13. КОШКА- РЫСЬ. А) ворона —орел; Б) корова— бык; В) обезьяна — человек; Г) леопард — пантера; Д) собака — волк.

14. ТРОФЕИ— ПОБЕДИТЕЛЬ. А) скипетр — король; Б) добыча — пират; В) риск — игрок; Г) турнир — чемпион; Д) сейф — вор.

15. ЗАВОД —ДИРЕКТОР. А) квартиросъемщик — квартплата; Б) пионерлагерь — вожатый; В) театр — зритель; Г) отдел — начальник; Д) мать — ребенок.

КОНТРОЛИРУЙ

правильность рассуждений, отвечая на вопросы по математике. — Разрешается делать записи и пользоваться сведениями в помощь при решении задач. И хотя ты их знаешь, пусть они будут у тебя перед глазами.

Площадь окружности $=\pi r^2$.

Длина окружности $=2\pi r$.

Число градусов окружности $= 360^\circ$.

Развернутый угол $= 180^\circ$.

Сумма углов треугольника $= 180^\circ$.

Площадь треугольника равна половине произведения его основания на высоту.

В прямоугольном треугольнике квадрат гипотенузы равен сумме квадратов катетов.

К некоторым вопросам даются чертежи. Они приводятся по возможности точно. Если же он не соответствует масштабу, это оговаривается. Все геометрические фигуры лежат в одной плоскости, если не оговорены другие условия в заданном вопросе.

А сейчас выберите правильный ответ:

1. Если $x + 3 = 5$, то $2x - 1 =$

А) $1/2$ Б) 1; В) 2; Г) 3; Д) 4

2. Если $(3 \times 3) + (4 \times 4) = b \times b$, то $b =$

А) 3; Б) 4; В) 5; Г) 7; Д) 25.

3. Если $a > b$, то обязательно

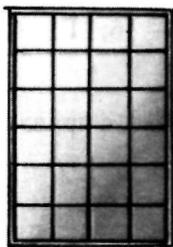
А) $a > b + 1$; Б) $a > 2b$ В) $a > (a+b)/2$

Г) $a > 2b + 2$; Д) $a > b + 2$.

4. На рисунке приведены четыре фигуры. Масшта-

У

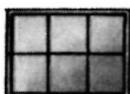
1



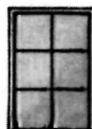
2



3



4



Х

бы их по оси x и оси y разные: по оси x — каждая клетка соответствует 3 см; по оси y — 2 см. Какая фигура при данном масштабе является квадратом?

А) только I; Б) только II; В) только IV; Г) только I и III; Д) только I и IV.

5. Если N — целое положительное число, кратное 6, то какое из следующих чисел делится на 6 без остатка?

А) $N+42$; Б) $|$; В) $\&$; Г) $2\# + 3$; Д) $3\# + 2$.

6. Если часовая стрелка часов передвинулась на 45° , сколько прошло времени?

А) 15 мин; Б) 30 мин; В) 45 мин; Г) 60 мин; Д) 90 мин.

7. В розыгрыше на первенство по какому-либо спорту принимало участие 8 команд. Команда синих вышла на первое место, а команда зеленых на второе, набрав указанное в приведенной таблице число очков. Команда синих встречалась с командой зеленых 11 раз и выиграла у нее все 11 игр. Какое минимальное число игр команда зеленых должна выиграть у синих, чтобы выйти на первое место?

	Проигранные встречи	Выигранные встречи
Команда синих	97	57
Команда зеленых	93	61

А) 2; Б) 3; В) 4; Г) 5; Д) 6.

8. Если 90% от P равно 30% от C , то какой процент от P составляет C ??

А) 3%; Б) 27%; В) 30%; Г) 270%; Д) 300%.

9. Поезд, двигавшийся с постоянной скоростью m км/час, выехал со станции А часов назад. На каком расстоянии от станции он был n часов назад?

А) $\frac{mh}{3}$; Б) $\frac{3mh}{2}$; В) $\frac{2m}{3}$; Г) $\frac{m}{3}$; Д) $\frac{m}{3h}$.

10. В квадрате $ABCD$ сторона равна 4. В нем проведены дуги AHC и AUC с центрами в точках B и D , как показано на рисунке. Чему равна площадь затупшеванной части?

А) $16 - 8\pi$; Б) $4\pi - 8$; В) $8\pi - 16$; Г) $4 + 4\pi$; Д) $16\pi - 4$.

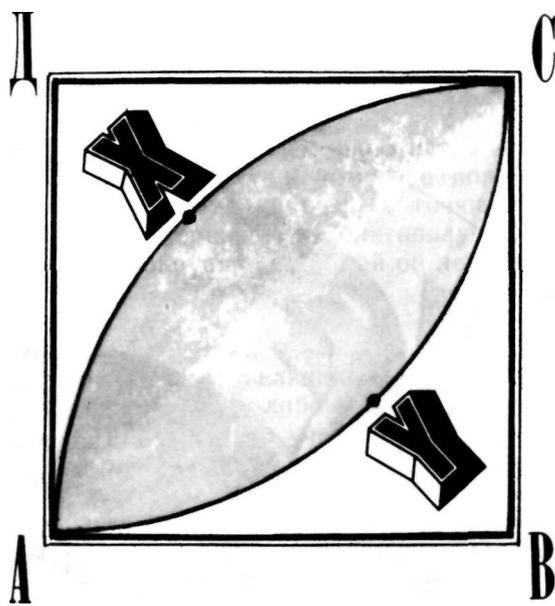
СРАВНИ свои ответы, отмеченные в твоей карточке, с правильными ответами. Вот они.

Лексика:

Заполнение пропусков: 1 — А; 2 — Г; 3 — Д.

Понимание прочитанного: 4 — Д; 5 — Б; 6 — Д; 7 — Г.

Антонимы: 8 — В; 9 — А; 10 — В; 11 — Д;



Аналогии: 12 — Б; 13 — Д; 14 — Б; 15 — Г.

Математика:

1 — Г; 2 — В; 3 — В; 4 — Д; 5 — А; 6 — Д; 7 — Б;
8 — Д; 9 — А; 10 — В.

Теперь осталось оценить, как высоки твои результаты в процентном отношении. Посмотри, сколько у тебя правильных ответов — сосчитай их. И найди соответствующую им графу в шкале результатов.

Лексика		Математика	
Число правильных ответов	Показатели в процентах	Число правильных ответов	Показатели в процентах
14— 15	99—100	9—10	99— 100
13	98 — 99	8	96 — 98
12	93 — 97	7	85 — 95
11	86 — 92	6	51—84
10	75 — 85	5	38 — 50
9	63 — 74	4	21—37
8	45 — 62	3	6 — 20
7	32 — 44	2	1—5
6	15 — 31	0—1	0—1*
5	6— 14		
4	2 — 5		
0—3	0— 1		

* В упражнения, разработанные Службой учебно-образовательных тестов в США, внесены незначительные изменения, учитывающие нашу действительность.



ПОЗНАЙ
СЕБЯ

ИНТЕРЕС И ЗНАНИЯ



быватели нередко удивляются: зачем работает, надрывается, по их понятиям, пожилой ученый, к тому же получивший заслуженную пенсию и почет. Ведь у него, с точки зрения обывателя, есть все: и материальное благополучие, и признание. А он работает, да еще и сокрушается, какой он ленивец, мало успевает...

В самом деле, зачем?

Что такое интерес? Таким человеком движет великая побудительная сила — интерес: отношение к чему-либо для него ценному, привлекательному. Поэтому один ученый посвящает себя биологии, другой — металлловедению, а третий всю жизнь изучает древние рукописи.

Характер интересов человека связан с сутью его деятельности и потребностей. Поэтому можно сказать, что осознанный интерес выступает как намерение, сознательно поставленная цель. А у каждого ученого, конечно, интерес сознательный.

Все это очень хорошо, все интересно, скажете вы. Но ведь труд ученого и труд школьника — вещи разные. Да, безусловно. Но разве вы не считаете, что в основе труда ученого и труда школьника, как, впрочем, и труда художника, токаря, хлопкороба и т. д., лежат общие закономерности?

Ученый хочет узнать, как поведет себя проводник тока в условиях абсолютного нуля, а хлопкороб, как повысится урожай хлопка от условий обработки почвы. Токаря интересует зависимость скорости обработки детали от угла заточки резца, а семиклассника — как экономнее решить квадратное уравнение: обычным путем или используя теорему. Природа поиска во всех этих случаях одна: найти ответы на вопросы «как? почему?» — проявить пытливость ума.

Это одна сторона проблемы. Есть и другая, более общая.

Давно задают себе люди вопрос: чем и как объяснить целесообразность в деятельности человека?

Чтобы разобраться в вопросе, нужна основательная подготовка, специальные знания. Но мы не будем касаться всей проблемы, возьмем только одну ее сторону — творческое начало деятельности человека. И для этого надо запастись терпением и быть очень внимательным.

В соответствии со вторым началом термодинамики (с ним знакомятся в девятом классе), в неживой природе непрерывно повышается так называемая энтропия¹, то есть увеличивается беспорядок, дезорганизация. Разрушаются и превращаются в песок горы. Ржавеют машины и механизмы. Разрушаются дома.

Живое в природе, наоборот, стремится к повышению упорядоченности, организованности, к созиданию. Подтверждением этого антиэнтропийного процесса служит эволюция живых существ. Подумать только: усложнение живого прошло поразительный путь — от амебы до человека. Его деятельность — деятельность против дезорганизации, беспорядка, энтропии в природе.

Река размывает берега — человек строит плотины. Дома разрушают-

¹ Энтропия (*греч.*) — поворот, превращение.

ся — человек поддерживает их в «организованном» состоянии. Атмосфера разрушает металл — человек от коррозии покрывает его краской.

Что же дает человеку возможность бороться с энтропией? Познание законов природы и использование знания законов природы для созидания нового и для предотвращения разрушений — вот оружие человека. Вот какую величайшую, первостепенной важности ценность представляют знания. Значит, чтобы вести борьбу с энтропией, задача человека — добывать, хранить, перерабатывать и практически использовать все новую и новую информацию об окружающем мире.

Добывать новую информацию — понятие очень конкретное и... очень широкое.

Ее добывает и тот, кто непосредственно изучает природу, окружающий человека мир, как это делают, например, ученые, писатели, художники. Это может быть, допустим, открытие радия Пьером и Марией Кюри. И тонкий психологический анализ сложнейших человеческих чувств, которым мы обязаны, например, Достоевскому; и новый эмоциональный мир природы и человека, увиденный художниками-импрессионистами.

Но очень много открытий, изобретений сделано и другим путем — обработкой уже известных сведений, синтезом уже открытого.

Значит, в борьбе с энтропией участвует человек-творец в самом широком понятии этого слова. И тот, кто открывает новое, и тот, кто создает, строит, работает, — каждый, кто своим трудом делает все нужное, все необходимое людям для жизни.

Зачем знать, чего хочешь? Наше общество более всего заинтересовано в том, чтобы создать все условия для более полного развития, выявления способностей человека. Эту заботу испытывает на себе каждый из вас, часто не задумываясь над столь огромным даром, получаемым советским человеком.

В школах работают кружки по интересам. Открыты и специальные школы: математические, биологические, химические, языковые, музыкальные. Действуют кружки Дома пионеров, в Дворцах культуры, «Малые академии» школьников. И все это ради благородной цели — привить интерес к какому-то определенному делу, области знаний, развить способности.

Со словом «способности» вы встречаетесь в жизни очень рано, обычно впервые слышите от взрослых. Еще когда ходили в детский сад, вероятно, слышали: «Он (или она) способный, ему в школе будет легко». Или, наоборот, кто-то неспособный — ему будет трудно. Но так или иначе, способности связывались со школой, то есть с необходимостью приобретать знания. Со временем у вас выработалось представление, что же такое способности, хотя, возможно, четко сформулировать его вы и не сможете. Но если будете знать определение психологов, это поможет вам составить и свое собственное мнение.

Итак, способности.

Под способностями обычно имеют в виду такие индивидуальные особенности, которые не сводятся к наличным навыкам, умениям или знаниям, но которые могут объяснять легкость и быстроту приобретения этих знаний и навыков.

Например, мы говорим о способности Наташи к рисованию. Значит, подразумеваем быстроту и легкость, с которой девочка учится видеть предмет, находить его особенности, легко и быстро осваивать технику рисунка, ее умение видеть краски, пропорции. А признавая за Петей спо-

способности к физике, мы подразумеваем его умение за формулами видеть закономерности процесса, за сжатыми определениями — целые картины явлений природы, умение легко и быстро научиться навыкам лабораторных работ, разгадыванию сути вещей и их взаимоотношений, спрятанных за условиями задачи.

Очень часто, почти всегда, когда оперируют понятиями «способный», «неспособный» в житейском обиходе, то как бы само собой подразумевается: способный от природы. И частенько такое отношение к способностям некоторые не прочь использовать и в качестве своей защиты; да что поделаешь, не клеится у меня с химией — не дано природой. На самом же деле это не что иное, как маскировка безответственного отношения к своей работе.

Да, бесспорно, никто не осмелится отрицать, что в каждом человеке заложены определенные способности, очень разные, очень индивидуальные. Но будь человек хоть трижды одарен способностью к какой-либо деятельности, он не узнает о ней до той самой поры, пока не начнет действовать в этом направлении.

Активные действия, работа, занятия — вот условия для проявления способностей. То есть к тому, что дано природой, мы должны приложить и многое «от себя».

Разве можно, например, сказать о человеке, что он одаренный пианист, если он — хоть и действительно одаренный — никогда не садился за рояль? Значит, чтобы выявить свои способности, надо начать что-то делать. И все мы в свое время начинаем свою деятельность, и первая ее ступень — школа. Здесь-то обычно и проявляются способности.

Случается, что способности человека сразу бросаются в глаза, когда они такие ярко выраженные, как в примерах с Наташей и Петей. Тогда-то говорите и вы, и ваши учителя о том, что Морозов — способный математик, Лебедевой обязательно надо идти в театральную школу, Черкасовой «на роду написано» быть медсестрой — необыкновенные к тому способности, Попов, и сомневаться нечего, — «золотые руки».

Бывает, что такой направленности способностей не видно, а замечается общий высокий уровень развития. У многих выдающихся людей способности проявлялись в разных областях. Так и напрашивается для примера титаническая фигура Леонардо да Винчи.

Или другой пример. В октябре 1834 года в университет Глазго был принят студент Вильям Томсон, которому в день поступления было десять лет и четыре месяца. Впоследствии он стал лордом Кельвином, выдающимся физиком. Моложе Томсона студентов и до сих пор не было, хотя и бывали тринадцатилетние первокурсники, например, в наши дни во 2-м Московском медицинском институте.

И еще пример не исторический и не признанного гения, а школьницы.

В узбекском кишлаке Комсомолабад несколько лет назад пошла в первый класс Рузихол Шадиева. Она уже умела писать и читать и с программой первого класса справилась за два месяца. Девочку перевели во второй класс. Через четверть она уже училась в третьем классе. Так маленькая школьница за год «прошла» три класса.

Девочка опередила в развитии своих одногодков на четыре-пять лет. Такие незаурядные способности в раннем возрасте бывают. И определяются наличием благоприятных природных задатков, особенностей строения головного мозга, нервной системы. Но задатки эти — совсем не гарантия, что человек будет выдающейся личностью. Все решает

дальнейшее обучение и воспитание, умело организованная творческая деятельность.

Что же, оказывается, исключения тоже подтверждают правила: чтобы способности проявились в полную меру, нужно дать им нагрузку, работу—поле деятельности.

Но с другой стороны, способности — категория капризная, хрупкая. В жизни подчас очень трудно распознать даже выдающиеся способности. Бывает, что большие ученые, писатели как бы «прошли мимо» своих способностей в детстве. Ни они сами, ни их учителя не разглядели их. Так, гимназист Гоголь успевал по литературе только на три, а за сочинение обычной его отметкой была двойка. Знаменитого немецкого химика Либиха — последнего ученика в классе — исключили за неуспеваемость. Эдисона взяли из школы как неспособного: будущий великий изобретатель смог научиться только грамоте. Менделеев, как, впрочем, и Эйнштейн, был в школе «средняком».

Но пусть не думают нерадивые ученики, что они — будущие светила науки. Изменились времена, изменилась система обучения, изменился подход к школьнику и учителей, и его самого. У вас есть все условия проявить себя, попробовать свои силы, найти возможность определиться. Было бы желание, интерес.

Интерес и способности связаны?

Способности, желания, интерес, знания — они тесно связаны в любой сфере человеческой деятельности. Не исключение и деятельность учащегося.

Спросите-ка себя, когда у вас есть желание заниматься? Когда вам интересно? То, что лучше всего выходит, к чему у вас есть способности. Видите, получается вроде бы заколдованный круг: со способностей начали, к способностям вернулись. Но круга, тем более заколдованного, нет. Есть взаимосвязь, действенная и обязательная, между интересом и способностями.

Много ли у каждого из вас интересов? Или какой-то один? Скорее всего, вы ответите — много. Ведь может человека — одного и того же, в одно и то же время — интересовать, допустим, живопись и история, физика, математика и радиодело? Может. Тем более, что вы легко свяжете их определенной направленностью. В первом случае может зародиться глубокий интерес к искусствоведению, а в другом — к радиотехнике.

Есть и очень далекие, на первый взгляд, привязанности. Я знал одну девочку — бывшую одноклассницу моего сына, которая твердо решила стать учительницей. А вот что она будет преподавать своим будущим ученикам — историю или математику, не знала, любила и то и другое.

Бывает, что интересы скачут? Тоже бывает.

Но здесь важно узнать, почему нет прочного интереса к какому-то определенному занятию? Что, человек никак не найдет себя? Никак не отыщет дело по душе?

Хорошо это или плохо? Скорее хорошо, если человек старается узнать, что же он по-настоящему хочет делать, а значит, должен «перебрать» сам подчас не одно дело, чтобы сделать выбор.

И плохо, если постоянных склонностей нет из-за желания добиться быстрого успеха. В таком случае человек ищет не дела на всю жизнь, а признания любой ценой, забывая, что успех, признание не существуют сами по себе, они всегда — результат дела. Успех придет, если вы нашли главное, вам интересное.

ТЕОРИЯ ПРЕДЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК



наменитый советский ученый академик Отто Юльевич Шмидт в четырнадцатилетнем возрасте составил план своей жизни. В нем было подробно записано, какие книги он должен прочитать, какими науками овладеть, какие проблемы решить, как развиваться физически. Но когда он подсчитал, сколько лет ему потребуется для выполнения программы, то обнаружил: необходимо ровно девятьсот лет! Шмидт ужал программу — опять немислимый результат: пятьсот лет. Сократил еще, получилось сто пятьдесят лет. На этом остановился.

Распланировав всю жизнь до минуты, работая на пределе, ученый (Шмидт умер на шестьдесят пятом году) выполнил почти всю стопятидесятилетнюю программу. За пятьдесят лет жизни он прожил творчески сто пятьдесят лет, перекрыв «норму» ровно в три раза.

Пример О. Ю. Шмидта наталкивает на интересную идею. Нельзя ли предположить, что работа «на пределе» есть именно тот способ, с помощью которого можно выявить скрытые в человеке резервы?

Давайте обратимся к аналогиям.

Если на пути ручья, пробивающегося с ледниковой вершины вниз к морю, поставить плотину, то образуется озеро, напор которого на преграду будет нарастать. Если плотина достаточно прочна и высока, то с течением времени накопленная ручьем энергия, даже очень слабого ручья, может возрасти до внушительных размеров и в конце концов снесет плотину, могучим потоком ринется вниз, к морю. Правда, здесь есть одно «но». Все произойдет лишь в том случае, если преграда не будет чересчур мощной. Если, допустим, на пути ручья поставить железобетонный заслон, то энергии ручья не хватит для его преодоления.

Чем опасна недогрузка?

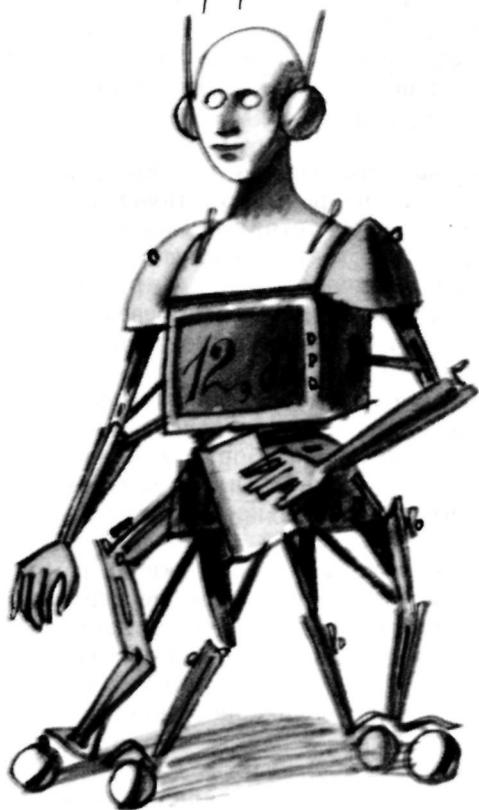
Очень далекая аналогия, можете возразить. Хотя и далекая, но не редкая. Жизнь непрерывно ставит перед человеком те или иные препятствия — таков уж ее закон. Величие и мощь человека как раз и состоит в том, чтобы непрерывно и целеустремленно преодолевать одно препятствие за другим, мобилизуя и физические, и интеллектуальные, и эмоциональные резервы. Причем чем выше, чем сложнее преграда, тем активнее включаются в работу резервы, и силы человека удесятеряются.

И опять слышится голос недоверчивого и сомневающегося читателя: да, история говорит нам, что жизнь многих, даже большинства выдающихся деятелей человечества была до предела насыщена борьбой, им непрерывно приходилось преодолевать преграды, именно этим путем они достигли высот, но мы-то пока только учимся, мы только готовимся к деятельности... Нужны ли нам перегрузки?

Перегрузки, безусловно, не нужны, как не нужны и недогрузки. А если, положив руку на сердце, спросить себя: чего у меня больше, перегрузок или недогрузок, — вряд ли кто ответит, будто он очень перегружается. И неудивительно, человек чуть-чуть лентяй в том смысле, что он, скорее, делает то, что хочется, а не то, что надо. Может быть, поэтому-то и перегрузки свои мы чаще видим и придаем им преувеличенное значение, опасаясь их.

Недогрузки — вещь чрезвычайно опасная. Недогрузить мозг — не только чуть замедлить его развитие, но и приучить к ограниченности

... планета,
где автоматы
решают
практически
все задачи за
людей



мышления, к отказу от всего творческого. Прислушайтесь к этим словам. Отнеситесь к ним как к серьезному предупреждению.

Привычка к ограниченности мышления, отказ от всего творческого — вот что ждет человека, не приучившего себя еще в школьные годы работать напряженно, преодолевая и привычку дать себе лишний отдых, инертность мышления.

Исследования показали, что утомление, так называемая эмоциональная тревожность, меньше у ребят, занимающихся по сложным, насыщенным теоретическим материалом программам, чем у тех, кто учился по программам обычным. Это простыми словами можно сказать так: чтобы избежать перегрузок, бойся недогрузить свой мозг, бойся его бездействия.

Во многих фантастических произведениях авторы своим воображением создали такие планеты, где автоматы решают практически все задачи за людей. И в результате происходит деградация личности. Не случайно поэтому филологи, психологи и медики рекомендуют регулярно всем тренировать интеллектуальные, эмоциональные и физические силы.

Итак, работать на пределе. Но здесь встает очень трудная задача — определить свой, личный, индивидуальный предел. Задача, которую необходимо решить, чтобы деловое, рабочее напряжение не стало болезненным перенапряжением сил.

Английский историк и социолог Генри Томас Бокль, работы которого высоко ценил Н. Г. Чернышевский, будучи восемнадцатилетним юношей, задумал написать историю всемирной цивилизации. Грандиозный замысел требовал грандиозного труда.

Бокль писал впоследствии: «Я стал работать по 9 или 10 часов ежедневно. Метод моих занятий был такой: утром я изучал естественные науки, после завтрака — языки, в которых был круглым невеждой, вече-

ром — историю, юриспруденцию и всемирную литературу». Бокль дорожил каждой минутой, выходил из кабинета только на прогулку и только изредка. Он почти не выделял времени на общение с друзьями, а «светские беседы» полностью исключил, ничего, кроме четко очерченного круга занятий, не интересовало Бокля. Из своей жизни он исключил искусство: он не отличал Бетховена от Моцарта, не посещал спектаклей и картинных галерей. Отказался даже от любимых шахмат.

Всю жизнь Бокль подчинил одному—«Истории цивилизации».

Такая упорная, титаническая работа дала плоды: Бокль выучил двенадцать языков для чтения необходимых материалов в оригинале. Но сам он видел, что размах его планов — сродни желанию объять необъятное, к тому же работе мешало слабое здоровье. И «История цивилизации человечества» заменяется «Историей цивилизации Европы». Она же ограничивается еще и еще, превращаясь в «Историю цивилизации Англии», которая по замыслу автора должна была состоять из пятнадцати томов. Из них Бокль сумел написать только два.

Он умер 41 года от роду. И последние его мысли были о работе. Он повторял: «Книга моя, книга! Я никогда не кончу моей книги!»

Нетрудно понять, что Бокль сам себя «загнал».

Где линия индивидуального предела?

Как определить свои предельные возможности? Самым верным и самым простым способом: ставя перед собой определенные задачи, достигая конкретной цели. Но помните: трудности в вашем возрасте

состоят в том, что требования забегают вперед по сравнению с жизненным опытом, возможностью использовать предоставляемую самостоятельность. Поэтому часто вы стремитесь построить свой образ жизни не только как соответствующий возможностям, но и как опережающий эти возможности.

Эту трудность возраста можно превратить в неоспоримое достоинство: готовность ко всем видам деятельности с определенным опережением. Вам как бы самой природой положено «прыгать выше головы». Значит, надо держать себя на заданном уровне, но не стихийно, не неосознанно, а организованно, сознательно.

Сознательно выбрав, обсудив, поставив цель, человек стремится к ее достижению.

Обратимся к конкретным примерам.

Владислав Б. рос в трудовой семье. Учился в 5-м классе, ухаживал за огородом, для чего в жаркие дни приходилось приносить по 20 — 30 ведер воды. Готовил обед, мыл полы, нянчил братишек и сестренку. Уже в 6-м классе Владислав овладел более чем двадцатью видами различных работ. Он ремонтировал мебель, паял посуду и т. д. Это эффективное трудовое развитие стало для мальчика толчком к разностороннему самовоспитанию. Привычка работать старательно и систематически вырабаталась и в школе. Подросток с увлечением занимался, особенно физикой, посещал кружки.

После окончания 6-го класса Владислав занес в записную книжку программу на два года: в первый год научиться работать на токарном станке РТС и стать трактористом; за второй год научиться водить мотоцикл, изучить радиоприемники некоторых марок, познакомиться с устройством телевизора.

В первый год возникло много трудностей. Не хватало времени, план

оказался чрезмерно обширным. Владислав все лето работал в РТС, сдал экзамен на разряд по токарному делу, теоретически изучил трактор. После рабочего дня он нередко оставался в мастерской и копался в разнообразных узлах машин. Среди рабочих стал своим человеком и внимательно учился у старших. Водить трактор мальчик научился позже, через год.

Уже в 8-м классе он понял, как важно четко планировать рабочее время; стал давать сам себе систематические задания. Появилось точное расписание: понедельник — занятия в радиокружке и на радиоузле, вторник — работа в РТС, четверг — общественные дела, пятница — дела в автохозяйстве. Затем Владислав разработал программу на полгода по радиоделу. Учитель физики готовил его к выполнению обязанностей руководителя школьного радиокружка.

Обратите внимание, как меняются у Владислава мотивы работы над собой. Если раньше его побуждали к деятельности интересы и любознательность, то в более старшем возрасте возникли и общественные задачи. Он должен был обслуживать музыкальные вечера, проводить концерты по заявкам товарищей, делать звукозаписи для прослушивания на уроках. Все это требовало и постоянного углубления знаний, чтения специальной литературы.

В 9-м классе Владислав поставил задачу за год пройти программу двух классов. Он составил график сдачи экзаменов. А год был по-прежнему годом напряженных занятий и в школе, и дома, и в кружках.

Результатом, завершающим эту целенаправленную деятельность, были успешно сданные экзамены на физический факультет института.

В этом случае совершенствование своих способностей, постоянная работа над собой переходили постепенно в совершенствование личности.

Это пример работы по принципу предельных нагрузок человека, у которого все ладится, все идет гладко.

Бывает и такое, когда программа работы идет «от противного» — не для совершенствования способностей, а для преодоления недостатков.

Василий У., будучи подростком, попал под дурное влияние уличной компании. Усвоенные там привычки очень мешали в жизни, мешали самоутверждению в классе. И Василий составил такой план работы над собой:

«1. Отучиться употреблять нецензурные слова. Контролировать себя всюду, особенно в разговоре с девочками.

2. Перестать курить. На это дело даю себе три недели. Есть горчицу, если потянет курить.

3. В день заучивать 10 слов из французского. Спать не ложиться, пока этого не сделаю.

Пока хватит. Потом видно будет, что делать».

Этот короткий и очень энергичный план не может не вызвать уважения к человеку, его составившему: человек знает, чего он хочет, и знает, с чего начать. Надо еще учесть и то, что программа работы над собой — программа очень трудная. Кто не замечал: не хочешь делать — а делается, хочешь думать — не думается, порой сопротивление самому себе бывает так сильно, что кажутся тщетными все усилия.

И у Василия не все получилось так, как он планировал. Два месяца вместо трех недель ему понадобилось, чтобы бросить курить. Но он бросил — достиг цели. Французские слова не держались в голове. Но он до-

бился, чтобы слова «помнились» — достиг цели. Сравнительно легко дался только первый пункт плана, но и он потребовал воли и концентрированного внимания. Когда же Василий сам почувствовал первые успехи от собственных запретов самому себе и когда товарищи по достоинству оценили его усилия, самовоспитание и самообразование пошли успешнее.

Два столь разных человека подтверждают, как важно составить правильную программу действий. А станет она правильной только в том случае, если, составляя задание себе, вы будете руководствоваться не короткими — связанными только с ближайшей целью — мотивами, а нарисуете перспективу и продумаете условия ее осуществления. Тогда ваша программа будет своеобразным зеркалом, в которое взглядываешься и видишь в нем себя таким, каким стремишься быть.

Когда вредны «чужие плечи»? Но к сожалению, есть ребята, которым чужда идея предельных нагрузок. Мало того, даже свою собственную работу, необходимую и обязательную для них, они перекладывают на чужие плечи. И делают это, ничуть не сомневаясь в правильности поступка.

В «Комсомольской правде» несколько лет назад была напечатана заметка. Удивительная.

Нина С, москвичка. Закончила школу, собирается поступить в институт, здесь же — в Москве. «У меня просьба, — пишет она, — сообщите, как в этот институт проехать. Если трудно написать, позвоните, дорога редакция, по телефону».

Думаете, шутка? Или розыгрыш?

Журналист позвонил по телефону. Никакого розыгрыша, обмана — Нина ждала ответа. «Бессмысленно передавать наш разговор — рассказывает он, — будущая студентка искренне удивилась моему удивлению: «Что же тут плохого? Вы редакция, вы должны помочь!..»

Если бы все сводилось лишь к тому, что кто-то не понимает разницы между редакцией газеты и горсправкой, то по этому поводу не стоило бы затевать публичный разговор. Но когда человек готов использовать любую возможность, чтобы переложить на чужие плечи — бабушки, учителя, редакции — часть своих ежедневных обязанностей, есть из-за чего встревожиться.

Если верить почте в газету, людей, считающих естественным все получать в готовом виде, не так уж и мало. Как правило, пишут такие письма школьники и студенты, а поскольку их обязанности сводятся к учебе, к получению знаний, то и просьбы соответственно выдаются за любознательность — кто осудит?

Вот просит о помощи еще одна школьница. Учитель дал задание написать домашнее сочинение о первом космонавте. «Срок приближается. Сообщите, дорогие товарищи, все, что вы о нем знаете: когда летел, сколько был в космосе, вес корабля и т. п.»

Желание опереться на чужие плечи, когда в том нет необходимости, пагубно своими последствиями. Оно постепенно отучает делать выбор самостоятельно, работать самостоятельно, добиваться цели самостоятельно — отучает от главного. Не случайно история говорит нам: жизнь подавляющего большинства выдающихся людей отличалась стремлением до всего дойти самим. Им непрерывно приходилось преодолевать бесчисленные преграды, напрягая и свои способности, и свою волю.

И наоборот, люди, которые не учились самостоятельности, заменяя ее иждивенчеством, не достигали успеха, а их потенциальные силы так и оставались неиспользованными.

Но отсюда не следует делать неправильный вывод, будто для достижения высокой цели надо искусственно создавать на своем пути одно препятствие за другим, чтобы расти через их преодоление. У каждого встречаются препятствия, поставленные перед ним жизнью, а не сконструированные для тренировки. И надо, чтобы человек не уклонялся от их преодоления, не искал легких обходных тропинок, а мобилизовал силы на борьбу.

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ



Как он удивительно все написал про меня», — сказал мне однажды четырнадцатилетний сын, протягивая книжку И. С. Кона «Какими они себя видят» (которую, кстати сказать, взял с моего рабочего стола, не поставив меня об этом в известность, книжку, написанную не для ребят, а для взрослых). Очень важная это фраза: «написал все про меня». Важна она своей непосредственной реакцией, подтверждающей, что подростковый возраст и юношеский — возраст самопознания.

Какие вы? Вернитесь мысленно к себе, какими вы были четыре-пять лет назад. Чаще всего вы знали: «Я озорной, бойкий, неусидчивый, не очень внимательный, но добрый; я неплохо учусь, хорошо бегаю, не прочь досадить девчонкам». Так могли думать многие. Другие знали себя такими: «Я усидчивая, заботливая, старательная. Люблю подруг, люблю посмеяться. В общем — хорошая». А третьи считали: «Уж я такой — сладу со мной нет, когда хочу — учусь, когда хочу — ленюсь. Никому не подчиняюсь, никого не слушаю. Вот я какой». Все просто и, главное, ясно.

Откуда же берется, вернее, бралась ясность? Да, конечно, из «внешних источников»: обычно в детском возрасте оценивают себя оценками взрослых, близких, поскольку и родители и учителя время от времени знакомят вас с их мнениями о вас.

Но вот проходит время, и ясность рассеивается, улечивается, уступая место сомнениям: какой же я? кто я? знаю ли я себя?

Эти вопросы приходят из жизни. В пятнадцать — семнадцать лет человек вступает в сложный взрослый мир, формируется как индивидуальность, как гражданин. И знать, какой он, просто необходимо. Знать индивидуальные, отличающие только тебя качества, твое собственное положение в классе, школе, среди товарищей — твое общественное лицо — нужно не только на сегодня. Когда мы спрашиваем себя, какой я, мы подразумеваем под этими словами, ищем в ответе на них и абрис своего будущего: кем я могу стать, что я должен сделать, каковы мои возможности?

И чтобы ответить на них, нужно осмыслить самого себя, разобраться в себе самом, прийти к какому-то определенному отношению к себе самому. Не случайно же лирика многих поэтов в юности о самом себе, а стихи — психологической анализ своего «я». Разве, например, не о самосознании, не о своей индивидуальности, неповторимости своего узора среди людей юношеское стихотворение Осипа Мандельштама?

Дано мне тело — что мне делать с ним,
Таким единым и таким моим?
За радость тихую дышать и жить
Кого, скажите, мне благодарить?
Я и садовник, я же и цветок,
В темнице мира я не одинок.
На стекла вечности уже легло
Мое дыхание, мое тепло.
Запечатлеется на нем узор,
Неузнаваемый с недавних пор.
Пусть мгновения стекает муть,—
Узора милого не зачеркнуть.

Но какое же оно, мое собственное, мое индивидуальное «я»?

Из чего складывается «я»?

Прежде всего понятие «я»—очень сложное. В силу сложности и многоплановости человеческой деятельности каждый из нас видит себя под разными углами зрения. Поэтому различают «реальное я»—тот образ, каким представляет себя человек в данный момент; «динамическое я»— каким человек хочет стать; «фантастическое я»— каким он видит себя в мечтах, каким бы хотел стать, если бы все было возможно; «будущее я»— каким он может стать; «идеализированное я»— каким человеку приятно было бы себя видеть; и целый ряд воображаемых, «представляемых я»— каким человек выставляет себя намеренно, как бы прятаясь за маски, скрывающие какие-то черты своего «реального я».

Обратимся еще к одному поэтическому примеру. У раннего Маяковского в трагедии «Владимир Маяковский» все действующие лица — Маяковские. Все они — разные «я» одного человека, из которых складывается, сотворяется, создается его индивидуальность, его личность. Разные — они рождают единое, неразрывное.

Как же обычно человек узнает сам о себе? Карл Маркс так писал в «Капитале»: «...человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Лишь отнесясь к человеку Павлу как к себе подобному, человек Петр начинает относиться к самому себе как к человеку».

Другими словами, человек может определить себя в сравнении с другими людьми. И он не только смотрится в зеркало, констатируя те или иные их свойства: доброту, ум, дисциплину, умение работать, необязательность, хвастовство и тому подобное,— он как бы «примеряет» эти качества на себя, есть ли они у него или нет.

Самопознание, самоанализ очень нужны и очень трудны, как трудны все вопросы, касающиеся психологии. И необычайно деликатны, их нельзя разрубить одним ударом или действовать по принципу «короткого замыкания»— прямого переноса своих весьма неполных знаний о качествах личности на сложные жизненные ситуации.

Быть самому себе психологом вы можете только в общем смысле слова: стараться понять себя, всегда выявляя внутренние пружины поведения, поступков, желаний.

Самопознание необходимо отнюдь не для того, чтобы угодить себе, а для того, чтобы вскрыть резервы личности, чтобы полнее отдаться любимому делу, сознавая его значение для себя, для общества, для будущего.

Самоанализ бесконечно далек от самокопания. Самокопание исходит из желания разглядеть нечто «во мне — для меня». Самоанализ же трезвый, высокоразвитый самоконтроль, направленный на выяснение, что есть

«во мне — для всех», для общей пользы. Не случайно творческие люди сохраняют склонность к познанию самого себя, появившуюся в юности, всю жизнь. Без этого не может быть подлинного роста человеческой личности. Лев Толстой однажды сказал о себе: «Постоянно идет самая серьезная работа мысли: так ли я живу, проверяю себя...»

А 49-летний Стендаль писал.

«Что я за человек? Есть ли у меня здравый смысл? И если есть, то глубокий ли он? ...Я совершенно не знаю самого себя».

В самоанализе скрыт один из крупнейших и активнейших резервов личности, ведь, зная, что «во мне», человек наиболее полно может охарактеризовать свое «реальное я». А зная «я реальное», человек стремится приблизить его к «я идеальному».

Это легко только сказать — приблизиться к «идеальному я». На самом деле, в жизни тщательный самоанализ, познание самого себя с целью исправления своих ошибок, учета прошлого опыта, совершенствования себя — дело отнюдь и отнюдь не простое. Оно требует многого.

Прежде всего понадобится предельная искренность с самим собой, нелюбимая по отношению к себе.

Почему это трудно? Да потому, что человеку свойственно искать «объективные» причины того или иного поступка, самому ему не очень понравившегося, который заставил его быть собой недовольным. И очень часто объективные причины служат причинами оправдательными. Примеры такой ситуации, как говорится, под рукой у каждого: не убрал квартиру — времени не было, уроков много; не сделал уроки по двум предметам на завтра — надо же было помочь по хозяйству, тоже ведь нужно; обещая принести книгу товарищу — забыл, и т. д. и т. п.

Самоконтроль, анализ различных мотивов и причин, заставивших принять то или иное решение, требует также желаний, воли, непрерывной тренировки.

Полторы тысячи слов в русском языке зафиксировали свойства личности — такова гигантская сфера духовных характеристик, в той или другой комбинации приложимая к конкретному человеку.

Доброта, отзывчивость, дисциплинированность, грубость, подозрительность, снисходительность, понимание, жадность, заинтересованность, равнодушие, увлеченность и все другие слова-характеристики — слова необычные. В них заключена обязательность сравнения с другим. Это та примерка человека Павла к человеку Петру, о которой говорил Маркс.

По-другому и быть не может. Человек не живет в вакууме. Он учитывает оценки людей, с которыми контактирует, на которых ориентируется.

Что ты думаешь о себе? Человеческое общение, это знает каждый по себе с самого раннего своего возраста, всегда предпо-

лагает связь между людьми. Такую связь называют обратной. Она учитывает все многообразие сигналов, соединяющих людей при общении и идущих к тебе от других. Эти другие — некая группа, которую называют референтной.

У каждого из нас есть такая группа, с ее мнением мы считаемся. Это и класс, где мы учимся, и семья, и спортивная секция, где мы занимаемся, и дружеская компания, соединенная общностью интересов.

Именно понятиями, правилами, неписаными законами, принятыми в той или иной референтной группе, иногда объясняется разное поведение одного и того же человека. Подчас родители сына-паиньки удивляются,

когда узнают, что во дворе за ним закреплена роль драчуна и задиры и он ничем не отличается там от своих ровесников.

Референтная — от английского слова «to gen» — «относить». Она в определенной мере, иногда и значительно формирует наши позиции по отношению к жизненным ситуациям, а в более общем плане и наш идеал.

Работами советских психологов под руководством академика Академии педагогических наук СССР А. В. Петровского установлено, что человек, личность постоянно проверяет себя неким эталоном, принятым в референтной группе. И в зависимости от результатов проверки оказывается довольным собой или недовольным.

В проводимых экспериментах с достаточной долей точности по формулам определяют, в какой мере субъективное определение человеком самого себя совпадает с эталоном.

Ну, хорошо, можете возразить вы, у ученых есть специальные формулы: «просчитал» того или иного человека, получил коэффициент, сказал результат — и человек знает, разбирается ли он в себе, далек или близок к своему эталону. А у нас-то нет формул!

Оказывается, в обычной, повседневной жизни формула нам просто не нужна. В нас работает некий внутренний прибор, с помощью которого каждый себя довольно точно оценивает. Правда, иногда случается, что не каждый имеет мужество высказать себе результаты самооценки.

Конечно, в оценке самого себя могут быть и сбои. Человек может оценить себя выше, чем он есть на самом деле. Тогда его взаимоотношения с референтной группой строятся неправильно, каждая из сторон — группа и личность недовольна. У группы обычно в таких случаях отношение скептическое, которое у ребят выражается словами: «много о себе мнит», «задавала» и тому подобными, а у взрослых — фразой: «Он о себе слишком высокого мнения».

Чрезмерно низкая самооценка таит другую опасность: неуверенность в себе, подавление желаний из-за их мнимой недостижимости.

Как вы уже успели заметить, если человек хочет стать сам себе психологом, он должен развить в себе самокритичность и научиться воспринимать критику товарищей. А здесь прослеживается закономерность.

Данные экспериментальных исследований показали, что одаренные подростки чаще бывают недовольны собой, обнаруживают больше самокритичности. Разница между «реальным я» и «я идеальным» увеличивается, «реальное я» кажется им неудовлетворительным. Но обычно из этого делается правильный вывод: желание самосовершенствоваться.

Что думают о тебе? Для оценки личности очень важно еще одно — суждение референтной группы. Оказывается, не так уж безразлично, что «о тебе за глаза говорят». Иногда эта ожидаемая оценка бывает важнее, чем то, как человек сам себя оценивает.

Мне пришлось быть свидетелем такой жизненной ситуации. Мальчик-подросток учился до седьмого класса в одной школе. В его референтной группе — коллективе мальчиков класса — особым шиком считалось не только не реагировать на двойки, но и делать вид, что получить «пару» — некий символ самостоятельности, независимости, что ли. Этот мальчик внутренне не соглашался с таким поведением ребят, но чтобы не прослыть маменькиным сыночком, стал хуже учиться, платил за то, чтобы быть как все, разладом с самим собой, огорчением родителей и учителей. Но противостоять принятому в группе мнению не смог. Мальчика

выручили обстоятельства. Семья переехала в другой город, и в новой школе он вошел в группу с правильными взглядами на учение, на поведение ученика, и ему не пришлось под нее подстраиваться.

Этот пример говорит еще об одном. Для своей самооценки важно и то, как ты сам оцениваешь референтную группу — высоко или низко. Если высоко — даже ошибочно высоко, как тот мальчик, — то стремишься быть на уровне ее эталонов, если низко — то ее мнение ничего не стоит.

Три показателя: самооценка, ожидаемая оценка и оценка самой личностью группы — очень важны для человека. Хочет он того или не хочет, он объективно вынужден считаться с этими субъективными индикаторами его самочувствия в группе, правильности или неправильности своего поведения, позиции по отношению к себе и окружающим.

В чем трудности самопознания?

Не надо понимать призыв быть психологом самому себе как бесконечное самосозерцание, приглядывание к себе или, как говорил Гегель, «самодовольное нянченье индивидуума со своими ему одному дорогими особенностями». Нет, задача здесь совершенно другая, совсем противоположная. Ее очень четко и страстно сформулировал Николай Островский. Надо «призвать самого себя на суровый, беспристрастный суд, следует точно и ясно, не щадя своего самолюбия, выяснить свои недостатки, пороки и решить раз и навсегда, буду я мириться с ними или нет».

Сделать такое может только человек мужественный. Надо не только спросить себя, но и ответить себе правдиво. Следовательно, мужество идет вместе со справедливостью, справедливостью во всем: в мыслях, поступках, делах. А справедливость — самый действенный враг самолюбия, эгоизма.

Справедливый человек — это человек строгий к самому себе, потому что во всех своих поступках, больших и малых, он руководствуется правилом: что можно дать людям, как сделать так, чтобы не причинять им огорчений, неприятностей.

Выйдя на дорогу самопознания, каждый должен ясно представить, как трудна она, поскольку очень часто приходится начинать с разрушения, ломки своих дурных привычек.

Теоретически все очень просто: осознал — захотел — исправил. А на деле? На деле даже такая простая задача, как каждодневное запоминание десятка иностранных слов, если вы не приучили себя к этому сразу, требует усилий, работы над собой.

Даже обязанности в школе, по дому, по отношению к товарищам разве не требуют подчас понуждений, понуканий и твоих собственных и со стороны?

Пусть же чаще и чаще побуждения будут исходить от вас самих. И возьмите за правило бороться с собой с помощью простого приема: раз это плохо, надо действовать наоборот! Это принесет победу над собой.

В трудном деле самоконтроля и самосовершенствования залог успеха в умении следить, всегда ли удается сохранить гармонию, единство между своими взглядами, убеждениями, суждениями, с одной стороны, и повседневными поступками — с другой.

В заключение приведу слова великого немецкого поэта Гете: «Как можно познать себя? Только путем действия, но никогда — путем созерцания. Попытайся выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть».

В этой главе ты познакомился с очень важными вопросами, касающимися тебя лично. Бесспорно, познание самого себя — не что иное, как неоценимая помощь себе. Когда человек знает, какой он, многое ему посильно. Он знает и свои особенности, и достоинства, и недостатки, значит, может какие-то качества развить, какие-то воспитать, какие-то подавить. Проверить себя попробуй по вопросам, которые предлагают психологи. А составить программу работы по теории предельных нагрузок, программу самосовершенствования помогут советы, разработанные специально для учащихся.

ИТАК, —————>



ПОПРОБУЙ, разговаривая с человеком о нем самом, стараться не оценивать его как личность, а описывать его поведение. Например, не говори: «Ты поступаешь глупо» или «Твой поступок бессмыслен»... Лучше описать поведение товарища, выразить свои чувства по отношению к нему таким образом: «Я огорчился за тебя, когда узнал...» или «Мне было неловко...».

Это смещение акцента с товарища на себя дает возможность говорить о себе, а не о нем. Значит, ты никого не сможешь задеть, обидеть.

Таким образом, вместо защиты, к которой обычно прибегает собеседник, если ему указывают на неправильное поведение или неправильный поступок, он сможет по-новому взглянуть на свое поведение. Иными словами, ты подтолкнешь его к необходимости разобраться в себе, в мотивах поведения, побудишь его к самопознанию.

ЗНАЙ, что разработана специальная памятка, цель которой — помочь тебе в самовоспитании и самообразовании. Познакомься с ее основными положениями.

Если ты хочешь работать, как взрослый, загляни в будущее. Попытайся представить, что тебе надо будет делать во взрослой жизни, что надо уметь делать молодому человеку независимо от будущей профессии, и подчини этому свою программу самовоспитания.

Проанализируй свой опыт, наблюдения с такой точки зрения: активному работнику в любой области

надо уметь находить способы решения проблемы, внести реальный вклад в общественное производство, значит, понадобится умение быстро и самостоятельно пополнять и обновлять знания;

необходимы контакты с другими людьми, надо не только находить с ними общую линию поведения, согласовывать с ними свои действия, но и определять свою позицию;

важно уметь сформулировать и отстаивать свою точку зрения;

добавь к этим требованиям те, которые рождаются при твоём обсуждении этого вопроса с товарищами, старшими друзьями.

Задумайся над своими собственными, индивидуальными особенностями. Ответь себе на такие вопросы.

Ради чего ты учишься: хочешь быть полезным обществу; чтобы заслужить одобрение старших и товарищей; хочешь получить глубокие знания; учишься, чтобы получить хорошую отметку; а может быть, причина не одна.

Что ты считаешь положительными, а что слабыми сторонами своей учебы: умеешь ли поставить перед собой задачу; умеешь ли найти способ ее решения; найти способ проверки; умеешь ли ты намеченный план претворить в жизнь, довести начатое дело до конца; как долго ты можешь быть работоспособным; умеешь ли ты сосредоточиться, даже если отвлекают.

Подумай, как недочеты твоей сегодняшней работы могут сказаться в дальнейшем, как могут помешать твоему самообразованию? А чтобы определить, какие недочеты у тебя выражены больше, какие меньше, посмотри на себя глазами окружающих тебя людей: вспомни, за что тебя хвалят или упрекают родители, учителя, товарищи. И скажи себе откровенно, в чем они правы, в чем тебе можно было бы подтянуться.

Из этого и родится твой первый план самовоспитания и самообразования. Начни следовать ему, время от времени возвращаясь к заданным вопросам и проверяя себя.

Не забывай, что главный резерв самообразования — занятия в школе. Не теряй времени понапрасну, работай в полную силу. Ведь для самостоятельного усвоения того же материала дома тебе потребуется намного больше времени.

Учись приемам переработки учебного материала и его систематизации, овладевай приемами запоминания, постоянно прибегай к самопроверке.

И еще одно очень важное требование: научись ничего не делать «лишь бы». Приучай себя к правилу: сделать как можно больше, а это большее как можно лучше. Это и экономно, и честно. Лучший способ хорошей организации работы — сразу делать ее на совесть.

НАУЧИ себя правильной организации труда и времени. В этом помогают, казалось бы, простые советы. Один из них — точно установить очередность дел, которые требуется сделать. Раздели их на три группы «А», «Б», «В» по степени важности. И затем начинай их выполнять по системе, шуточно названной «швейцарский сыр». Смысл системы сводится к тому, что, приступая к определенной работе, проделывай в ней «дырки», чтобы легче было с ней справиться. «Дырки» появляются тогда, когда ты раздробил работу на задания, подлежащие выполнению немедленно.

Естественно, важные дела группы «А» надо начинать первыми, их «дырки» будут значительными и потребуют длительного запаса времени. А в группе «В» накопятся маленькие дела, и чтобы проделывать в них «дырки», затратится по несколько минут.

Выходит, эта система учит человека упорству и терпению, учит ничего не откладывать «на потом».

Случается, человек устанет, ему кажется, будто он не может ничего уже делать. Из такого положения тоже есть выход. Сядь на стул и не делай ничего. Абсолютно ничего. Пройдет не более 15 минут, как ты почувствуешь себя способным к действию. Сразу же принимайся за дела из группы «А», свое настроение. Плохое настроение обременительно для психики. Оно на глазах «переделывает» тебя, ты становишься подавленным, вялым, суждения окрашены в мрачные тона, все неинтересно.

КОНТРОЛИРУЙ

Прежде всего в таком случае постарайся найти его причины.

Может быть, это преувеличенная эмоциональная реакция, потребовавшая большого расхода нервной энергии?

Может быть, переутомление, требующее разгрузки?

Может быть, неумение отличить важное от неважного, слишком высокие требования к окружающим и низкие к себе, а отсюда разлад с собой и близкими из-за неправильной самооценки?

Случается, что настроение испортилось от усталости, от недосыпания, даже от плохой погоды.

И хотя плохое настроение никогда не бывает беспричинным, иногда докопаться до причины ты не в состоянии. Но избавиться от него ты хочешь. И сделать это удастся, если ты воспользуешься системой психологической защиты от плохого настроения.

Наиболее предпочтительный способ уйти от него — анализ. Нужно попытаться разобраться в болезненной ситуации и либо найти выход из нее, либо изменить к ней отношение.

Поможет тебе справиться с настроением и универ-

сальное средство — физическая работа, движение. Иногда бывает достаточным «лекарством» простая прогулка по улице.

Когда «на душе кошки скребут», послушай музыку, стихи — поставь любимые пластинки или включи записи, радио. Музыка и стихи имеют свой темп и ритм, которые перебивают ритм психической деятельности человека, перестраивают его, способствуя и смене настроения.

Но самый радикальный способ уйти от плохого настроения — общение с близкими людьми.

Друг не только отвлечет твое внимание, но и поможет найти выход из затруднительного положения, принять правильное решение.

Но это отнюдь не значит, что ты должен «плакаться в жилетку», звонить ему, излагать причины неудачи, вызывать к себе сочувствие во что бы то ни стало. Незачем перекладывать тяжесть своего плохого настроения на плечи друга. Да и выставлять напоказ настроение — признак невоспитанности. Просто можно пойти к нему, можно пригласить погулять или сходить вместе куда-либо, чем-то вместе заняться. Другой интерес и другая деятельность сначала отвлекут, переключат физическую энергию, потом направят мысли в другое русло.

И последний совет: всегда пытайся понять другого, доверяй ему. Чаще всего настроение портится не от реальных неудач и неприятностей, а от неверных, недоверчивых мыслей, что кто-то к тебе не так относится, недооценивает тебя, неоправданно требователен, несправедлив.

Это недоверие к другому мешает и тебе и ему — будь доверчивее, справедливее.

ПОМНИ

о чудотворном действии смеха. Смех может служить показателем здоровой психики. Считают, что способность смеяться — мера приспособляемости человека к окружению. Смех смягчает скованность при общении, помогает преодолевать застенчивость, чувство неловкости, а также различные жизненные невзгоды.

Смех рассматривался даже с несколько непривычной позиции — «спортивной». При изучении «физиологии» смеха был сделан интересный вывод. Оказывается, полноценный смех — отличная физическая тренировка для организма.

Когда человек смеется, работает восемнадцать мускулов тела.

Кроме того, смех и чувство юмора становятся крайне необходимыми, когда люди попадают в необычные, отнюдь не юмористические ситуации. Умение посмеяться над собой никогда не повредит, а поможет обрести душевное равновесие. Естественный смех — всегда твой союзник.



ОДА УВЛЕЧЕНИЮ



сть такая книга «Учение с увлечением». Ее хочется назвать одой, хотя сам автор, писатель С. Соловейчик, назвал ее романом: «Потому, что о любви, потому, что в книге десятки героев, а действие ее происходит по всему миру. Чем не роман? Это роман о любви к учению, такой же драматичной, как и всякая любовь: здесь страдания, страсти, томление, надежды и разочарования, через которые проходит каждый человек».

Книгу обязательно нужно прочитать каждому, потому что она о науке хорошо учиться, которой необходимо овладеть всем. Особенно тем, кто жалуется на нехватку организованности и недостаток интереса. Значит, главное, о чем должен задуматься школьник: может ли всякая работа быть увлекательной?

А зачем она должна быть увлекательной?

Всякую ли работу мы любим? Давайте ответим на этот вопрос вместе. Все ли предметы, которые преподают в школе, вы любите одинаково? Разве нет у вас любимых и скучных? Есть. У каждого.

Несколько лет назад редакция журнала «Пионер» спросила у ребят, какой предмет для них самый скучный. Ответили 1711 мальчиков и девочек. И у каждого был самый скучный предмет: у кого — география, у кого — математика, у кого — химия, у кого — астрономия, у кого — литература...

Но как ни скучен тебе тот или иной предмет, ты его должен знать, обязан. Значит, ты должен приложить к изучению предмета дополнительные усилия. Однако усилия усилиям рознь. Можно долго и натужно «вбивать в себя» сведения о природных богатствах Волго-Вятского района РСФСР и их роли в специализации этого края и ничего не запомнить.

А можно направить усилия в другом направлении — заинтересовать себя работой.

В начале века одного немецкого революционера посадили в камеру-одиночку. Заключенных в тюрьме заставляли заниматься целыми днями однообразной, нудной работой — плести дамские соломенные шляпки. Многие не выдерживали, заболели от скуки, от тоски, сходили с ума, умирали.

Немыслимое испытание — с отвращением плести шляпки. И тогда он понял: единственная возможность спастись — самому заинтересовать себя работой. Надо, решил он, не просто плести постылые шляпки, с тоской выполняя ежедневное задание, а плести с увлечением, с азартом, с удовольствием.

И он сумел заставить себя заинтересоваться работой, привнося в нее элементы поиска, творчества, выдумки.

Пример заставляет задуматься: можно любую работу сделать увлекательной.

Знаменитый исследователь Марса Гавриил Адрианович Тихов однажды мне рассказал о работе с выдающимся русским астрономом, академиком А. А. Белопольским—его учителем. Он подчеркивал колоссальную— он так и сказал — колоссальную работоспособность знаменитого астронома, его ювелирно-точные, исчерпывающие вычисления. А де-

лать их было трудно из-за однообразия, многочисленности, монотонности и часто встречающихся ошибок. И тут же привел его любимое выражение: «Если результат исследования сходится с тем, что ожидаешь, это приятно, а если не сходится, то это уже интересно». Его влекло к работе, а увлеченному человеку труд совсем не в тягость.

А теперь вернемся к книге «Учение с увлечением».

Зачем менять Что происходит, когда вам предстоит сесть за скучную работу? Вы заранее знаете, что она скучна, что ничего у вас не получится. Работа еще не началась, а уже скучно! Действует установка, состояние готовности, предрасположенности к определенной активности в определенной ситуации. Так, в цирке выходит клоун, еще ничего не сказал, а вам уже весело — вы заранее знаете, что будет весело, у вас установка на веселье.

Можно ли изменить установку по собственной воле, можно ли настроить себя на заданное. В данном случае сделать неинтересное интересным, от чего во многом зависит успех в работе.

Посмотрим, что происходит, когда принимаешься за любимую работу. Прежде всего появляется хорошее настроение. От настроения зависит и поведение:

«Мы потираем руки от удовольствия.

Мы улыбаемся.

Мы словно говорим себе: «Я люблю тебя, ботаника! Я с удовольствием почитаю, что написано в книге, и с удовольствием буду учить!»

Другими словами, мы производим ряд физических (потирание рук) и мысленных действий.

Вот точно то же самое надо делать тогда — и особенно тогда! — когда садишься за приготовление уроков по нелюбимому предмету.



По закону взаимосвязи после некоторых повторений — а не в первый раз! — обязательно должно появиться хорошее настроение. Появится установка на интересную работу, и она, работа, действительно станет хоть немножко интереснее!

Нет, не надо ожидать, что мы сразу и навсегда полюбим, например, географию, если прежде не любили ее. Чтобы полюбить какой-нибудь учебный предмет, надо хорошенько позаниматься им...

Не географию полюбим сначала, а свою работу над нею! К работе отнесемся с интересом!»

В этом состоит первый совет.

А второй совет — старание.

Надо приложить чуть-чуть старания (после психологической подготовки это будет легче) и сделать работу более тщательно, чем всегда. Более внимательно. Отдать ей больше времени. Не торопиться. Потому что тщательность — основной источник увлечения работой.

Глубокое заблуждение считать, будто плохо работается оттого, что скучно и неинтересно. Дело обстоит как раз наоборот: неинтересно оттого, что ты работаешь плохо, не тщательно, без духовной активности!

Это можно было бы доказать на многих примерах. Есть люди самых увлекательных профессий — артисты, журналисты, ученые, которые проклинаят свою работу и считают ее неимоверно скучной. Почему? Потому что не умеют делать ее хорошо. Кто старается работать лучше — тому интересно, кто отлынивает от работы — тому скучно.

Интересу, помноженному на работу, человечество обязано всеми своими ценностями.

Где истоки интереса? Интерес же, оказывается, — понятие-перевертыш, если говорить об интересе к учению. Психологи считают, что интерес — и предпосылка обучения, и его результат. Другими словами, как без интереса учение не идет, так и сам интерес не приходит вне процесса учения. Значит, и проявиться интерес к делу может по-разному.

Например, Репину с детства интересно было играть и упражняться с красками; Моцарту — с пятилетнего возраста играть на клавишине. Интерес и природные задатки привлекли одного к живописи, другого — к музыке. Однако ни у художника, ни у музыканта интерес к делу жизни не «вспыхнул» просто так, ни с того ни с сего.

У Репина интерес развился под влиянием маляра, когда мальчик увидел, какой красивой может стать обычная украинская хата, расписанная разными красками; как интересно варить из свеклы красную краску, из лука — желтую; какое важное, увлекательное занятие — рисовать петушков и цветы.

О влиянии же Моцарта-отца на пробуждение интереса у маленького Вольфганга к музыке говорить вряд ли надо — это пример известный.

Бывает, что интерес развивается и под влиянием сверстников. Случается, мальчик неожиданно открыл в себе умение забавно изображать приятелей. Одноклассники поддерживают, даже подталкивают это актерство, и в результате человек выбирает себя профессию актера.

Можно привести и другие случаи проявления интереса, но сколько бы мы их ни разбирали, всегда столкнемся с неоспоримым фактом: интересы проявляются, прорастают под влиянием людей, в результате общественного влияния.

Поэтому учение с увлечением можно рассматривать тоже как первый шаг к интересу. Только если в предыдущих примерах интерес шел от кого-то со стороны, был внешним, то в данном случае вы сами выступаете в роли возбудителя интереса, сами себя настраиваете на увлечение, оно зарождается внутри вас самих.

Но рассуждения рассуждениями, а вот как на деле учиться с увлечением? Поистине ли психологическая подготовка плюс тщательность в работе — тот волшебный ключик, который поможет открыть интерес в любом деле?

А доказательства есть, доказательства неоспоримые, весомые: опыт таких же школьников, как вы, которые на себе решили проверить, можно ли учиться с увлечением. Они живут в разных концах нашей страны, в городах, поселках, деревнях; учатся в разных классах, от шестого до десятого; разные у них были скучные предметы, а результат один. Учение с увлечением всем им помогло.

Все, кто участвовал в эксперименте «Учение с увлечением», проводимом журналом «Пионер», могли бы подписаться под письмом Гали Мальшенко, изменив только «скучный» предмет: учиться с увлечением и полезно и приятно. Хоть сначала трудно. Вот это письмо:

«У меня скучный предмет география. Мне было скучно на уроках, я не могла дождаться, когда же будет звонок. Потом мы стали проводить эксперимент «Учение с увлечением». Я подумала, что у меня опыт должен получиться обязательно. Когда кончился классный час, я пришла домой и села



за географию со смешными упражнениями. «Я люблю тебя, география!»—повторяла я. Мне она показалась не такой скучной, как было раньше. На другой день я ходила в библиотеку и взяла книгу по географии. Дома я сначала убралась в комнате и с веселым настроением взялась за географию. И вот урок. Я стала слушать внимательно. Теперь мне география нравится».

Но обратите внимание, кроме психологической подготовки и тщательности в работе Галя вооружилась еще одним, и очень немаловажным оружием: она начала работать с желанием добиться результата, подтвердила желание действием — взяла книгу по географии в библиотеке.

Без желания трудно ожидать положительных результатов, без желания не вы одолеете дело, а оно вас. Желание и увлечение освобождают от скуки и лени, бездействия и равнодушия. Они приносят радость в жизни и в работе.

Остается теперь пожелать вам следовать такому напутствию:

«Пусть нас всегда волнует час работы и его приближение. Это самый человеческий час в человеческой жизни. Час, когда мы по праву можем называть себя людьми».

ВОСПИТАНИЕ ПАМЯТИ



Сквозь слух говорят, что все люди довольны своим умом и никто не доволен своей памятью. «Мне бы память получше!»— мечтает человек. И не даром. Задумывались ли вы над тем, как велика роль памяти в жизни человечества? Она хранит весь бесценный опыт его исторического развития, ей обязаны мы своими достижениями во всех областях знаний, их преемственностью. Ведь все, что создано людьми на Земле, создано с помощью мысли и памяти.

Тридцать лет назад крупнейший математик и кибернетик Джон фон Нейман сделал сенсационное сообщение. По его расчетам получилось, что в принципе человеческий мозг может вместить примерно 10^{27} единиц информации. В переводе на общепонятный язык это соответствует всей информации, содержащейся в миллионах томов крупнейшей в мире Библиотеки имени Ленина.

Фантастично? Пожалуй. Но не будем торопиться с выводами. Обратимся сначала к фактам, фактам существования феноменальной памяти. Она поистине поражает воображение, кажется фантастичной, немислимой. Факты взяты из разных эпох, касаются разных людей, в разных ситуациях запоминавших разное.

Историки утверждают, что Юлий Цезарь и Александр Македонский знали в лицо и по имени всех своих солдат, до 30 тысяч человек. Этой же способностью обладал и персидский царь Кир.

Гениальный математик Леонард Эйлер поражал необыкновенной памятью на числа. Он помнил, например, шесть первых степеней всех чисел до ста. Академик А. Ф. Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов. Великий шахматист Алехин мог играть «вслепую» по памяти— с 30—40 партнерами, держа в уме все свои ходы и ходы противников, да просчитывая их еще вперед.

Некто Э. Гаон выучил наизусть все две с половиной тысячи книг, которые он прочитал за свою жизнь. Он мог, не задумываясь, вспомнить любой отрывок из них.

Интересны случаи феноменальной памяти у людей художественного склада.

Русский художник Н. Н. Ге по памяти абсолютно точно изобразил комнату одного из петергофских дворцов. «Я в голове, в памяти принес домой весь фон картины «Петр I и Алексей» — с камином, с карнизами, с четырьмя картинами голландской школы, со стульями, потолком и освещением, — был всего один раз в комнате, был умышленно один раз, чтобы не разбивать впечатления, которое я вынес», — писал об этом Ге.

Всем известно, что оглохший Бетховен писал музыку, а русский актер Остужев, потеряв слух, остался на сцене благодаря тому, что помнил в пьесах, в которых играл, наизусть все роли — и свои и партнеров. Но мало кто знает нашего удивительного скульптора Лину По. Она умерла сравнительно недавно — в 1948 году. Полностью потеряв зрение, она по памяти лепила — создала более ста скульптур. Ей удалось сохранить, не упустить ни одного индивидуального штриха, воплотить на ощупь в натуре все, что сохранила ей память о человеке.

*Память и интеллект —
друзья-товарищи?*

Выходит, есть люди, обладающие уникальной памятью. К тому же, если исходить из приведенных примеров, интеллект и память идут рука об руку, и великий ум — это и великая память. Не будем торопиться что-либо утверждать столь категорично. Правда, между объемом памяти и степенью талантливости существует определенная связь.

Но всегда ли? Репортер одной из московских газет Шерешевский, которого наблюдал профессор-психолог А. Р. Лурия в течение тридцати лет, никакими выдающимися интеллектуальными способностями не обладал, а память имел в буквальном смысле слова неограниченную: все, что когда-либо в жизни видел и слышал, он помнил всю жизнь, ничего не забывая.

Как есть примеры выдающейся памяти и ординарного ума, так есть и примеры скверной памяти и выдающегося интеллекта. Разве не стало стереотипным представление о поистине «гениальной» рассеянности, то есть отсутствии памяти у великих ученых, например Альберта Эйнштейна. И действительно, память многих творцов оставляла желать лучшего. В воспоминаниях современников сохранились свидетельства, как Лев Толстой с удовольствием слушал главы «Войны и мира», забыв написанное им полностью. «Король ботаников» Карл Линней в последние годы жизни, перечитывая свои собственные работы, сопровождал чтение такими комментариями: «Как это прекрасно! Если бы я написал это!»

Как видим, прямой, однозначной зависимости «память — талант», «талант — память» нет.

Конечно, здесь показаны пики на шкале возможностей человеческой памяти, и каждый понимает: феномен есть феномен. Но углубить, расширить, улучшить память, разбудить скрытые возможности своей памяти, достичь необычного для себя — эта задача по плечу каждому.

Что же такое память и каковы индивидуальные особенности ее, которые свойственны всякому человеку.

Памятью называют психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта. Благодаря памяти мысли, чувства,

стремления, действия из опыта прошлого не исчезают бесследно, а остаются как те или другие представления.

С тем, что память капризна, прихотлива, не раз сталкиваемся мы в жизни. Она может хранить в течение многих лет какой-то пустяк, увиденный в детстве. Но может и коварно подвести: вдруг на уроке забываются формулы или даты, которые учили только вчера вечером.

Уже не одно столетие наука пытается разгадать секрет памяти, и не одна теория сменила другую за это долгое время, а до сих пор нет единого мнения у физиологов в вопросе о природе памяти, о механизмах ее работы. Поэтому мы не будем касаться тонких и специальных вопросов, тем более что нас интересует другое: память — психологическая особенность человека. И опять-таки не вся проблема в целом, а только отдельные ее аспекты: развитие и совершенствование памяти, чтобы уметь запоминать хорошо и надолго.

Какая у кого память?

У каждого человека память работает по-своему. Не только хуже или лучше, а именно по-своему, в зависимости от индивидуальных ее особенностей. Вы, конечно, обращали на это внимание. Одному из учеников достаточно внимательно прослушать урок, чтобы запомнить материал, а другому — обязательно прочитать: видеть то, что нужно знать. Третий, необыкновенно быстро заучивает стихотворение в десять — пятнадцать строф, а над выводом коротенькой физической формулы бьется долго. А четвертый, наоборот, формулы запоминает «с лета», а по истории путается и в датах, и в событиях, и в их анализе. И так далее, и так далее.

В современной психологии принято деление памяти по характеру. Их три вида: образная, эмоциональная и логическая.

Образная память помнит запахи моря и дыма, аммиака и розы; помнит вкус мороженого и касторки, хлеба и конфет; помнит очертания гор и взлет самолета, вид города на плане и силуэт Эйфелевой башни; помнит мягкость ваты и холод металла, колючесть шипов и теплоту рукопожатия.

Очень тесно связана с образной память эмоциональная — на чувства, переживания. Это неудивительно, ибо все наши переживания связаны с образами, хранимыми нами. Переживая что-либо, мы невольно воссоздаем и образ переживаемого. Но тем не менее эмоциональная память — особая. Убедительное доказательство — разное отношение к увиденному у разных людей. По-разному пересказывают, допустим, содержание кинокартин или объяснения экскурсоводов во время экскурсии. Кто-то перечислит последовательный ход событий, кто-то нарисует образы людей, дороги, кто-то расскажет только о том, что поразило его больше всего.

И третий вид — память логическая, память на мысли, слова. Она так же, как и другие виды, окрашивает личность индивидуальностью. Рассказывают, например, как однажды студенты стали расспрашивать знаменитого физика-теоретика, помнит ли он, как тридцать лет назад присутствовал на конгрессе, где были мировые светила науки. Оказалось, помнит. Академик рассказал и о том, кто присутствовал на встрече, и стал излагать споры Резерфорда, Бора, Дирака, приводил их аргументы в споре, записал на доске формулы. Когда же его спросили, где шел спор, кто как был одет, присутствовали ли члены семей ученых, он ничего не мог ответить — не помнил. Из образных зарисовок он ничего не

хранил в голове. Даже формулы, которые он написал, были не образы — они были мыслями, мнениями, теориями, закодированными в сжатую, удобную форму.

Все три вида памяти живут бок о бок, но какая-то, мы только что видели, преобладает над другими, главенствует в человеке. Поэтому люди по-разному и запоминают и помнят. У каждого человека есть все виды памяти, а преобладает один.

Мало того, даже образная память бывает очень разная. Одни хорошо помнят, что слышали — ведет слуховая память. Другие — что видели, у них развита больше зрительная. Но и она бывает разная — кто помнит прекрасно цвета, краски, а кто и формы, линии. Есть память моторная — память на наши собственные движения. И опять-таки — она разная. Всех обладателей «золотых рук»: скульпторов, хирургов, слесарей-сборщиков — отличает особая способность помнить руками.

А «золотые ноги» — люди с удивительной памятью на движение ног. К ним мы отнесем и балерин, и конькобежцев, и прыгунов. Есть память на тончайшие движения языка, она очень нужна актерам, лингвистам.

Надо сказать, что преобладание того или иного типа памяти связано и с возрастом. Так, у детей больше развита образная и эмоциональная память, у взрослых — образная и логическая. У школьников, особенно старшеклассников, логическая память играет очень большую роль: ведь все, что касается знаний, будь то математика, биология, химия, физика и другие предметы школьной программы, не менее чем на 80 процентов связано с памятью логической, поддерживаемой образной памятью.

Различия в типе памяти — чаще всего результат обучения. Одни дети быстро привыкают к работе молча, в одиночку. У них большей на-



грузке подвергается зрительная память. Ученики, привыкшие с первого класса готовить уроки группой или на продленке, чаще пользуются слуховой памятью, им больше приходится слушать и запоминать, нежели заглядывать в учебник.

Год от года навыки закрепляются. И в ходе учения, при растущей умственной нагрузке, незаметно и постепенно каждый привыкает пользоваться одним и тем же видом памяти.

Как говорят ученые, появившийся определенный стереотип ее работы начинает укрепляться с особой скоростью от раза к разу.

В конце концов к подростковому возрасту стереотип превращается в тип памяти. Из всех возможных видов памяти подросток отбирает один или два вида, на которые он привык полагаться в умственной работе. А остальные виды памяти он «забывает», и они остаются неработающими, нетренированными.

Этот резерв просто необходимо включить в работу. И не только потому, что он резерв. Но и потому, что в развитии памяти важна всесторонность. Ведь разностороннее, равномерное развитие видов памяти, по доказательным исследованиям психологов и медиков, очень помогает людям, в частности вам — школьникам. Вы уже знаете общее правило умственной работы: отдыхать, менять занятия. Это требование относится и к памяти, как и к любой форме психической деятельности. Верный путь избежать переутомления, которое начинает сказываться в старших классах, — научиться менять виды памяти.

Заставляйте работать на себя еще одну особенность памяти: для человека главное — постичь смысл.

Обращали ли вы внимание на то, как услышанная или прочитанная фраза запоминается? Человек редко запоминает ее в точности. Он обычно помнит не произнесенные или прочитанные слова, а их суть, которую он выражает уже своими словами. А вникая в смысл предложения, мы обычно идем от общего к конкретному. Например, слово «тара» — широкого значения. Когда говорят о том, в чем лежат яблоки, память рисует тару в виде корзинки. А когда вы слышите о таре, в которой хранится лимонад, представляете бутылку. В дальнейшем корзинка, а не тара, будет напоминать о яблоках, как бутылка — о лимонаде.

При запоминании сказанного и прочитанного главную роль играет то, насколько оно понятно, насколько ярко можно представить себе ситуацию, которую надо схватить, запомнить. А здесь опять-таки нужно проследить подразумевающиеся зависимости, логическую связь.

Прочитайте предложения:

«Звуки были фальшивыми, потому что разошлись швы».

«Плавание было отложено, потому что не разбилась бутылка».

«Его спас стог сена, поскольку порвалась гкань».

До тех пор, пока человек не отыщет причинную связь в этих предложениях, он не сможет понять, о чем же все-таки идет речь. И конечно, фразы эти тут же забудутся. Но если к сказанному в первом предложении добавить, что речь идет о старой волянке; ко второму — что имеется в виду традиция спуска на воду корабля; в третьем описывается парашютист, у которого разорвался парашют. Теперь эти предложения, так как причинная связь в них выяснена и ситуация понятна, легко запоминаются.

Так что, добываясь запоминания, добываясь улучшения памяти, помните: надо понять то, что хочешь запомнить.

ВНИМАНИЕ ВНИМАНИЮ

Всем известно, что Сократ был великим философом, а отнюдь не воином. И все-таки история сохранила для потомков случай, когда ученый решил принять участие в войне и присоединился к походной колонне войск. Но во время похода он углубился в размышления по какому-то философскому вопросу и остановился посреди дороги, глубоко задумавшись. Когда он пришел к определенному выводу, выяснилось, что войско ушло далеко вперед, ибо незадачливый воин простоял сосредоточившись несколько часов.

*Далеко ли
от рассеянности
до сосредоточенности?*

Надо признаться, что такая сосредоточенность на главном, наиболее важном дала повод для разговора о рассеянности ученых.

Но есть другая рассеянность — рассеянность от невнимательности. Классический пример ее — «человек рассеянный с улицы Бассейной».

Для таких вот рассеянных не так давно в Варшаве состоялся необычный аукцион. С молотка продавались предметы, оставленные варшавянами в трамваях, автобусах и такси за год. Целый год вещи ждали своих хозяев в городском бюро находок — и тщетно. Большая часть из них — зонтики, перчатки, папки. Однако есть и менее традиционные: скрипка, детская коляска, велосипед.

Как оказалось, многие пришли на аукцион в надежде купить свои же потерянные вещи. Один из жителей польской столицы узнал свой любимый зонтик, потерянный год назад. Купив его, счастливчик полчаса спустя оставил этот же зонтик в трамвае.

Замечено, все великие исследователи обладали исключительной способностью к сосредоточению мысли на самом главном. А основной элемент сосредоточения — внимание.

Кому не приходилось обвинять в невнимательности себя или слышать о ней со стороны. Это неудивительно — сосредоточить свое внимание на решающем, главном в данный момент не умеют многие.

У внимания есть свои коварные черты и тайны. Оно многого не любит.

Каждому, вероятно, приходилось наблюдать, как человек распыляет внимание: занимается несколькими делами сразу. А даже двумя делами одинаково внимательно, сосредоточенно заниматься трудно. Тонко знающий психологию ребят писатель Н. Носов рассказал о подобном подходе к делу героя в «Фединой задаче». Помните, что получилось, когда Федя Рыбкин объединил решение задачи с песнями по радио? И вывод, к которому он пришел?

«Хоть из дому беги, с ума можно сойти!.. Из шести килограммов зерна вышло пять килограммов муки, и спрашивается, сколько понадобилось машин для перевозки всей муки...

Не счесть алмазов в каменных пещерах,
Не счесть жемчужин в море полуденном...

— Очень нам нужно еще алмазы считать! Тут мешки с мукой никак не сосчитаешь! Прямо наказание какое-то! Двадцать раз прочитал задачу — и ничего не понял! Пойду лучше к Юре Сорокину, попрошу, чтоб растолковал.

Федя Рыбкин взял под мышку задачник, выключил радио и пошел к своему другу Сорокину».

Правда, говорят и другое. Наполеон якобы мог одновременно делать семь дел. Однако этот факт наукой не подтвержден. А вот французский психолог Полан, живший в конце прошлого века, демонстрировал свою способность заниматься двумя делами сразу. Он читал слушателям одно стихотворение и в то же время писал другое или декламировал стихи и письменно перемножал многозначные числа.

Но исключения, как всегда, только подтверждают правила. А одно из правил внимания гласит: самый короткий путь сделать много дел — делать в одно время одно дело, полностью сосредоточившись на нем.

Что дает

наблюдательность?

Рука об руку с сосредоточенностью идет наблюдательность — другая составляющая внимания. На фасаде главного здания в Колтушах

И. П. Павлов попросил высечь слово «наблюдательность», напоминая тем самым, сколь высоко он ценит это качество.

Высоко ценил наблюдательность Ч. Дарвин. Анализируя свои способности, он писал: «Я превосхожу людей среднего уровня в способности замечать вещи, легко ускользающие от внимания, и подвергать их тщательному наблюдению... Все, о чем я размышлял или читал, было непосредственно связано с тем, что я видел или ожидал увидеть. Я уверен, что именно приобретенные таким образом навыки позволили мне осуществить все то, что мне удалось сделать в науке».

Наблюдательность — не раз и навсегда данное качество. Наоборот, она очень подвижна, ее можно развивать, тренировать.

Один из приемов тренировки наблюдательности описан в романе Р. Киплинга «Ким».

Однажды старый учитель Лурган взял из ящика горсть драгоценностей, выложил на стол и приказал Киму смотреть на них, сколько тот захочет, а потом проверить, сможет ли он вспомнить, что видел. При этом опыте присутствовал и мальчик-индус, который уже прошел курс обучения.

После того как Ким сказал, что он все запомнил, старик накрыл камни, а мальчик-индус что-то записал.

«Там, под бумагой, пять синих камней, — начал вспоминать Ким, — один большой, другой — поменьше и три маленьких... четыре зеленых камня и... и... я насчитал тринадцать, но два забыл. Нет... Один был из слоновой кости, маленький коричневый и... и...» — Ким больше не мог ничего вспомнить. «Послушай мою записку, — сказал маленький индус, — во-первых, имеются два поцарапанных сапфира, один с двумя бороздками, один — с четырьмя. Насколько я могу судить, сапфир с четырьмя бороздками отшлифован с краю. Затем там находится туркестанская бирюза, полная зеленых жил, и еще два с надписью: одна с именем бога, написанная золотом, и другая — треснувшая поперек; она вынута из старого перстня, и я не мог ее прочесть. Значит, у нас пять синих камней. Еще там четыре блестящих изумруда, но один в двух местах пробуровлен, а другой — немного пробит».

«А вес их?» — спокойно спросил Лурган. «Три, пять и четыре карата, как мне кажется. Там еще кусок старого зеленоватого янтаря и дешевый осколок топаза из Европы».

Там также есть кусок китайской гравированной слоновой кости, изображающей крысу, которая высасывает яйцо, и там, шарик из кристалла величиной с боб, вделанный в лист золота».



Удивительна разница в восприятии увиденного двумя мальчиками, не правда ли? Удивительно и то, что разница достигнута только путем тренировки, научения себя внимательности.

Есть и внимание слуховое. Умение слушать во многом от него зависит.

И как результат умения слушать — умение понимать, запоминать.

Эту особенность человеческой психики часто используют юмористы в рассказах, пьесах, сценках. Она в руках писателей служит основой для создания смешных коллизий, запутанных ситуаций. Наглядно показал особенности слухового внимания английский писатель Гилберт Честертон в рассказе «Преступление капитана Гэхегена».

Главный герой, ни мало ни много, подозревался в убийстве из-за того, что он будто бы сделал три совершенно разных и тем самым взаимно исключающих друг друга сообщения о своих действиях в ночь убийства. Одна дама слышала от Гэхегена фразу: «Я иду к Февершемам». Другая утверждала, что он сказал: «Я не иду к Февершемам, они еще в Брайтоне». Третьей он сообщил, что идет прямо в клуб.

Ошибка следствия исходила из простой оплошности: оно не учло при опросе свидетельниц их умения слушать. А манера слушать у всех трех была одинаковая. «Они сразу схватывают первую мысль, она для них важнее всего; дальнейшее они подразумевают — и несутся дальше, иногда не слушая конца фразы. А Гэхеген совсем другой: он принадлежит к старой ораторской школе, всегда

должным образом заканчивает фразы и заботится об их конце не меньше, чем о начале».

Не причастный ни к чему дурному капитан говорил одно и то же. Первой собеседнице он сказал: «Я иду к Февершемам, не думаю, что они вернулись из Брайтона, но все-таки загляну на всякий случай. Если их нет, пойду в клуб». Второй сказал по-другому: «Не стоит идти к Февершемам, они еще в Брайтоне, но я все-таки загляну на всякий случай. Если их нет, пойду в клуб». Третья дама услышала от него то же самое в такой последовательности: «Я иду в клуб. Обещал пойти к друзьям, к Февершемам, но не думаю, что они вернулись из Брайтона».

Шутка шуткой, но вывод серьезный: внимание — качество важное.

Можно ли стать внимательнее?

Улучшить свое внимание может каждый. Тот, кто на внимание не жалуется, может его совершенствовать, как хороший скрипач совершенствуется в игре, добываясь виртуозности. Тем же, кто замечает за собой рассеянность, тренировки просто необходимы.

Обычно тренировки на развитие внимания полезно подразделить. Тогда получается три группы внимания, которым соответствует три формы, три вида упражнений.

Развивая общую внимательность, не дают никакого предварительного задания. Просто выясняют, что осталось замеченным от впечатлений, с которыми столкнулись. Например, что увидели в кинотеатре.

Тренируя направленную внимательность, дают конкретное задание. Скажем, вам предлагается рассмотреть или какой-то предмет, или картинку, или пейзаж. Как старый учитель предлагал Киму рассмотреть драгоценные камни. После этого спрашивают о чем-либо, к рассмотренному относящееся. Но заранее об этом предупреждают.

При целевой наблюдательности задают наблюдать определенные детали явления, а затем показывают все явление. Такие упражнения сродни детской игре, когда предлагают по частям восстановить разобранный предмет, определяя, к чему может относиться та или иная его деталь.

Во время тренировок была обнаружена интересная закономерность: как ни странно, но обычно мы видим лишь то, с чем знакомы. Мы редко замечаем что-либо новое, до тех пор нам неизвестное, даже если оно находится прямо перед нашими глазами. Поэтому задача всех, кто решил тренировать внимание, расширить круг предметов и явлений, подвластных мысленному взору, пристально глядяваться, осваивать их.

В одной книге о развитии способностей исследователя говорится, что если человек проходит каждый день по лестнице, но не замечает, сколько ступенек в марше, это не свидетельствует еще о невнимательности. Можно каждый день разговаривать с человеком, но не замечать цвет его глаз, поскольку вы следите за особенностями его речи,— это тоже нельзя считать ненаблюдательностью, невнимательностью.

Вообще, задавая вопросы товарищам и самому себе для проверки наблюдательности или тренировки внимания, не надо спрашивать о том, что не заслуживает внимания. Знать, сколько окон в доме напротив,— не значит проявить наблюдательность, ибо число окон неизменно. Но заметить, когда какие окна открывают, где, когда включают свет,— уже результат наблюдательности, пристального внимания.

Так что, развивая его, человек всегда учится способности улавливать связи, подмечать зависимости — учится нагружать ум.

В этой главе рассказано, как помочь себе увлечься необходимым делом, применив чисто психологическое воздействие — убеждение самого себя в том, что ты делаешь дело важное, для тебя чрезвычайно полезное, нужное. А вот развитие памяти и внимания требуют специальной тренировки. Память и внимание развиваются одним давно проверенным путем — упражнениями. Расширить границы памяти, сделать внимание острее — в твоих силах. Не забывай только о терпении и настойчивости.

ИТАК, —————→



ПОМНИ: успешное запоминание требует успешной работы памяти на всех этапах: регистрации, формирования и извлечения узнанного. Если нужно что-то запомнить, то нужно это что-то внимательно наблюдать. Именно из-за плохого наблюдения теряется большая часть доступной нам информации.

Когда надо что-то запомнить, обычно прибегают к определенной стратегии запоминания. Наиболее примитивная и, может быть, потому одна из основных заповедей улучшения памяти — повторение, механическое запоминание.

Точно так же, как в лесу в результате многократного хождения протаптывается тропинка, так и в памяти — при многократном повторении остается заметный след.

При повторении пользуйся правильными навыками. Обязательно чередуй чтение с припоминанием про себя, а затем пересказом прочитанного. Если же забыл что-либо, не торопись заглянуть в книгу, лучше загляни в память. Причем и заучивать и повторять текст — будь то проза или стихи — надо не по частям, а целиком. Тогда будет полностью нагружена и смысловая, логическая, память.

При повторении не следует переутомляться. Через каждые 40 — 50 минут полезно сделать 10—15-минутный перерыв. Хорошо повторять на ночь, перед сном, а также утром, на свежую голову.

Установлено, что продуктивность смысловой памяти в двадцать раз выше механической.

Экономь силы и время, откажись от механического запоминания.

С этой целью полезно изучаемый материал разбивать на смысловые куски, выделяя главное и второстепенное, сложное и простое, то, что нужно доказать и что доказательств не требует.

Для того чтобы убедиться в преимуществе смыслового запоминания перед механическим, представь себе, что ты должен запомнить следующие ряды знаков:

ЗИ ЛГ АЗ БА МК АМ АЗ
816 449 362 516 941

Эти знаки кажутся бессмысленными, и их трудно запомнить. Но они стали трудными для запоминания в результате сознательной маскировки знакомых сочетаний букв. А они представляют собой неправильно разбитые знакомые аббревиатуры: ЗИЛ (завод имени Лихачева), ГАЗ (Горьковский автомобильный завод), БАМ (Байкало-Амурская магистраль), КамАЗ (Камский автомобильный завод).

Сочетание цифр, если их разбить попарно, могут быть представлены в виде квадратов числа $9^2(81)$, $8^2(64)$, $7^2(49)$, $6^2(36)$ и т. д. Такая перегруппировка делает бессмысленные сочетания понятными и легко запоминающимися.

И все-таки заучивание неизбежно не только потому, что стихи, формулировки, правила, определения и т. д. в процессе обучения надо запоминать. Заучивание стихов, например, — хорошая тренировка памяти, помогающая ей скорее считывать данные из ее запасов. А это способствует быстрому решению задач, быстрым ответам на уроках. Так что не пренебрегайте заучиванием, оно полезно.

ЗНАЙ,

что разработаны специальные приемы запоминания.

Один из важнейших — разгрузка памяти за счет применения средств внешней памяти. Внешняя память — это записные книжки, дневники, карточки, таблицы, схемы, магнитофонные записи, персональные ЭВМ. Они будут помнить за тебя и для тебя сколь угодно долго и могут выдать нужные сведения в любое время, когда только понадобятся.

Второй прием заключается — как это ни покажется странным — в организации рабочего места и среды обитания. Правило «каждой вещи — свое место», кажущееся не только простым, но и не имеющим к памяти ровно никакого отношения, таит в себе большие возможности.

Оно освобождает физическую память от ненужных усилий — воспоминаний, где что лежит, куда что положено.

Третий прием именуется методом контраста. Он состоит либо в создании контрастного фона для запоминания, либо в нахождении парадоксальных формулировок для выражения того, что надо запомнить, либо в разборе, анализе материала, прямо противоположного по смыслу. Не правда ли, этот метод отчасти знаком: кому не приходилось на уроках геометрии доказывать теоремы от противного?

Следующий прием — прогнозирование. Поставь перед собой вопрос: что произойдет, если не запомнить какой-то материал, ну, например, ход и итоги Столетней войны или формулу бинома Ньютона? Чем больше разных следствий, затрагивающих твои интересы, выведешь из этого факта, тем больше вероятность того, что материал дольше сохранится в памяти.

Есть прием, который называют методом сжатия, сокращения. В какой-то мере он тоже знаком. Им пользуются, составляя конспекты, записывая тезисы. Таким же образом легко сжать любой материал, который требуется запомнить. В подобной концентрации материала можно идти еще дальше — записывать текст, необходимый для запоминания, по первым буквам высказывания. Особенно он может быть полезен для заучивания правил, определений, теорем, цитат.

В повседневной практике людям приходится встречаться со сведениями, которые надо обязательно запомнить. Тут на помощь приходит мнемотехника — техника памяти.

За долгую жизнь мнемотехники, или мнемоники, выработано много специфических приемов запоминания. Они заключаются в мысленной обработке материала, подлежащего запоминанию. Грубо говоря, это своего рода уловки, облегчающие запоминание при помощи искусственных ассоциаций.

Например, чтобы запомнить название реки Гвадалквивир — название непривычное, — мнемотехника предлагает запомнить предложение: «глота я кефир».

Приемами мнемоники пользуются, запоминая последовательность цветов спектра: «Каждый Охотник Желает Знать Где Сидят Фазаны».

Много мнемонических приемов существует для запоминания цифр: иногда для повышения эффективности запоминания сложного набора цифр рекомендуется специальным образом его организовать. Например, обычно никто не может запомнить даже ненадолго набор из 15 цифр — ноля и единицы: 101110110101000.

Если же разбить этот ряд на подгруппы по три цифры в каждой, то мы получим пять триад, каждую из которых можно соотнести с определенным числом в двоичной системе счисления, где 000—0; 0—1; 00—2; 11—3; 100—4; 101—5; 110—6; 111—7; 1000—8; 1001—9; 1010—10 и т. д. Заменив ряд нулей и единиц

числом, каждая цифра которого соответствует последовательности из пяти триад, получим 56650 — запоминающийся код однообразного незапоминающегося набора только из нулей и единиц.

Пользуясь правилами мнемоники, можно запомнить в полтора-два раза больше, чем обычным способом, без специальных приемов.

ПРОВЕРЬ

внимание. Сначала попробуй с помощью нетрудного теста выяснить его объем. _____ д

Приготовь табличку, например, Ш ^Х ®
Затем скажи товарищу, что на секунду покажешь ему рисунок, где будут цифры. А когда табличку уберешь, попроси его написать цифры и их сумму. Затем спроси его, какие цифры на каких фигурах записаны.

Большинство участников такой проверки ответят: «Я не обратил внимания», «Я не заметил». Значит, не хватило объема внимания одновременно запомнить цифры и фигуры.

Видоизменив несложные условия эксперимента, товарищ потом может проверить и тебя.

Очень важное качество внимания — способность к переключению. Проверить ее просто.

Напиши два числа одно под другим. Например, 4 и 2. Сложи их. Единицы суммы напиши рядом с верхним числом, а верхнее число из первого столбика перенеси вниз во второй столбик. Теперь сложи два числа из второго столбика. И так продолжай дальше. У тебя получится

4	6	0	6	6	2
2	4	6	0	6	6

Второе задание такое: сумму единиц писать снизу, а нижнее число переносить вверх. Получилось:

4	2	6	8	4	2
2	6	8	4	2	6

Поупражнявшись, попроси кого-либо подавать команды: «первый способ», «второй», «первый», «второй» и т. д. Услышав команду, ставь в записи вертикальную черту и переходи к другому способу. Старайся выполнять задание точно и быстро.

Проверив ошибки, убедишься: ошибался в основном сразу после переключения с одного способа работы на другой.

Если ты предложишь этот тест своим знакомым, то увидишь разные результаты.

Наблюдательность — зрительное внимание — можно проверить с помощью детских картинок типа «чем две картинки отличаются», «что спрятал художник в картинке» и «найдите выход из лабиринта».

Надо сказать, что для тренировки наблюдательности легко придумать много заданий. Даже такое: во время поездки в автобусе старайся запомнить

КОНТРОЛИРУЙ

обстановку в салоне, затем представь ее, закрыв глаза. Сравни действительную с представленной. Сделав уточнения, повтори еще и еще. Через какое-то время разница в запоминании увиденного будет ощутимой. себя, как ты слушаешь. Внимательно слушать не просто. Достаточно вспомнить пример с отрывком из рассказа Честертона. Мало того, установлено: хотя почти половина дня у нас уходит на слушание других, большинство слушать не умеет.

Определить свою способность слушать не сложно. Попроси кого-то из друзей прочитать вслух вопросы:

1. Укажите, в каком из слов: «портной», «подвал», «труба», «запал», «антракт»—есть буква «д»?

2. Допустим, тебя попросили сходить в комнату 325 и в нижнем правом ящике стола взять журнал «Юность». Из правого или левого ящика попросили взять журнал? В какую комнату ты должен сходить — 235, 325, 225?

3. В перечне слов: «рот», «кот», «мот», «год», «крот»— вторым стоит «мот». Правильно?

4. Мама попросила сына купить мясо, масло, мыло и спички. Он купил масло, сало, спички и мясо. Что он забыл купить?

Скорее всего, твои ответы будут далеки от желаемых. Но не огорчайся. Есть способ научиться слушать лучше: надо избавиться от шести плохих привычек.

Первая: наш ум не хочет ждать. Мысли бегут в 4—10 раз быстрее, чем речь. Поэтому слушаем мы вполуха—то «включаемся», то «выключаемся». В результате запоминаем лишь несколько слов, теряя смысл сказанного.

Вторая: нам кажется по первым словам, что мы знаем, о чем пойдет речь, и слушаем невнимательно.

Третья: мы смотрим, а не слушаем. Заметил за собой, что часто не запомнил имени нового знакомого только потому, что мысли были заняты его внешним видом и манерами?

Четвертая: слушаем, будучи все время занятыми: пытаемся слушать, отдавая часть своего внимания газете, радио или телевизору.

Пятая: забываем самое главное — внимаем словам, а не мыслям.

Шестая: когда высказывают мнение, противоположное твоему, ты бессознательно не слушаешь доводы «за», а готовишь свою контратаку.

А теперь шесть способов, рекомендуемых для улучшения способности слушать.

1. Учись медленно сосредоточиваться. Тренируйся на упражнениях такого типа: «Сколько будет два плюс три минус пять плюс четыре, помноженное на два минус шесть?»

2. Устрой себе радио- или телеэкран. Послушай

с кем-нибудь передачу и проверь, сколько положений, высказанных в ней, вы оба запомнили.

3. Отключайся от того, что отвлекает внимание. Не пытайся слушать и одновременно делать еще два или три дела.

4. Учись понимать точку зрения, противоположную твоей. Готовь не разящий ответ, а вопрос, относящийся к словам собеседника.

5. Повторяй про себя просьбы и требования, обращенные к тебе. Это приучит и точно запоминать их, и правильно выполнять.

6. Помогай слушать другим. Не повторяй одно и то же несколько раз. Так ты не только не обращаешь внимание на сказанное, а притупляешь его у собеседника, очень интересные книги, которые помогут практически всеми советами в наблюдении за собой, в тренировке памяти, внимания, сообразительности. «Проверьте свои способности»—так назвал Г. Айзенк книгу, выпущенную издательством «Мир».

ПРОЧИТАЙ

В. Болховитинов, Б. Колтовой, И. Лаговский адресовали любознательным очень полезную книгу «Твое свободное время». Вышла она в издательстве «Детская литература».

Много интересных опытов, упражнений, вопросов предлагает профессор К. К. Платонов в «Занимательной психологии», изданной «Молодой гвардией».

Полезны будут книги: «Истории с узелками» Л. Кэрролла, «Задачи и размышления» Г. Штейнгауза, «520 головоломок» Г. Дьюдени, «Россыпи головоломок» Ст. Барра, «Задачи с изюминкой» Г. Тригга. Все эти книги вышли в издательстве «Мир», так же как и две книги Д. Бизама и Я. Герцега «Игра и логика» и «Многоцветная логика».

В книгах найдут для себя интересное и те, кто недавно пошел в школу, и те, кто успел ее кончить, и те, кто учится в институте. Книги на все вкусы, на все запросы. Они помогут пройти школу мышления.

Например, сборник С. Коваля «От развлечения к знаниям», используя прием своеобразной игры, вводит читателя в занимательный мир головоломных задач. Книги «Вероятность в играх и развлечениях» М. Глемана и Т. Варги, «В царстве смекалки» Е. Игнатьева и «Математическая мозаика» С. Лойда тоже очень интересны и полезны.

Нужно сказать, что математические фокусы и головоломки — вообще занимательные книги по математике — своеобразная форма эффективного развития логического мышления, памяти, внимания. С этой целью можно рекомендовать книгу М. Гарднера «Математические чудеса и тайны» и заметки Дж. Литлвуда «Математическая смесь».

Для более серьезной тренировки будут полезны

УЯСНИ.

книги «Игра с бесконечностью» Р. Петер и «Числа и фигуры» Г. Радемахера и О. Теплица, что с развитием логического и математического мышления тесно связаны так называемые компьютерные игры. Им отчасти посвящены очень интересные рубрики — «Человек с микрокалькулятором» в журналах «Наука и жизнь» и «Техника — молодежи».

В рубриках рассказывается, как работать с карманными вычислительными машинами, о применении микрокалькуляторов для обучения: от первых уроков устного счета в школе до решения сложных задач.

Рубрику в журнале «Наука и жизнь» ведет известный специалист в этой области и популяризатор компьютерных игр и задач, кандидат физико-математических наук Ю. В. Пухначев. Он раскроет тебе не только секреты микрокалькуляторов разных марок (о них можно прочитать и в книгах: Ю. А. Белый «Считающая микроэлектроника», его же — «Электронные микрокалькуляторы и техника вычислений», В. Гильде и З. Альтрихтер «С микрокалькулятором в руках» и Г. Кройль «Что умеет мой микрокалькулятор»), но еще обучит игре с микрокалькулятором в «чет-нечет», познакомит с игровыми программами — разновидностями игры «НИМ» и «морской бой». Кстати, о подобных играх рассказывается в книге М. Гарднера «Математические игры». Например, игра «Жизнь» очень популярна. Она завоевала признание для тренировки на многих вычислительных системах.

Игры на ЭВМ — это не только увлекательное развлечение, но и своеобразное искусство программирования, его выражение, помогающее глубже понять природу автоматизированных вычислений.

Вот почему будет полезна и «Школа начинающего программиста», ведущаяся в рубрике того же журнала. В ней ты узнаешь, например, о «вечном календаре» и связанных с ним шуточных «гороскопах», составленных по индивидуальным программам.

Но конечно, главное, что даст тебе школа программирования, — овладение языком электронно-вычислительных машин, освоение его возможностей. Другими словами, школа программирования научит тебя второй грамотности, поможет развитию абстрактного мышления, заострит твои способности к восприятию навыков, необходимых каждому человеку в наш век кибернетики, информации и вычислительной техники, когда машина идет навстречу человеку и он должен быть с ней на «ты».

Работа с микрокалькулятором, освоение основ программирования привьет тебе вкус к вычислительной технике, умение работать с персональными ЭВМ, которые идут на смену карманным вычислительным машинам. А готовиться к этому уже ты должен сегодня.

НАУЧИ
СЕБЯ

ЕЕ

Р

О



УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ЧИТАТЬ?

Почти каждый день я прохожу мимо районной библиотеки рядом с моим домом. И каждый раз невольно читаю бесспорные изречения великих писателей: «Любите книгу — источник знаний», «Чтение — вот лучшее учение», «Всем хорошим в себе я обязан книгам». И каждый раз думаю, насколько проще, нет, пожалуй, легче было для них, живших в прошлом веке, общение с книгой, печатным словом. Попробую объяснить, о чем идет речь.

По твердо установленным данным, 90 процентов информации о мире, в котором живет человек, он получает посредством зрения. С его помощью человек открывает неведомые донныне законы Вселенной и тайны микромира, путешествует по родной стране и переносится на другие планеты, познает себя и людей, знакомится с событиями, бывшими в далекие времена, и заглядывает в будущее.

Так было с поколениями людей, живших до нас, то же происходит и в наши дни — здесь разницы нет. Но...

Сколько информации приходится на человека?

В наш век лавина печатной информации растет неудержимо, захлестывая человека буквально с момента рождения. Да, да — не удивляйтесь. Ныне в момент рождения — только появления на свет! — на каждого жителя планеты уже приходится около десяти страниц новой печатной продукции. А затем в каждую минуту **жизни** еще печатается две тысячи страниц. Представьте себе, сколько их накопится, этих печатных страниц, за жизнь человеческую!

Подсчитано: если нарастание информации пойдет и дальше такими темпами, то через двести лет всю нашу планету можно будет покрыть бумажным одеялом толщиной в полметра. Вот этого-то, таких темпов роста печатной продукции, не знал девятнадцатый век.

Опять-таки подсчитано: если современный человек будет читать по пятьдесят страниц в день, то за всю жизнь он прочитает около трех тысяч книг. Только!

Конечно, прочитать все, что издается в мире или хотя бы в нашей стране, человек не в силах. Но читать сейчас надо как можно больше: способность к поглощению знаний еще никому не вредила. Не случайно родилось выражение «хочу все знать», ибо оно подразумевает вполне конкретное требование жизни — хочу все знать, так как не могу не знать.

Даже сверхкороткое знакомство с проблемой «информационного взрыва» объясняет, почему закономерен — и важен — вопрос об умении читать.

В той информации, которая окружает каждого учащегося, можно выделить четыре главных потока.

Первый — материал, изложенный в учебниках.

Второй поток — художественная литература, которая с самых ранних лет входит в вашу жизнь.

Третий — научно-популярная, публицистическая, очерковая литература, необходимая либо как дополнение к школьной программе, либо для чтения по интересам.

И наконец, четвертый поток — периодика, газеты и журналы, без которых, вероятно, давно — с «Веселых картинок» — не обходится ни один человек наших дней.

Безусловно, что у каждого потока есть и своя нагрузка, своя обязанность, своя сфера воздействия на человека, свои особенности. И хотя, как говорят специалисты по теории информации, совокупность из ста букв — предложение из ста букв из газеты, пьесы Шекспира или теории Эйнштейна — имеет в точности одинаковое количество информации, мы, люди, относимся к этим ста буквам по-разному. Значит, и требуют они к себе, эти сто букв, особого отношения, особого способа чтения. То есть чтение — процесс творческий, и подход к нему должен быть творческим.

При этом не следует забывать, что чтение для ума — то же, что и физические упражнения для тела.

Поэтому-то и говорят о культуре чтения.

Культура чтения и культура вообще тесно связаны. *Как мы читаем?* И там и здесь предполагается культура чувств, знания, навыки и правила, которые держат нас в определенных границах.

Культура чтения основана на знании и чувстве слова; на умении ориентироваться в книжном море; на способности анализировать и квалифицировать печатный текст; на точном знании цели работы над ним. Тогда только можно говорить об умении читать.

Само собой разумеется, чтение учебного материала не ограничивается собственно чтением. Все, что требует изучения, требует и дополнительной работы: конспектирования, составления планов, записей, ответов на вопросы. Значит, здесь мы обязаны не только читать с целью запомнить, но и проверять себя — запомнили ли.

Художественная литература — это особый мир, который человек постигает и умом и сердцем, с каждой хорошей книгой становясь духовно богаче. Мы познаем сложность человеческих чувств и взаимоотношений, задумываемся над поступками людей, их психологическими портретами, сравниваем их, невольно ставим себя на их место. Но, познавая через художественную литературу жизнь, мы еще следим и за мастерством писателя, его особенностями, стилем, образностью.

Весь этот сложнейший комплекс — чувств, настроений, мыслей, индивидуальности образов — включает в себя каждое литературное произведение, требуя от нас внимания, сосредоточенности, раздумий, заданных нам самим произведением.

Безусловно, «глотать» книги нельзя.

«Я часто читал быстро, — признавался Анатолий Франс, — без счету и без разбору, и был чрезвычайно удивлен, когда вскоре обнаружилось, что ничего не знаю, я не научился даже учиться, и мои блестящие познания не больше как легкая дымка над бездонной пропастью».

Но вспомните: три тысячи книг за всю жизнь из богатства человечества, не мало ли? Нельзя ли прибавить к этому числу еще, отработав чтение как процесс, усовершенствовав его; нельзя ли научиться читать быстрее, но не терять при этом качества чтения?

Оказывается, можно, потому что известно: почти каждый читает медленнее своих возможностей. Почему?

Медленность чтения — своеобразная дань первому классу, когда мы все учились читать слогами, плавно сливать их в слова, произнося вслух. Затем, с четвертого класса, основным методом стало чтение «про себя». Приобретенная стойкая привычка скользить взглядом по строчкам слева направо, произносить слова шепотом или мысленно сохранилась.

Читая, человек и видит и слышит текст. При чтении у него создается

цепь последовательностей: глаза — речь — слух. Так ограничивается скорость чтения до 150 — 200 слов в минуту, поскольку пропускная способность слуха в приеме, переработке и передаче информации в несколько тысяч раз меньше, чем зрения. Значит, из триады: глаза — речь — слух — надо исключить сразу два действия, оставив только зрение.

Наиболее совершенное чтение — чисто зрительное. Подобное тому как, слушая лекцию, объяснения учителя на уроке, вы сразу улавливаете смысл сказанного, а не отдельные слова, так и при чтении надо вникать в общий смысл прочитанного. Надежда Константиновна Крупская советовала: «Надо приобрести привычку читать много и быстро про себя. Надо добиться, чтобы механизм чтения стал совершенно автоматическим и не отвлекал бы мыслей. Но этого мало. Надо еще отдать себе в прочитанном отчет».

Как читать быстрее? Умение читать быстро — свойство организованного ума, концентрированного внимания, натренированного зрения.

Этим умением обладали такие гении человечества, как Маркс и Ленин, Пушкин и Чернышевский. Быстрым чтением поражали своих современников Наполеон — две тысячи слов в минуту, Бальзак — роман за полчаса.

По свидетельству В. Д. Бонч-Бруевича, одного из сотрудников Ленина, читал Владимир Ильич совершенно по-особому. «Когда я видел читающего Ленина, мне казалось, что он не прочитывает строку за строкой, а смотрит страницу за страницей и быстро усваивает все поразительно глубоко и точно: через некоторое время он цитировал на память отдельные фразы и абзацы».

Стараясь научиться читать быстрее, вы должны правильно поставить себе эту цель, а не идти на побитие рекордов. Слишком медленное восприятие текста нередко ведет к потере основной мысли в прочитанном, и такой читатель за отдельными деревьями не видит леса. К тому же тот, кто читает медленно, легко уходит в собственные мысли, легко отвлекается: слабо нагруженный мозг принимается за дополнительную работу.

Увеличив скорость чтения с переходом на зрительный способ, вы не понесетесь вскачь по страницам — это и не нужно, но и не дадите дремать вашему уму.

Материалы третьего и четвертого потоков, выделенного при анализе из всего, что вы читаете, обладают одним общим свойством. Чем больше вы прочитаете, тем больше будете знать, тем осведомленнее станете, тем в курсе больших событий можете быть. Не надо забывать, что продуктивность умственной работы прямо пропорциональна объему полученной и переработанной информации.

Так что информативный материал, назначение которого помочь стать эрудированным человеком, надо читать по-особенному — быстро. Однако не забывая, что под быстрым чтением понимается процесс, который обеспечивает полноценное усвоение и запоминание прочитываемого материала.

Каждый знает по собственному опыту: тексты бывают разные. Встречаются легкие, как говорят, водянистые, в них удельная плотность новых сведений на строчку или страницу мала. Бывает текст трудный, насыщенный неизвестными фактами. На страницах книги, журнала, даже на газетной странице эта плотность меняется. Поэтому для быстрого чтения надо научиться варьировать скорость чтения в зависимости от информативной плотности материала.

Интересно, что проблема быстрого чтения возникла при обучении разведчиков: им случается за считанные секунды прочитать страницы. В фильме «Щит и меч» есть эпизод, в котором советский разведчик мгновенно пробегает глазами две страницы машинописного текста и не только узнает, что в них написано, но и запоминает номера и местоположение концентрационных лагерей.

Зрителям такая способность Иоганна Вайсса показалась, вероятно, выдуманной, а на самом деле она основана на реальности — «динамическом чтении». Оно необходимый инструмент познания, овладения постоянно растущим объемом информации.

Так же, как человек учится чтению, с детства прилагая немалые усилия и затрачивая время, а не получает эти способности извне, как «дар божий», овладеть техникой динамического, быстрого чтения тоже надо путем тренировок. Причем обязательны постепенность и система.

Быстрое чтение основано исключительно на способности зрительного восприятия. Но, исключив голос, надо еще отучиться от другой привычки — читать словами. Как в первом классе мы переходим от слогов к чтению слов, так при быстром чтении нужно переходить от прочитывания, схватывания одного слова за другим к чтению целой строки. Надо овладеть новой технологией — читать не слева направо, а сверху вниз, когда глаза двигаются вертикально по центру страницы, то есть надо приучаться получать больше печатной информации за единицу времени.

Но, экономя на времени, никак нельзя экономить на усвоении текста, нельзя скользить по поверхности. Категорическое условие быстрого чтения — осмысленное его восприятие.

Художественную литературу методом быстрочтения читать нельзя: ваше сознание не будет успевать развертывать воспроизводящее воображение, не будет работать образное мышление.

ЛЕГКО ЛИ НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ?

Известный советский писатель и лингвист Л. В. Успенский, автор увлекательных книг «Слово о словах», «Ты и твое имя», вспоминал, как в одиннадцатилетнем возрасте он вставлял в разговор словцо «стал-быть». Но однажды новый учитель географии, ставя пятерку, сказал ему с досадой:

— Слушайте, вы... Успенский... Вы же отлично знаете предмет... Так что же вы талдычите свое «стал-быть», «стал-быть». Слушать же тошно: «Ниагара, стал-быть, величайший водопад... Она расположена, стал-быть, на границе Канады и Штатов...»

Знакомая картина? А у вас какие словечки — «значит», «это самое», «так сказать»? Слова-паразиты употребляют в речи те, кто не умеет говорить.

Неумение говорить довольно распространенная болезнь. Не случайно же многие ребята жалуются на себя: «Все выучил, а выйду к доске — двух слов связать не могу».

Только ли волнение мешает выразить мысли? Нет. Чтобы хорошо ответить урок, недостаточно хорошо его выучить. Надо еще легко и точно излагать свои мысли. Кажется, просто. Просто, да не очень!

Что значит умение говорить?

Всех злит, когда ученик отвечает урок скучно, нудно, монотонно. Беда у него в неумении говорить. А говорить хорошо, убедительно, точно, четко, стройно, передавать неискаженными свои мысли — дар огромного значения. Владеть им, к сожалению, не все. Вот почему некоторые ребята, умеющие выступать, превращаются в школе чуть ли не в штатных ораторов. Они выступают «от имени и по поручению», на разных собраниях, сборах, советах, конференциях, хотя не всегда им бы и следовало там выступать. В подобных случаях говорят: «Что поделаешь — умеет говорить, ну прямо златоуст».

Употребляя выражение «уметь говорить», подразумевают не только речь, построенную по законам родного языка, но и показывающую отношение говорящего к сведениям, которые он передает, эмоционально окрашенную его оценкой, восприятием.

Действительно, трудно хорошо говорить. Недаром один из прославленных русских ораторов прошлого века считал красноречие литературным творчеством, но только в устной форме, где «истинный вкус, — говоря словами Пушкина, — состоит не в безотчетном отвержении такого слова, такого-то оборота, но в чувстве соразмерности и сообразности».

Чувство соразмерности подсказывает человеку и слова и манеру разговора. Каждый говорит по-разному в зависимости от обстоятельств — это тоже входит в понятие хорошо говорить. Ведь не будет человек в приподнято-торжественном стиле, закономерном на юбилейном вечере, обращаться к своему приятелю с просьбой дать почитать книгу. Такое обращение столь же нецелесообразно, как и витиеватые речи Васисуалия Лоханкина из «Золотого теленка» И. Ильфа и Е. Петрова, глаголевшего пятистопным ямбом по каждому поводу.

А манера разговора диктует выбор слов, заставляет отсеивать не соответствующие. Нельзя путать «штили», перенося слова из обыденной разговорной речи в официальное обращение, или мешать торжественную декламацию с просторечьем, не нарушая гармонии.

И еще одно важное обстоятельство. Понятие красноречия, умения говорить — полная противоположность пустословию, краснобайству. Огромное отличие между гладким нанизыванием слов и содержательной речью; между болтовней и беседой, между остроумием и набором штампов, приготовленным иным любителем щегольнуть умением «красиво говорить».

Главная трудность в овладении устной речью, по мнению высоких авторитетов, заключается в способности на слух, интуитивно, в соответствии с нормами и духом самого языка определить, какое слово, какой оборот, какая интонация, какая манера речи уместны, а какие нежелательны в каждом конкретном случае.

Как научиться говорить?

Как выработать чувство слова? Проще простого: это уметь слушать и уметь читать. Тогда пополняется и запас слов, и умение ими пользоваться.

И опять-таки — от этого никуда не уйдешь — и здесь нужно умение мыслить.

По остроумному и предельно краткому определению французского писателя-моралиста Ларошфуко, истинное красноречие состоит в том, чтобы сказать все, что нужно, но не более того. Выходит, много говорить и много сказать — понятия совсем не тождественные.

Много и хорошо сказать можно, только приложив к этому немалый труд. Значит, чтобы хорошо выступить, следует хорошо подготовиться, помня о словах Шота Руставели, что из кувшина может вытечь только то, что было в нем.

Сразу же следует определить и все время помнить, ради чего выступаете. Говорить красиво надо не ради ораторского успеха, а всегда ради высокой цели, для убеждения, для сообщения чего-то крайне важного, ради того, чтобы увлечь людей. И помнить совет знаменитого римского оратора Цицерона: ораторское искусство немислимо, если оратор не овладел в совершенстве предметом, о котором хочет говорить.

Рекомендуется разбивать подготовку к выступлениям на три этапа: организацию логической канвы—что надо сказать и в какой последовательности, поиск формы сообщения— как лучше говорить, репетиция— проверка результата.

Запомните: говорить, не думая,— стрелять, не целясь.

Основной метод работы над организацией логической канвы— умение построить цепочку из тезисов и доказательств, причин и следствий. Причем все звенья логической цепи должны быть взаимно связаны и срабатывать последовательно, как шестерни зубчатой передачи.

Не начинайте новой мысли, не окончив предыдущей.

При подготовке к выступлению всегда надо настроиться на уважение к аудитории, перед которой собираешься выступать.

Не следует делать выступление изысканно подробным, сверх меры разжеванным. Тогда слушатель будет в напряжении, будет работать вместе с оратором, призывая себе в помощь резервы ассоциативного мышления.

Однако самое интересное сообщение может остаться не принятым аудиторией, если выступающий не сумел правильно выбрать форму выступления, учитывающую, кто сидит в зале, их заинтересованность, настроение.

Кстати, настроение— деталь крайне важная. 'Ел вы будете выступать перед слушателями, разделяющими ваше мнение' ^подход один; если, по предположениям, они настроены отрицательно: идеям, которые вы собираетесь утверждать,— другой. В первом сл\>: / вам не надо преодолевать внешнее сопротивление, во втором же сл: .ала надо завоевать симпатию, рассказав что-либо очень увлекательное, заинтересовать, даже заинтриговать слушателей.

Еще один полезный совет, которым не следует пренебрегать в поисках формы выступления. Античные драматурги открыли важный принцип человеческого восприятия: ожидание вызывает интерес, а чувства тем сильнее, чем больше неожиданностей. Этот принцип полностью подходит* и к построению устного выступления.

В речи постарайтесь избегать монотонности, которая очень утомляет человека, волей-неволей усыпляет и внимание и интерес. Поэтому варьируйте интонацию.

О главном и существенном говорите в полный голос, а менее важные вещи можно произносить менее громко.

Для этого не надо забывать, перед ответственным выступлением немного потренироваться, определяя, как выступить. Во время такой тренировки особое внимание обращают на отработку средств воздействия на слушателей, на их эмоции, на то, как овладеть их вниманием, как возбудить их чувства.

Нужны ли жесты? Будьте экономны в жестах, не увлекайтесь ими. Жест должен сдержанно дополнять устную информацию, привлекая к ней внимание. Так что, если можно обойтись без жестов, не жестикулируйте.

Также не мечитесь по сцене или по комнате во время выступления. Вы не только не достигнете этим особого к себе внимания, наоборот — отвлечете его, засорите восприятие слушателя ненужной информацией, заставите следить не за мыслями, а за неоправданными действиями.

Все знают, что в роли оратора случается быть почти каждому. И к оратору относятся всегда и все уважительно, понимая важность и ответственность нелегкой миссии говорящего. Где бы, кто бы ни выступал, аудитория, как правило, бывает доброжелательна, помнит и знает, что выступать трудно. И обычно время, отведенное на доклад или сообщение, дают выступающему использовать сполна. Так пусть же оно будет и использовано сполна не только по формальному принципу, а пронизано мыслями и чувствами, объединяющими две заинтересованные стороны — оратора и аудиторию.

ИНГЛИШ? ФРАНСЕ? ДЕЙЧ?

Иностранный язык... И зачем только придумали его, для чего включили в школьную программу? Сколько ни учи — все как следует не учится. Не приходили ли кому-либо из вас похожие мысли? А если приходили, не пробовали ли вы взглянуть на иностранный язык не как Ни предмет, по которому в десятом классе сдавать экзамены, а как на инструмент, расширяющий границы вашего мира? Тогда каждый нашел бы для себя и язык, красивый и нужный, и узнал бы много интересного про язык вообще и про избранный, в частности и открыл бы много для себя неизнанного и поучительного.

На скольких языках говорят люди В одном из докладов, прочитанных на Всемирном конгрессе лингвистов, сообщалось, что в настоящее время люди говорят почти на трех тысячах языков. На некоторых говорят миллионы людей, на других — только сотни. Самый распространенный в мире язык — китайский. Английским языком пользуются 350 миллионов.

Один из самых распространенных, выразительных и богатых языков — русский. Его изучают сейчас на всех континентах, пользуются им теперь почти 240 миллионов человек. ..

Из общего числа языков чуть меньше половины приходится на долю американских индейцев, а их численность около 33 миллионов, то есть в среднем на каждом языке говорит около 20 тысяч человек. Есть очень малочисленные народности, но и они имеют свой язык и письменность. В СССР на Кольском полуострове живут саами. Их всего две тысячи человек, но у них есть свой язык и письменность.

Из огромного числа — действительно, почти три тысячи! — языков земли выделяют тринадцать великих языков. Это те, на которых говорят не менее чем пятьдесят процентов людей, живущих на Земле. Кроме китайского, английского и русского, надо назвать испанский — 210 миллионов человек, хинди и урду — 200 миллионов, индонезийский — 130 миллионов, арабский — 127 миллионов, бенгальский — 125 миллионов, португальский — 115 миллионов, японский — 111 миллионов, немецкий —

100 миллионов, французский — 90 миллионов, итальянский — 65 миллионов.

Кто знает тринадцать великих языков, тот теоретически имеет возможность разговаривать почти с двумя миллиардами человек и не испытывать языкового барьера, затрудняющего общение между народами.

Резонно задать вопрос: почему же все-таки даже из великих выбирают для изучения не все, из чего исходят, например, в школе, когда вводят обязательное изучение английского, французского, немецкого, а сейчас все чаще и чаще испанского. За рубежом во многих странах изучают русский.

Принимаются во внимание не только распространенность языка, но и сколько на нем издается печатной продукции. Например, больше всего книг издается на русском языке, больше всего на русском выходит и технической литературы. На английском языке больше выходит газет — столько же, сколько на всех остальных языках мира. Переводится книг больше всего с английского языка, затем следует русский, французский, и немецкий.

Знать язык нужно для широкого его применения, значит, и для знакомства с литературой, новостями научной и культурной жизни, с различной другой информацией. Фактор печатного слова на языке очень существен. Как и другой — географическое распространение языка. Здесь на первом месте — испанский.

Помимо того, нельзя сбрасывать со счета и моду на язык. Считается, что сейчас самые модные языки в мире — английский и русский. Чаще, чем раньше, стали изучать, как уже говорилось, испанский и восточные языки — китайский, японский, языки народов Индии.

*Трудно ли
знать языки?* Один из энтузиастов изучения иностранных языков рассказывал, что если Генриху Шлиману — знаменитому немецкому археологу, нашедшему Трою, — для изучения первых двух языков требовалось по году, то позднее он овладевал новым языком в считанные недели. Так, например, было с испанским, им ученый овладел за несколько месяцев. Шлиману помогла книга на испанском языке, которую он знал наизусть на других языках. И каждый раз, когда он приступал к изучению нового языка, запасался новым переводом этой книги. Всего же Шлиман знал четырнадцать языков.

Скорее всего, заметите вы, у него была особая способность к языкам. Возможно, но в основе ее лежал труд.

В юности у Шлимана была очень плохая память. Но он собирался повысить себя изучению древнего мира. А для этого нужно было знание многих¹ языков. Упорнейшей тренировкой Шлиман достиг того, что ежедневно смог заучивать наизусть по двадцать страниц прозаического текста. Обладая феноменальной памятью, он приступил к ускоренному изучению языков. Например, за шесть недель изучил считающийся очень трудным для иностранцев русский язык.

Людей, знающих несколько языков, — полиглотов — не так мало. Но и среди них встречаются рекордсмены. Например, живший в середине прошлого века кардинал Меццофанти знал более ста языков. 132 языками владел профессор Геестерман из ГДР. Примерно на столько же языках говорит итальянский профессор Тальявани. Не уступает им москвич И. Дворецкий. Он знает много языков живых и мертвых.

Известно имя жителя Парижа Григория Колпакчи, который владеет в совершенстве, кроме французского, немецким, испанским, португальским, итальянским, норвежским, турецким, русским, сербским, баскским, греческим, берберийским, банту. Он читает без словаря на всех европейских языках, а также по-латыни, по-древнегречески, по-китайски, по-японски, по-персидски, по-арабски, по-фински, на древнеассирийском, древнеегипетском. Не проходит года, чтобы он не изучил нового языка. Когда же у Г. Колпакчи спросили, сколько он знает языков, ответ был удивительным: точно назвать цифру полиглот не сумел.

Исключение такие люди? Да. В средние века способность к быстрому овладению языком вызывала недоверие, подозрение. В Финляндии, например, в XVII веке судили студента только за то, что он с «неимоверной быстротой изучал иностранные языки, что невозможно без содействия нечистой силы». Обвинение поддержала церковь, и студент был осужден к смертной казни как «заколдованный дьяволом».

Сейчас доказано, что способности к языкам не удел избранных. Все дети быстро и легко усваивают языки. Успешное изучение иностранного языка идет в пору юности. Значит, чем раньше человек начнет заниматься языком, тем больших результатов он добьется. И еще: чем больше языков знает человек, тем легче он усваивает новый.

По авторитетному мнению полиглотов, трудно только начать, а с третьего языка «все покатится, как по маслу».

Опыт показал, что надо изучать основные языки, например в романской группе языков — французский, а затем близкие к нему, родственные — испанский, португальский, итальянский. Знание русского языка, принадлежащего к славянской группе, приближает к овладению другими славянскими языками — сербским, чешским, болгарским, польским.

Как изучают языки? Вы, скорее всего, знаете, что есть несколько методов изучения иностранного языка. Самый известный и общераспространенный — так называемый прямой метод. Вы занимаетесь по этому методу: преподаватель называет слово, указывая на предмет, и повторяет его до тех пор, пока не запомните.

Осваивая новые слова, изучая законы языка, научившись чтению, учатся языку.

Другой способ — лингофонический, когда овладение языком происходит с помощью магнитных записей и грампластинок. К пластинкам, как правило, прилагается руководство, где подробно все объясняется. Дело только за настойчивостью и прилежанием.

Бывает, что прямой и лингофонический метод дополняют друг друга, как на школьных уроках языка. Они как бы помогают друг другу, облегчая изучение.

Самый правильный подход в любом случае состоит в следующем: прежде всего надо освоить начальный курс, включающий фонетику, основы грамматики, лексику в нужном объеме. Это будет вашим фундаментом, на котором легко строить все остальное. Изучение иностранного языка похоже на обучение музыке. Кто хочет стать музыкантом, начинает с нотной грамоты и сольфеджио. Правда, любой может возразить: есть же поющие, играющие на разных инструментах, но не знающие ни нотной грамоты, ни сольфеджио. Да, есть. Поэтому-то и рассказывается вам здесь о всем многообразии форм знания языка и методов его изучения.

Есть еще одно условие — при овладении иностранным языком требуется хорошая память, логическое мышление, устойчивые навыки работы. Вы, как правило, из этих компонентов два исключаете, полагаясь только на память в заучивании слов.

Наибольшее распространение сейчас получает ускоренный метод. При этом методе не требуется изучение структуры языка, грамматики. Обычно только три часа отводится теории, остальное время — разговорной речи, так как главное внимание уделяется умению говорить.

Ускоренный метод—результат частотного анализа.

Что это такое?

Например, в русском языке около полумиллиона слов. Невообразимое богатство,— разве всем им пользуются на практике? Конечно, нет. Даже у такого гения русского языка, как Пушкин, словарь составлял 21 197 слов. Это у Пушкина!

Безусловно, и люди типа небезызвестной людоедки-Элочки из «Двенадцати стульев» встречаются редко. Ее словарь — несколько слов.

Лингвисты обнаружили поразившую их закономерность: сто наиболее часто встречающихся слов «покрывают» 20 процентов устной и письменной речи, полторы-две тысячи слов составляют уже 85 процентов, вероятность же встретить одно слово из десятков тысяч остальных оказывается меньше 15 процентов.

Употребляемость слова в языке различна. Одни постоянно на языке, другие — крайне редко. Например, слово «вода» мы в разговорной речи употребляем много раз в день, в то время как слово «алгоритм», произносим довольно редко, хотя оно нам известно.

Чем большее число раз встречается слово, тем оно употребительнее, или, говоря языком математики, имеет большую частоту.

В 1911 году Элдридж составил для американских рабочих-иммигрантов, изучающих английский язык, словарь «6 тысяч наиболее употребительных слов». Он стал родоначальником частотных словарей, которых сейчас существует около 300 на 16 языках мира.

В частотных словарях слова расположены так, что первым идет слово, встречающееся чаще всего, затем второе по частоте употребления, третье и т. д. Оказывается, в основном любой текст любого языка состоит из небольшого числа самых частых слов.

Подсчитано, что 500 первых самых употребительных слов английского языка занимает 70 процентов текста художественной литературы. Тысяча слов — увеличение словарного запаса вдвое — занимает 80,5 процента, две тысячи слов — 86 процентов, три тысячи — 90 процентов, пять тысяч — 93,5 процента текста. Если же взять десять тысяч самых ходовых слов, мы будем понимать 96,4 процента текста.

Удивительные подсчеты, указывающие на удивительную закономерность языка: чем реже встречается слово, тем меньше оно оказывает влияния на понимание текста, и это не только свойство английского языка, сходные данные получены и для других языков. А сколько надо знать слов, чтобы понимать текст? Это тоже подсчитано.

Оказывается, понимание менее 60 процентов слов в иностранном тексте не позволяет даже уловить смысл прочитанного, не то что отделить главное от второстепенного.

Понимание 60 — 80 процентов слов позволяет следить за ходом рассуждений автора, уловить общий смысл и выделить главное, которое в дальнейшем можно будет перевести со словарем.

Понимание 80 — 90 процентов слов позволит сразу освоить текст, даже конспектировать его на родном языке, изредка заглядывая в словарь.

А понимание 90 — 98 процентов текста практически мало чем отличается от чтения на родном языке, если и встречается изредка незнакомое слово, то его значение как бы подсказывает сам текст.

Но вспомните, 93,5 процента текста английского языка обязывает знать пять тысяч слов. Значит, знание пяти тысяч слов и идеоматических выражений позволит свободно читать по-английски.

Надо сказать, что частота встречаемых слов в устной речи еще больше, чем в письменной. Здесь нельзя не сослаться на английского лингвиста Макса Мюллера, который показал, что английский крестьянин в повседневной жизни обходится всего... тремя сотнями слов!

Интересно и другое. Эмигрировав в Америку, Альберт Эйнштейн быстро заговорил на английском языке, и все его понимали, хотя его английский сводился, по свидетельству мемуаристов, к двумстам — тремстам словам.

Как показали исследования болгарских специалистов, человек со средними способностями может выучить в час сто слов любого языка. Да, да, не удивляйтесь. Это все проверено на практике.

Болгарские специалисты предложили метод суггестопедии — способ ускоренного обучения иностранному языку. Оригинальный метод ускоренного обучения предложили и успешно применяют советские лингвисты. При их методе обучения упор делается на гипермнезию — сверхзапоминание — и комплекс непосредственного психического воздействия, когда обучающийся как бы погружается в стихию нового для него языка и этим достигается большая свобода «говорения». Хотя и плохо, с ошибками, несколько косноязычно, но уже на третий день люди начинают говорить на незнакомом им языке.

За три недели можно достичь уровня знаний языка, которого обычно достигают трехмесячным, а то и большим сроком традиционного обучения.

Лингвисты теперь утверждают: хотите быстро научиться говорить на любом языке, учите слова и погружайтесь в язык для общения, начиная с самого элементарного общения — в быту, в семье, с товарищами в школе, со знакомыми, знающими изучаемый вами язык.

Так что знать язык, читать и говорить на иностранном языке — задача посильная. Только прислушайтесь к совету, как ни покажется, может быть, он вам парадоксальным: при обучении иностранному языку нужно знать цель, нужно подойти к изучению иностранного языка со всей серьезностью отношения к важному делу. Необходимо уяснить, что существуют четыре формы овладения языком — две пассивные и две активные.

Умение читать, понимать прочитанное и умение понимать живую речь — пассивные формы владения иностранным языком.

А умение говорить, вести беседу на чужом языке, так же как умение излагать письменно на нем свои мысли, — это уже активные формы знания языка.

Учите язык не для того, чтобы хорошо ответить урок, не для того, чтобы прочитать статью или книгу в подлиннике, а учите, чтобы знать. Тогда и урок ответишь отлично, и книги прочитаешь, и разговаривать будешь.

В этой главе ты узнал, что умение правильно читать, правильно говорить, излагать свои мысли доходчиво и красиво, знать иностранные языки — это требование времени. Оно диктует нам свои законы: кем бы ни был человек, какой бы профессией он ни владел, чем бы он ни занимался, он обязан быть образованным, знающим. Все, что ты почерпнул из прочитанного здесь, рассказывает о том, сколь многому ты сможешь научить себя, если правильно оценишь свои резервы, если научишься постоянно добавлять к основной работе дополнительные, крайне важные для тебя занятия. А теперь, как везде в книге, практические рекомендации по тем вопросам, с которыми ты познакомился.

ИТАК, —————>



ЗНАЙ о том, что убыстрить чтение в твоих силах, если исключить из него мысленное произнесение слов.

Найди какую-нибудь книгу, интересную, но легко читающуюся, и ежедневно — обязательно ежедневно! — читай по пятнадцать — двадцать минут и в то же время про себя шепотом повторяй: «один, два, три, четыре, пять...» и т. д.

Сначала трудно будет осилить два дела, ты не сразу научишься воспринимать текст одними глазами, без аккомпанемента голоса. Но постепенно приучишь себя воспринимать напечатанное без мысленного проговаривания.

НАУЧИСЬ Когда ты приучишься к зрительному чтению, то переходи к отработке других приемов, водить глазами по странице сверху вниз, а не слева направо;

схватывать сразу не одно слово, как ты делаешь сейчас, читая эти рекомендации, а группы слов;

избегать повторного чтения слов или фразы, приучи себя быстро запоминать, схватывать прочитанное с первого раза.

ПОМНИ: при чтении печатного текста с нормальным размером шрифта глаз фиксирует 3—4 буквы, остальное видит расплывчато.

Читая, глаз делает скачки, короткие — каждый в тысячные доли секунды. Читаем мы только на остановках, а останавливается глаз не на всех буквах подряд, он действует экономнее: выбирает точку фиксации через 4—5 букв. Глаз как бы спешит,

чтобы читать быстрее, делать меньше остановок. Подсчитано, что глаза читающего движутся лишь три минуты в час, остальные 57 — отдыхают.

Заставить себя за единицу времени, например за час, считать максимальное количество информации можно, увеличив угол зрения, расширив поле обзора текста.

Тогда ты сразу охватишь одним взглядом больше слов.

Тренировки на считывание — легко осуществимы везде. Например, на улицах старайтесь запомнить с одного взгляда номера проезжающих автомашин, надписи на плакатах, тексты реклам.

Твоя цель — поймать взглядом напечатанное и прочитать.

СДЕЛАЙ

для себя тренажер. На твердые карточки (размером приблизительно таким же, как в каталоге библиотеки) наклейте вырезанные из журналов слова. Причем наклеивайте по-разному: допустим, на 120—150 карточек только по одному слову, на 240 — 280 по два, на 400 — 480 — по три и, наконец, на 800 карточек — по четыре.

Приготовьте и карточки с цифрами, начиная с трехзначных чисел и кончая шестизначными. Их сделайте в два раза меньше, чем со словами.

Тренироваться можно как с партнером, так и одному.

Если ты будешь тренироваться с партнером, то пусть он на мгновение покажет тебе карточку, а ты вслух повторяй или записывай слова или цифры. Естественно, начинать надо с одного слова на карточке или трехзначного числа, переходя постепенно к четырем словам и шестизначным числам.

Такие тренировки надо проводить в течение трех-четырех месяцев по 15 — 20 минут два-три раза в неделю, поскольку ежедневные тренировки менее эффективны.

Можно заниматься и самому. В карточке сделайте две прорези: одну для чисел и отдельных слов, другую для словосочетаний.

Затем на заранее подготовленные колонки слов и чисел как можно быстрее накладывайте или надвигайте — это зависит от вашей карточки — прорезь и тут же убирайте назад. За это мгновение, всего на 1/5 секунды, нужно запомнить или записать слово, появившееся в окошке — прорези.

Когда перейдете к тренировкам по чтению группы слов, следите, чтобы взгляд останавливался на середине словосочетания, появившегося в прорези. Так вы со временем научитесь себя захватывать одним взглядом несколько слов, добьетесь увеличения поля зрения.

Не составит труда сделать еще один тренажер — «ускоритель чтения». Если с карточками ты работал по «прерывистому методу», то здесь будешь работать с непрерывно движущейся лентой. Ленту ты сможешь заготовить из двух одинаковых книг, склеив их страницы одна за другой, чтобы можно было читать книгу как бы «в одной плоскости».

Страничную ленту надо протягивать через прорезь-щель так, чтобы открывалось сразу 4 — 5 строк. Скорость движения ленты регулируется по собственному усмотрению. Но помни об одном условии: циклы тренировок следует проводить с перерывами, не утомляя зрения.

Опыт показал, что для первого цикла достаточно 20 занятий по 45 минут.

И еще одно очень простое пособие для тренировки поля зрения. Им станет любая страница с печатным текстом, в середине которой ты проведешь горизонтальную линию.

Сначала линию проводят действительную — легко карандашом, потом воображаемую. Глаза должны двигаться строго вертикально по этой линии, постепенно научаясь схватывать не только центрально расположенные слова, но и сгруппированные слева и справа от них.

Прочитывать страницу надо сначала не вникая в смысл — просто как упражнение на развитие периферического зрения, но уложиться следует в 15 секунд.

Когда же научишь свои глаза скользить по строчкам вертикально, отработаешь их движение, начинай осмысленное чтение, дав себе тридцать секунд на страницу.

Для быстрого чтения необычайно важно внимание. Специалисты говорят даже, что степень организации внимания — своего рода показатель скорости чтения.

Они предлагают специальное упражнение для развития внимания.

Тем, кто хочет научиться быстро читать, необходимо его проделывать.

Возьми страницу размером в 10—12 сантиметров из не нужных тебе книг — только без формул и рисунков, один текст. Наклей ее на картон, чтобы не гнулась. В центре страницы между строчками поставь жирную зеленую точку.

Ежедневно обязательно перед сном положи эту страницу перед собой, чтобы лампа освещала ее полностью, но свет не попадал в глаза.

Зеленая точка — центр, на котором ты фиксируешь внимание, но нужно постараться одновременно увидеть окружающие ее слова.

Такое наблюдение текста должно длиться 10 ми-

нут, затем ты ложишься спать — никаких дел после. Текст — последняя зрительная информация.

Постепенно ты будешь видеть большее количество слов по сравнению с предыдущими тренировками. Через какое-то время — у каждого оно индивидуально — ты заметишь, что видишь уже целые абзацы, а через 2 — 3 месяца при обязательной ежедневной тренировке ты увидишь всю страницу с точкой в центре.

Освоив этот вид тренировки, сможешь по своему усмотрению не только читать быстро, но и регулировать скорость при чтении, то есть стать, что называется, гибким чтецом.

Для тренировок заведи особую тетрадь — дневник. Обязательно записывай, за какое время прочитал 2 — 3 страницы. Так ты будешь контролировать себя, сравнивать скорость чтения через определенное время, допустим в конце каждого месяца с его началом.

Однако, начиная тренировки, приучи себя к мысли, что быстрое чтение нужно тебе для интенсификации работы, не превращай его в самоцель.

ПОПРОБУЙ

применить три основных условия при изучении иностранного языка, которые — это проверено на практике — обязательно дадут положительные результаты.

Первое: изучая язык, старайся во что бы то ни стало выразить свою мысль на языке, который хочешь освоить. При этом не стесняйся, не робей — заговори.

Второе: будь предельно любознательным. Все, все всегда спрашивай, задавая вопросы обязательно на изучаемом языке, старайся как можно чаще общаться с теми, кто знает и может тебе помочь.

Третье: больше слушай музыку, развивай слух. Хороший слух — хороший помощник в изучении иностранного языка.

Своеобразную рекомендацию, как овладеть иностранным языком, дал известный советский языковед академик Л. В. Щерба в книге «Как надо изучать иностранные языки». Прежде всего он советовал овладеть основами грамматики. Зная грамматический строй, можно начать разбирать текст с помощью словаря.

Самое главное — много читать. Материалом для чтения выбери легкую беллетристику приключенческого характера — детективы, в которых нет особых красот стиля, а слова наиболее употребляемые в обыденной речи.

В начале чтение пойдет медленно, но не бросай его, а ускорь чтение, жертвуя точностью и полнотой понимания, даже пропуская непонятное.

Цель такого чтения состоит в том, что память постепенно накапливает иностранные слова и обороты речи, поскольку они часто встречаются, повторяются в

тексте книги. А повторяются наиболее часто встречающиеся слова — то есть наиболее нужные, наиболее важные слова. Успех же, естественно, будет зависеть от количества прочитанного.

Преподаватель иностранных языков Е. М. Чернявский, сам знающий тридцать восемь языков, составил небольшую памятку для изучающих язык. Воспользуйся ею, она поможет своей конкретностью.

Тем более что в ней всего десять «всеобщих» правил и приемов в изучении иностранного языка.

Вот они:

1. Занимайся регулярно.

Лучше понемногу ежедневно, чем раз в неделю по многу часов.

2. Имей при себе компактно записанные текущие материалы: слова, определения, правила, тексты.

3. Разнообразь форму занятий: чтение, потом слушание, потом грамматика, потом письменные упражнения и так далее.

4. Учи слова в контексте, а не по списку.

5. Читай как можно больше, даже если плохо воспринимаешь текст.

6. Учи как можно больше наизусть.

7. Овладевай набором готовых выражений типа: «следует сказать», «обращаю внимание», «по-моему», «имеет смысл», «дайте минуту подумать» — все это нужно для того, чтобы выиграть время для обдумывания очередной фразы.

8. Язык — крепость, и штурмовать ее надо со всех сторон и всеми средствами. Поэтому любая практика — основа успеха.

9. Не бойся ошибок. На них учатся! Излишняя скромность здесь не помогает, а некая самоуверенность не помешает.

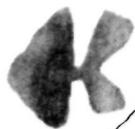
10. Используй время, которое обычно безнадежно пропадает: поездки в городском транспорте, ожидание приема у врача и так далее.

При вашем желании и при использовании всех этих и многих других требований каждый может изучить не один, а даже несколько языков. Трудно только начать, еще труднее заставить себя постоянно преодолевать разного рода «точки» — усталости, лени, занятости (действительной и мнимой), отговорки типа «успею еще» и т. д.

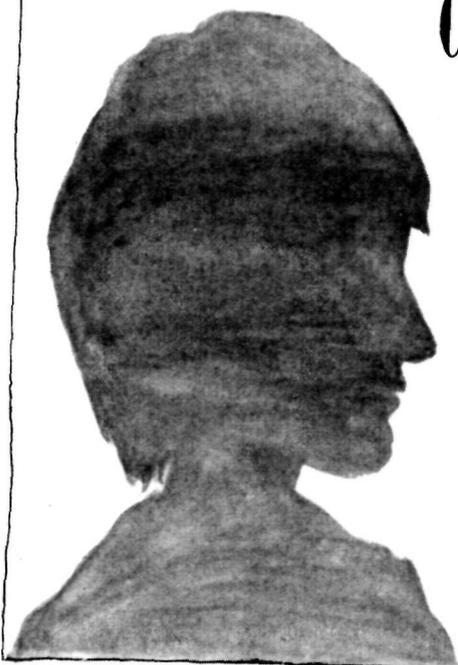
Усвойте еще одну важную истину (кстати, она годится на все случаи жизни): научиться чему-либо, не учась, дело безнадежное.

Всегда помните пословицу: чтобы стать кузнецом, надо ковать.

Иными словами, руководствуйся в своей работе принципом: учись плавать, плавая, а говорить, говоря.



НАЙДИ
СЕБЯ



ДИАПАЗОН СПОСОБНОСТЕЙ И РЕЗОНАНС ТАЛАНТА



В отрочестве я более всего увлекался проблемами точного знания. Кончил я физико-математический факультет, с увлечением работал одно время в химической лаборатории; естественное во мне тогда-то и сплелось с интересом к проблемам методологии, и отсюда несколько лет переживал я себя и философом. Увлечение музыкой и попытка стать композитором впервые приблизили мне искусство, которое постепенно и перевесило во мне интерес к точной науке. Увлечение Достоевским, Ибсеном, символистами ввело в поле моего сознания поэзию и художественную литературу, но я себя чувствовал скорее композитором, чем поэтом. Долгое время музыка заслоняла мне писательский путь. На последний я попал случайно. Первое мое произведение было написано вполухотку для чтения друзьям за чайным столом. Рукопись попала к Валерию Брюсову, друзья открыли во мне талант: книга пошла в печать вопреки моему желанию. Обстоятельства открыли дорогу писателя; сложись они иначе, был бы я композитором или ученым» — так писал о себе Андрей Белый, талантливый русский писатель.

Не правда ли, широкий диапазон способностей у человека, хватило бы не на одного.

А другой был военным автомобилистом, штурманом дальнего плавания, горным инженером, палеонтологом, геологом и везде проявил немалые способности. Но доктора биологических наук, профессора Ивана Антоновича Ефремова любили и знали не только его сотрудники, ученики, студенты. Он известен многим и многим читателям как писатель-фантаст. Он автор книг «На краю Ойкумены», «Туманность Андромеды», «Лезвие бритвы» и прекрасных рассказов.

Или Александр Леонидович Чижевский — отец гелиобиологии. Не перестаешь удивляться его многоплановой одаренностью: чего же он не умеет, чем не интересуется!

Судите сами.

Археология, физика, биология, математика были его специальностями: он закончил четыре факультета в высших учебных заведениях.

В науке Чижевскому принадлежат немалые заслуги. Он заложил основы аэроионизации — теории о влиянии атмосферного электричества на организм животных и человека. Доказал влияние солнечной деятельности на нашу земную жизнь.

Разрабатывал математическую теорию крови.

Чижевский в совершенстве владел четырьмя иностранными языками. Учился живописи и был автором 300 картин. Писал стихи и выпустил два сборника стихотворений. Генрих Нейгауз, признанный авторитет в музыке, считал Чижевского блистательным пианистом. Добавьте к этому спортивные успехи ученого — он был классным боксером.

Еще пример. В московском театре «Современник» шел спектакль по пьесе Э. Ветемаа. Автор — человек необычайной судьбы. Он — инженер-химик по образованию.

В Эстонии его знают как композитора и исполняют его симфониетты и песни, где слова также принадлежат ему. И наконец, литературу Э. Ветемаа избрал главным своим делом.

Можно составить большой список людей, щедро наделенных талантами.

Каков у тебя спектр задатков? Но подождите завидовать и вздыхать: нам бы так. Посмотрите на себя со стороны. Разве каждый из вас не проявляет себя одновременно лингвистом и биологом, историком и математиком, химиком и географом — причем каждодневно? Да, в силу обстоятельств целая общественная группа, большая социальная категория людей занимается многими областями знаний. Эта группа — школьники, которые в течение десяти лет представляют собой истинных универсалов. Школьники не только овладевают знаниями, как чаще всего вы сами о себе думаете, но и пробуют себя, прилаживают себя к той или иной сфере деятельности, выделяя в полифоничности, универсальности свои, особые черты, привязанности, склонности, какими определяется линия жизни, дело жизни.

Примеры, взятые из жизни, подтверждают, что человек владеет довольно широким диапазоном творческих задатков. И у каждого есть та или иная высокая компонента в определении различных индивидуальных способностей и качеств. Если бы мы попробовали по талантности расположить человечество в пирамиду, то пирамид пришлось бы вообразить не десятки, а тысячи, и почти каждый человек оказался бы наверху одной из них благодаря каким-то своим способностям при условии, что он сумел их выявить, развить, реализовать.

Значит, нет на земле человека, который бы мог сердиться на природу, что она его «обделила», каждый нормальный человек получает достаточно широкий диапазон задатков.

Если представить себе наши задатки своего рода линией, то она не будет одинаково ровной: где-то на ней обозначатся «всплески», а где-то и «пики». Вот эти яркие «пики» и есть призвание.

Найти свое призвание — нащупать эти пики, обнаружить свои главные струны жизни, чтобы научиться играть на них в реальной жизни.

Исходя из того, что говорит нам наука о наших возможностях, естествен и вывод, который сам собой напрашивается: каждый человек может в принципе овладеть любым делом, любой профессией. Да. Но, только найдя свою главную струну, человек может, по словам кибернетиков, основать оптимальную, наилучшую пару: «Человек — Дело».

Предположим, некто А решил стать монтажником-высотником. Что и говорить, профессия романтическая, есть к чему стремиться. И он, не жалея сил и времени, преодолевая в себе неуверенность, боязнь высоты, приобретал умение ориентироваться в пространстве, вырабатывал нужные реакции. То есть прежде всего он работал против себя — против своей природы, чтобы второй период обучения заняться работой над собой — приобретением профессиональных навыков.

А некто Б против себя не работал. Он и высоты не боялся, и реакции у него отменные, и смелости не занимать. Есть у Б преимущества перед А? Бесспорные.

Как вы сами понимаете, приход в профессию А и Б — дело не только личное. В конечном итоге в этом заинтересовано и общество. Вот почему личные планы и государственные должны быть взаимосвязаны, когда дело касается выбора жизненного пути.

Право на выбор профессии записано в нашей Конституции. Причем род занятий и работу человек может выбирать «в соответствии с призванием, способностями, профессиональной подготовкой и с учетом общественных потребностей».

Когда максимален КПД человека? Общественные потребности удовлетворяются лучше всего, когда человек на своем месте. Именно тогда коэффициент его полезного действия будет максимальным.

В нашем социалистическом обществе это ценится превыше всего. Нет у нас большей ценности, чем быть полезным людям, чем отдавать свои способности для общего блага. Вот почему каждый должен стремиться работать, учиться с усердием и добросовестностью. А это бывает тогда, когда труд — не только обязанность, но и источник глубочайшего удовлетворения и радости, как писал Энгельс, высшее из известных нам наслаждений.

Потому-то так важно соответствие специальности человека его способностям.

Взаимодействие и согласованность в паре «Человек — Дело» при таких условиях помогают росту, усилению способностей.

Труд по душе как бы совершенствует талант, воспитывает его, развивает задатки. Эти выводы — не результат теоретизирования. Оглянитесь вокруг, сколько красиво работающих людей вы увидите. Понаблюдайте за трудом крановщиков башенных кранов. Обязательно найдете виртуоза: гармония ритма, плавности, одухотворенности в каждом движении вызывает глубокое чувство признательности за красоту!

А видели вы, какой синхронностью связаны во время уборки урожая комбайн и автомобиль? Разве не восхищает в этом труде умение комбайнера и шофера чувствовать друг друга? Оно пример чувства партнера, чувства локтя.

Есть у меня в Чехословакии добрый знакомый Иван Шевчик. Он обладатель самой, на первый взгляд, наипрозаической профессии — директор гостиницы в небольшом курортном городке. Но он уверен: его профессия наилучшая. Для него гостиница — его родной дом, а все, кто в ней живет, — его дорогие гости. Для каждого — каждого! — из гостей у него есть и доброе пожелание, и сочувствие, и заинтересованность. Доброжелательность, внимательность, элегантность этого человека действуют на всех окружающих. Трудно ему работать? Нет, он любит свое дело. Много ли он работает? Да, он любит свое дело. А ведь надо быть современным хозяином гостиницы: знать психологию — ты работаешь с людьми; знать литературу, театр, музыку, быть в курсе всех событий жизни — каждый день разные гости живут в твоём доме; следить за новостями в строительстве, архитектуре, декоративном и прикладном искусстве — надо, чтобы дом, где ты хозяин, был красивым. И надо многое уметь самому, иначе какой же ты хозяин? И он умеет. Умеет быть и официантом, и шофером, и бухгалтером, и декоратором...

И знаю я одну девочку, которая на самом законном основании считает своего отца — портного — артистом, художником, поскольку он играет на своей главной струне, добиваясь высокого коэффициента полезного действия в выбранной профессии.

Труд и человек связаны чуткими связями, взаимовлияющими и взаимобогащающими. Не случайно ученые-социологи психологической пригодностью к профессии, делу называют свойство личности, о котором можно судить по двум критериям, по успешному овладению профессией и степени удовлетворенности человека своим трудом.

Посмотрите, что же получается. С одной стороны, каждый человек обладает широким диапазоном возможностей. С другой, в мире сущест-

вует так много разных специальностей, что практически нельзя представить случая, когда бы человек не смог найти свое призвание.

Вот почему реальные слова: «Бесталанных людей нет — есть люди, не нашедшие себя». Так же, как и нет плохой работы, а есть работа, не осознанная человеком как необходимая.

ВЫБОР

 одной московской школе недавно производили анкетирование, куда думают идти ребята после десятого класса.

В марте — на пороге окончания школы — раскладка была такая: из двадцати шести десятиклассников шестнадцать ответили «не знаю», пять — «в гуманитарный вуз», четверо — «в технический», один — «работать».

Что же скрывается за «не знаю» в шестнадцати случаях из двадцати шести? Бесспорно, трудность выбора.

Попробуйте для себя составить перечень всего того, чего вы ждете от вашей будущей профессии. Он будет приблизительно такой: хочется найти интересную профессию, хочется, чтобы дело было по душе; хочется принести пользу людям; хочется быть самостоятельным; хочется прилично зарабатывать; хочется, чтобы тебя уважали; хочется раскрыть в труде свое призвание. И все эти «хочется» нужно совместить в едином шаге — твоим первым выбором.

Готовясь к столь важному делу, тот, кто выбирает, невольно делит людей на две категории — счастливых и несчастных. К первым он, естественно, относит всех, кто правильно выбрал дорогу в жизни и труд для которых радость, без работы он не мыслит дня прожить; ко вторым — тех, кто ошибся, работа для которых — испытание.

**Больше возможностей — Конечного, каждому, хочется быть в числе пер-
больше трудностей?** вых — счастливых. Тем более, что и выбирать есть из чего — пятьдесят тысяч профессий и свободный выбор любой из них, право, завоеванное для каждого из нас.

Но если бы было все так просто: больше возможностей, — значит, легче, некая завидная прямая пропорциональность возможностей и выбора! А не получается ли наоборот — трудность от богатства?

Обратимся к одному очень интересному свидетельству — социологическому опросу, который был проведен в четвертых — десятых классах одного района Тамбовской области в 70-х годах. Ребята получили те же самые два вопроса, которые заданы были школьникам одной волости Тверской губернии в 20-х годах: «Кем бы мне хотелось быть? Почему именно им?»

Вот картина 20-х годов. Опрошено было 165 мальчиков. Каждый пятый из них хотел стать сапожником, каждый девятый — учителем, 7,6 процента — агрономом, 7,1 — лавочником. Далее идут портной, охотник, техник — от 5,3 до 4,1 процента, затем столяр, кузнец, художник, «культурный крестьянин» — по 2,9 процента, за ними землемер, писарь, барышник, инженер, плотник — 2,4 до 1,8 процента. Всего мальчики назвали 36 профессий.

Девочек опросили 120, выбрали они для себя еще меньше профессий — всего 18. Почти каждая третья девочка мечтала стать учительни-

цей или портнихой, потом следовало желание стать «хорошей крестьянкой» — 6,8 процента. Потом шли профессии такие: прислуга, башмачница, заготовщица, «агрономша», лавочница, кассирша, ученая — 3,4 до 2,5 процента. В самом низу списка назывались профессии фельдшерицы, художницы, «фабричной», докторши — наверное, как почти недосыгаемые. И наконец, некоторые хотели стать барынями и даже спекулянтками.

А их сверстники 70-х годов, кем они хотели стать?

Первой у сельских мальчиков стоит профессия шофера — каждый четвертый хотел бы им стать, а каждый пятый — летчиком. Далее идут профессии военного, инженера, механика, маляра, геолога, радиотехника, строителя, тракториста. В конце списка следуют врач, агроном, зоотехник. Мальчики назвали пятьдесят четыре профессии. Но дело не столько в том, что их числом больше, сколько в том, как расширился круг интересов, желание приложить силы в различных сферах деятельности.

Ну, а сельские девочки 70-х, кем они видели себя?

Прежде всего врачом — 28,8 процента, затем учительницей — 24,3 процента, затем воспитательницей — 8,2 процента. Ниже располагаются: артистка, геолог, агроном, продавец, инженер, шофер, летчица, медсестра, библиотекарь, повар. Всего названо сорок четыре профессии.

Второй вопрос должен был объяснить, почему человек выбрал бы то или иное дело. И вот в подходе к выбору сказалось самое главное, самое важное изменение, которое произошло в сознании человека, выбирающего жизненный путь.

Самым важным в выборе профессии для ребят 20-х годов был материальный стимул: желание побольше зарабатывать — 37 процентов. У трети детей объяснение выбора выразилось так: «чтобы каждый день есть». Еще одним распространенным стимулом к выбору являлось желание «чистой работы».

Через пятьдесят лет ровесники тех мальчишек и девчонок входят в жизнь уверенными в своем завтрашнем дне. Эти слова подкреплены не только убеждением, но и цифрами, а цифры не зависят от взгляда на них, они сами — взгляд, и взгляд объективный.

Как связаны долг и призвание?

Основной критерий выбора у мальчиков и девочек — любовь к профессии: соответственно 59 и 67 процентов. Материальная сторона, желание побольше зарабатывать, отошла с первого места у мальчиков, на восьмое, у девочек — на десятое.

Значит, прежде всего выбирали тамбовские мальчишки и девчонки ценности духовные. Будущий тракторист хочет «помогать людям убирать и выращивать хлеб». Будущий химик — «принести пользу людям в освоении загадок природы». Будущий военный — «чтобы все жители нашей страны жили в покое, чтобы не было войны».

Без сомнения, так думают все ребята. Например, в сочинении о выборе пути один ленинградец-десятиклассник написал: «Я полностью уверен, что надо выбирать себе профессию по любви».

А если любви еще нет? Не ко всем же она приходит сразу: кто и в пятом классе уже знает, кем он станет, а кто и после десятого на распутье. Что же, ждать ее? Нет, ждать нельзя. Нельзя, несмотря на установленную социологами закономерность: чем больше выбор, предоставляемый человеку обществом, тем труднее решить, по какому идти пути.



Общество не может обойтись без ежедневного труда каждого человека. Труд — наша первейшая обязанность. Значит, трудиться — долг каждого.

...«Уклонение от общественно полезного труда, — говорится в статье 60-й нашего Основного Закона — Конституции», — несовместимо с принципами социалистического общества». Никто не должен забывать, что труд — первое условие человеческого существования.

Для тех, кто живет, не затрачивая труда, пользуется результатами труда других, существует в русском языке малопочтительное слово «тунеядец» — человек, живущий за чужой счет, чужим трудом, бездельник, паразит, дармоед».

Нет у человека права выше, чем право трудиться. Нет у него и права оправдывать свое безделье. Нет, даже если он думает, что вот, мол, он ищет себя, ждет, когда придет любовь к профессии, и вот тогда-то он познает наконец, чему сможет посвятить себя.

Прямо надо сказать: можно идти работать по призванию, а можно и по долгу. Тем более, что чаще всего призвание и долг на жизненном пути смыкаются.

Наверно многие смотрели фильмы, объединенные общим названием «Рожденная революцией». И отдавали должное уважение крестьянскому пареньку Николаю Кондратьеву, прошедшему по жизни с сознанием долга.

По призыву партии попал он на работу в милицию, только долг руководил им, не дал отказаться от дела, которого он совершенно не знал. Кондратьев искал свое призвание вместе с постижением сложности работы, учился профессии и учился любить ее. И все не могли не признать великолепного результата: высокий профессионализм Кондратьева, сложившийся из трудолюбия, добросовестности и упорства —

качеств, обладать которыми обязан каждый, в каждой профессии.

Нельзя не разделить гордости Кондратьева, с которой он признался, что профессия его нашла.

Кондратьев герой не выдуманный. Таких судеб много.

Нарком иностранных дел Чичерин стал дипломатом по долгу, по долгу перед Революцией. А мечтал он быть музыковедом. Но стал дипломатом, да таким, про которого говорили, что он рожден им быть.

Значит, одно из пониманий слова «призвание» — желание хорошо работать. Но бывает в жизни и такое. Казалось человеку — нашел свое призвание, а проходит время, и он говорит: «Не нашел себя, ошибся». Ошибся? А может, не был подготовлен к простой и обязательной мысли: в основе всякого призвания лежит труд?

Призвание зависит и от дисциплины, и от ответственности, и от самоорганизованности. Кто сбрасывает это со счета, потом жалуется на судьбу, не давшую -де развернуться способностям, погубившую призвание. Были случаи, рассказывает космонавт Алексей Елисеев, когда человека зачисляли в отряд космонавтов, годами готовили к полету, а потом с ним расставались, поскольку выяснялось: отношение к делу не такое, как требуется. Человеку казалось, с ним обошлись несправедливо. Но казалось так потому, что он давно перестал к себе критически относиться. А это как раз решающий момент.

Сколько сторон

участвуют в выборе?

Поскольку вопрос выбора — вопрос каждого, в обсуждении которого все заинтересованы, проведем заочный классный час и пригласим на него социолога, учительницу и футуролога, специалиста по научному прогнозированию, — людей, знающих и вас и предмет разговора.

Сначала предоставим слово социологу.

В выборе участвуют обычно две стороны: выбирающая и выбираемая. Но... все внимание обычно сосредоточивается на том, кто выбирает. А вот подходит ли он сам профессии? Ведь она тоже предъявляет свой счет к физическим и умственным способностям человека, требует от вас определенного психического склада, характера, темперамента.

Результат мысленного или реального столкновения мира профессий с целями, привычками, эмоционально-волевыми качествами и способностями выбирающего — вот что, собственно, и есть выбор. И не нужно удивляться тому, что в этом столкновении человек выбирает такой путь, который ему понятнее, доступнее и сулит больше успехов.

Человек выбирает то дело, к которому он способен в момент выбора, при данных обстоятельствах. Вы, школьники, еще не умеете оценить все те возможности, которые предоставляет вам будущая профессия, и выбираете чаще всего то, к чему чувствуете себя способными сейчас.

Как правило, каждый школьник, кончая восьмой класс, уже представляет тот диапазон профессий, которыми бы он хотел овладеть. И всегда держит про запас несколько вариантов выбора: не удастся стать наладчиком станков-автоматов, стану фрезеровщиком или расточником.

Примерно так же рассуждает тот, кто избирает область инженерного труда: хотел бы стать инженером-конструктором, а не получится, стану инженером-механиком и т. д.

И не будем лицемерить в таком случае, говоря об измене мечте. По сути дела измены нет.

А теперь послушаем, что скажет учительница.

Общее впечатление — около половины десятиклассников чувствуют себя в преддверии окончательного выбора растерянными. Этому способствуют некоторые обстоятельства.

Во-первых, вы убеждены, что профессию выбирают единожды и обязательно на всю жизнь. Это повышает сознание ответственности — делает ее огромной и чрезвычайно усложняет сам выбор.

Во-вторых, многие выпускники мечтают о такой профессии, которая даст возможность выделиться, прославиться. Все остальное — неинтересно. Отсюда вытекает еще одно утверждение: если быть педагогом — то талантливым... Если быть артистом — то непременно знаменитым. Иначе и вовсе не стоит. Если токарем — то чтоб в газетах про тебя писали как про чудо-мастера, самого-самого...

А так хочется не просто профессию творческую, но еще и с гарантией успеха! А гарантий никто дать не может.

Итак, сложностей много, а разрешить их одним махом, конечно, нельзя — разные люди, разные характеры.

И все-таки можно предложить прежде всего проверить себя, понаблюдать за самим собою — что вы делаете с наибольшим удовольствием. Главное — определить область. И если это, скажем, медицина, но конкурс в медицинский институт слишком жесток, то можно начать работать в медицине и на других уровнях.

Трудно поверить в страстное желание девочки стать врачом, если, не выдержав конкурса, она стремится устроиться работать все равно куда. Страсть или преходящее увлечение — это можно проверить. Вот если девочка пошла санитаркой в больницу, тогда она сможет безошибочно убедиться, правильно ли она выбрала.

Такой совет учительницы можно применить к любой профессии.

Учительница, конечно, обратит ваше внимание и на то, что в последнее время как-то затерли, опошлили слово «ремесло» — оно долго употреблялось как антоним слова «творчество». Между тем ремесло — это умение, это знание профессии, это методы и приемы работы, самые точные, самые экономные. Значит, хорошо владеть ремеслом, любым делом, — это хорошо, творчески овладеть профессией.

Тех, кто отлично владеет профессией, уважают, уважают за умение работать, за добросовестность, за принципиальность — за то, что можно в себе выработать! И никто не знает, где грань, за которой способность к профессии переходит в талант.

Небезынтересно для вас будет и мнение футуролога.

Оказывается, нынешнему первокласснику, когда он станет взрослым, придется три-четыре раза менять специальность из-за коренных изменений в технологии производства. Свободный выбор профессии и совмещение специальностей свяжутся для него воедино.

Таким образом, разнообразие профессий не является привилегией одаренных одиночек, а есть веление времени, результат научно-технического прогресса.

Так от чего же отталкиваться при выборе профессии? Наверное, от размышлений, которые возникают в результате знакомства с разными профессиями — пусть не очень глубокого знакомства, но главное — от познания самого себя, своих качеств, своих возможностей.

Разговор наш не закончен. Продолжения у него — разные. У каждого человека свое, ибо каждый в жизни сделает свой выбор.

ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ



Перед вами письмо Наташи Л. из Саратова, опубликованное в «Комсомольской правде». «Хочу поделиться своей бедой. Со стороны я, видимо, кажусь человеком весьма благополучным. Мне чуть больше двадцати, а я уже на четвертом курсе политехнического института. Учусь хорошо, за общественную работу отмечена грамотами. Но когда меня спрашивают: «Ты счастлива, Наташа?» — к горлу подступает ком. Вот уже на протяжении почти четырех лет я все делаю машинально: хожу в институт, сдаю зачеты, даже улыбаюсь. Уж и не помню, когда мне было по-настоящему весело. А все потому, что мне совсем не нравится моя будущая профессия».

При чтении этих горьких слов невольно задумываешься, почему же девушка оказалась студенткой политехнического? Каковы причины неудачи?

В чем причины неверного выбора?

Попытаемся их проанализировать, основываясь на письмах юношей и девушек, у которых тоже не сразу сложилась судьба.

Одна из ярославских школьниц по имени Ира работает в конторе. Работать ей трудно — неинтересно. Чтобы ответить, почему не интересно, надо вернуться всего на год, на два назад, в то время, когда она не поступила в Ленинградский текстильный. Девушка хотела стать модельером: она любила рисовать, обладала художественным вкусом. На конкурсе недобрала баллов. Пошла на курсы парикмахеров. Профессия не плохая — и здесь нужны творческие задатки. Но вскоре ушла, хотя работала хорошо, с увлечением, и клиентам прически ее нравились. А вот ушла. «Поверите или нет, — объяснила она свой поступок, — стыдно бывало признаться, кем работаешь».

Почему? Вот ответ: «Подумайте, прихожу в парикмахерскую, — рассказывает бывшая одноклассница Иры, — смотрю — наша Ира. Так странно...».

И пошла Ира на поводу обывательского взгляда: быть мастером в одной из самых массовых сфер проявления художественного вкуса нелегко, а сидеть за нелюбимым конторским столом — ничего.

В письме Тони С. из Архангельской области такие строки: «Я часто читаю очерки о жизни молодежи на ударных стройках и всегда ужасно завидую тем, кто там работает. Сама я живу так скучно, хоть плачь. Профессия и работа мне не нравятся. Вечером прихожу и смотрю телевизор или просто валяюсь на диване. И все... Может, и мне взять и поехать на какую-нибудь стройку, где много молодых? А то время идет, а у меня ничего не меняется, так, кажется, и пройдет вся жизнь...»

Поможет ли Тоне стройка? Трудный вопрос. Не «охота к перемене мест» должны ее беспокоить, а тревога от своей бездеятельности должна охватить девушку. Сама по себе работа не гарантирует радости. Радость, одухотворение привносит сам человек, ибо нет вне человека никакой радости работы.

Не смотрит ли девушка на свою работу, свою профессию как на что-то постороннее, внешнее, не слитое с ней органически? Не оттого ли она ее не любит, что не вкладывает в нее деятельный труд? Ведь и после работы она лежит на диване — опять бездействие.

А у деятельных все по-другому. Вот Жора Козицкий. Он понял, что

его призвание — медицина. Но только понял это, получив диплом физика. Взял и пошел работать санитаром на «Скорую помощь». Реакция на его поступок была разная: кто смеялся, кто жалел, кто осуждал, а кто поддерживал. Но он никого не слушал, он действовал. Добился разрешения на поступление в медицинский на дневное отделение, жил на стипендию, наверстывал упущенное, пришел к своей мечте быть хирургом.

Еще письмо. Автор Н. Х. из Львова. Молодой человек мечтал стать офицером, но его маме это было не по душе. Маме хотелось видеть сына студентом института. И он поступил на математический факультет. Прошел год. Н. Х. мучается, что изменил своей мечте, что занимает чужое место. Ясно, работу свою он любить не будет. А мама бросить институт не разрешает.

Письма-исповеди нам говорят: причины неумения найти себя разные, а беда одна — человек не сумел самоопределиться.

***Профессия
к человеку или
человек
к профессии?***

Наше общество идет навстречу людям, ищущим призвание, помогает им правильно подойти к определению своей будущей профессии. Оно помогает выбрать профессию в полном соответствии с возможностями и способностями каждого.

Как это делается? И пропаганда профессии, и формирование правильного взгляда на профессии, и социологические исследования отдельных видов труда, и распространение передового опыта, и рекомендации для повышения престижности профессий, и определение индивидуально-типологических особенностей человека. И все это для того, чтобы помочь вам сориентироваться в океане информации современного усложненного мира, чтобы, как говорил В. И. Ленин, найти таланты и... «приставить их к работе».

Сегодняшний мир профессий настолько разнообразен и настолько сложен, что нельзя руководствоваться доморощенным правилом, выраженным словами: кто к чему родится, тот к тому и пригодится.

Теперь вас, подростков, проводят по трем последовательным ступеням мира профессий.

Сначала общее знакомство — какие есть профессии.

Потом помощь (по возможности более конкретная) в выборе круга профессий, а затем и самой специальности.

И наконец, овладение хотя бы первоначальными знаниями и навыками, необходимыми для профессии и в некоторых случаях — в практической проверке пригодности человека к облюбованной профессии.

Сейчас все увереннее и увереннее звучит призыв: чтобы найти призвание, прежде всего нужен анализ — и пристальный анализ — человека.

С медицинской точки зрения такой анализ складывается из статики и динамики. Статика — то, чем обладает человек в момент данного обследования. Динамические характеристики описывают организм в движении: показывают, в какую сторону и с какой быстротой развиваются его индивидуальные особенности. Истинный «портрет» человека дает синтез статики и динамики.

Для некоторых профессий нужно точнейшим образом определить, каковы у человека быстрота звуковых и световых реакций, длительность нервной реакции и ее быстрота, которые на глазок никак не прикинешь.

Хорошо, скажете вы, мы, люди современные, привыкли верить науке. И конечно, прислушаемся к ее рекомендациям. Но и хотим знать, как же

определяют, какой характер, склад ума, темперамент и индивидуальные физиологические показатели соотносятся с тем или иным видом труда, соответствуют той или иной профессии.

Нужно сразу сказать: никто не задается утопической и неправильной целью — выбрать каждому профессию. Думают лишь о том, как помочь сориентироваться, какой круг профессий подходит тому или иному человеку.

И это дело очень трудное. В общих чертах познакомиться с ним вы сможете на примере, очень похожем на увлекательную игру. О нем рассказывает профессор, член-корреспондент Академии педагогических наук СССР В. Мясищев.

Вы решили проверить себя, к чему вы пригодны, проверить объективно. Значит, вы должны, что называется, положить руку на сердце, оценить каждое из 550 (!) специально подобранных утверждений. Коль их 550, легко представить, чего тут только не предусмотрено — от «Моя повседневная жизнь всегда заполнена интересными делами» до «Я легко просыпаюсь от шума» или «Я люблю читать научно-популярные журналы».

Ваши ответы сравнивают с данными по тем же параметрам людей, особенности характера которых хорошо известны по длительному изучению обычными психологическими методами. Это сопоставление дает очень много, ведь сравнивается испытуемый с определенным эталоном, стандартом, где сочетание оценок соответствует особенностям личности.

Общие примеры здесь приводить, скорее всего, нецелесообразно, поскольку параметров очень много, комбинаций их — еще больше. А общий принцип — необычайно простой — всем ясен. Но за его простотой и легкостью скрывается особая хитрость: вам не дается возможность быть необъективным.

Если кто-то попытается давать ложные ответы, их обязательно обнаружит скрытая система приемов специального контроля достоверности, включенная в эти же 550 утверждений.

Мало того, что покривить душой нельзя, можно улавливать, в какой степени он преувеличивает или преуменьшает своеобразие своего характера, свои положительные и отрицательные качества.

Много ли удастся выяснить с помощью такой проверки? Много: основные свойства и тенденции личности, связанные с манерой поведения, отношением к окружающим, различными сторонами самооценки, стороны характера. Эти данные позволяют предсказывать реакции человека в повседневной жизни и в сложных условиях; позволяют судить о том, насколько могут проявляться такие черты, как впечатлительность, склонность к волнениям, совестливость, самообладание, чувство долга и другие.

Сейчас в стране начали работать специальные центры профессиональной ориентации. Они помогают получить ответ юношам и девушкам на вопросы: кем быть? какую специальность избрать? Эти вопросы неизменно встают перед каждым из вас, вступающим в самостоятельную жизнь. Центр дает обширную информацию о различных специальностях. Здесь можно испытать себя, ответив на вопросы тестов, разработанных для определения степени готовности к тому или иному роду занятий, проконсультироваться у опытных педагогов и врачей.

В этой главе ты познакомился с общим спектром задатков у человека; с тем, как задатки согласуются с призванием; каков у тебя выбор поля деятельности и какой должна быть твоя деятельность на поле выбора. Ты узнал о возможностях и трудностях, ожидающих тебя при выборе профессии, как к ним подойти, с чего начать. В этом жизненно важном вопросе полезно хорошо все обдумать, проверить себя, прежде чем сделать первый шаг. Для начала примерь свои мечты и замыслы к пирамиде профессий, а потом загляни в себя с помощью анкеты интересов.

ИТАК, —————>



ИНФОРМАЦИЯ К ДЕЙСТВИЮ

ПОМНИ: не только ты выбираешь профессию, но и профессия выбирает тебя. Не только ты оцениваешь свой выбор, но общество оценивает результат твоего выбора. Есть вкус, есть натура человека и есть... мода на профессии. Важнее при выборе профессии считаться не с модой, а со своей натурой, со своим вкусом и при этом не забывать о долге перед обществом, в котором живешь.

ЗНАЙ, Если ты выберешь профессию по себе, то от этого выиграют все — и ты, и дело, и люди. что всех нас, как это ни парадоксально, связывает именно разделение труда. Благополучие каждого человека, его здоровье, отдых, жизнь в конечном счете зависят от того, как трудятся другие. Дом, в котором ты живешь, построил для тебя строитель; хлеб, который ты ешь, вырастил для тебя земледелец; книгу, которую ты сейчас читаешь, выпустил для тебя печатник. Ты выберешь профессию, станешь работать и тоже будешь трудиться, — трудиться для строителя, для земледельца, для печатника, как они трудятся для тебя.

Все работающие люди связаны взаимной ответственностью. Это очень хорошо видно на примере новой профессии, рождающейся на нашей планете, — профессии космонавта. Для нее особенно характерна чрезвычайно высокая степень ответственности. На космонавте замыкается труд тысяч и тысяч людей, и получается, что он — лишь один из представителей боль-

шого коллектива, готовившего, обеспечивавшего и осуществлявшего космический полет. И так в любой профессии. А их существует несколько десятков тысяч. Причем в каждой стране свой особенный их набор. В США, например, лишь в первом томе «Словаря профессий» помещены сведения о 35 550 профессиях. У нас в стране только рабочих профессий около семи тысяч! Более тысячи из них готовит система профтехобразования. Те, кто учится в старших классах, работают в учебно-производственных комбинатах, знают скольким многим профессиям обучают ребят: это токари, фрезеровщики, слесари-инструментальщики, шоферы, автослесари, радиомонтажники, швей-мотористки, швей-ручницы, телефонистки справочной службы, машинистки, продавцы, кулинары, младшие медицинские сестры...

Всех специальностей на свете не счесть — выбор большой!

ПРОВЕРЬ

правильно ли ты представляешь взаимоотношения между тем, какие тебе профессии предлагаются, и собственным интересом и стремлением, которыми ты руководишься при выборе профессии. Проще говоря (повторим это еще и еще раз, так это важно!), государству совсем не безразлично, каково твое призвание, какие у тебя стремления, какую профессию ты выбрал или выбираешь.

Представь себе две пирамиды. Одна показывает потребность общества в тех или иных профессиях, которые расположены по степени привлекательности. Ясно, что у основания будет самая непривлекательная, вероятно разнорабочие, — их нужно, допустим, 1 миллион 250 тысяч. А на вершину, конечно, попадут космонавты, которых надо сегодня, ну, к примеру, сто человек.

Теперь проведем опрос среди тех юношей и девушек, которые выбирают профессию. Между прочим, такой опрос был проведен несколько лет назад среди молодежи Сибири, Средней Азии, Прибалтики и Ленинградской области. Оказывается, всегда больше всего желающих избрать самые привлекательные профессии, в то время как на непривлекательные охотников не очень много.

Построим другую пирамиду. Увидим, что она будет зеркальным отражением первой: на вершине — число желающих значительно превышает количество вакансий, а у основания, наоборот, — меньше всего желающих получить профессии малой привлекательности. Один из советских социологов, доктор философских наук В. Шубкин при сравнении пирамид замечает: «Нетрудно за геометрическими формами этих фигур представить реальные жизненные судьбы людей — их надежды и разочарования, их взлеты и падения...

Много окажется таких, кто видел себя в облаках, а очутился на земле».

Внимательно сравнив пирамиды, выделим три варианта соотношений желаний и потребностей. Первый — полное совпадение — каждый мечтает лишь о доступном и каждый получает то, о чем мечтает: второй — их антагонизм, конфликт между мечтой и действительностью, и третий — промежуточный вариант, так сказать, возможное приближение мечты к действительности.

УЯСНИ для себя, что линия престижности профессии весьма изменчива. Еще недавно, оказывается, в зависимости от так называемого коэффициента престижности профессии располагались весьма своеобразно. Совсем еще недавно от коэффициента 7,6 до 7,2 стояли физики, летчики, радиотехники, математики, врачи. От 7,0 до 6,0 — работники литературы и искусства, преподаватели школы. С коэффициентом 5,5 до 4,5 шли шахтеры, рабочие-химики, машинисты тепловозов, сталевары, шоферы, медсестры, токари. На самом непрестижном месте стояли счетоводы, делопроизводители — их показатель около 2.

Но вот что важно знать. Отношение к профессиям: привлекательная, менее привлекательная, престижная, непрестижная — все время меняется. То физики в почете, то лирика на пьедестале. Вероятно, не случайно химик-рабочий по престижности стоит чуть ли не рядом с преподавателем: у химика в руках автоматика. Кто знает, не поднимут ли завтра электронно-вычислительные машины и престижность счетовода до высот радиотехника? И престижность ремонтника тракторов и комбайнов до уровня врача. Ведь теперь это «мастер по технической диагностике сельскохозяйственной техники».

То же происходит и в сфере обслуживания. Раньше была просто профессия повар — повар на все случаи жизни. А теперь и «повар детского питания», и «повар диетического питания», и «повар со знанием национальной и зарубежной кухни». Раньше просто — официант, проводник, стюардесса, а теперь в этих профессиях тоже есть особенности — и важные. Потребовались и стюардессы, и официанты, и проводники со знанием иностранных языков.

И престижность этих профессий поднялась, и немало!

ПОПРОБУЙ найти приблизительную, первоначальную сферу своих интересов.

Это ты сможешь сделать, ответив на вопросы: «Любишь ли ты?», «Нравится ли тебе?», читая их перечень — с первого до шестьдесят пятого.

1. Уроки по физике и математике.
2. Уроки по химии

3. Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов.
4. Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим картам.
5. Читать технические журналы («Техника — молодежи», «Юный техник», «Моделист-конструктор»).
6. Читать классиков мировой литературы.
7. Читать книги о работе учителя, пионервожатого, воспитателя.
8. Уроки истории.
9. Читать о врачах, о достижениях в медицине.
10. Знакомиться с жизнью растений и животных.
11. Заботиться об уюте в помещении, в котором вы живете, учитеесь.
12. Посещать театры, музеи, выставки.
13. Ходить на матчи и спортивные соревнования.
14. Читать научно-популярные книги о физических и математических открытиях.
15. Узнавать о достижениях в области химии.
16. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
17. Узнавать об обследовании новых месторождений ископаемых.
18. Знакомиться с достижениями современной техники.
19. Читать литературно-критические статьи.
20. Помогать отстающим в учебе товарищам.
21. Читать книги об исторических событиях и личностях.
22. Изучать анатомию.
23. Изучать биологию и ботанику.
24. Составлять и вести картотеки.
25. Слушать оперную и симфоническую музыку.
26. Читать спортивные журналы и газеты.
27. Делать опыты по физике.
28. Делать опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
29. Исправлять электроприборы и повреждения в электросети.
30. Собирать коллекции минералов.
31. Ремонтировать различные механизмы.
32. Переписываться с друзьями.
33. Читать книги малышам, помогать им что-нибудь делать, рассказывать сказки.
34. Ходить в археологические музеи, знакомиться с памятниками культуры.
35. Заботиться о пожилых людях, помогать им.
36. Ухаживать за растениями (животными), наблюдать за их ростом и развитием.
37. Готовить еду во время походов.
38. Декламировать, петь, выступать на сцене.
39. Играть в спортивные игры.

40. Заниматься в математическом или физическом кружке.
41. Готовить растворы, взвешивать реактивы, проявлять фото пленки.
42. Собирать и ремонтировать радиоприборы.
43. Участвовать в географических и геологических экспедициях.
44. Делать модели самолетов, планеров, кораблей.
45. Изучать иностранные языки.
46. Работать пионервожатым в младшем классе.
47. Готовить сообщения по истории.
48. Ухаживать за больными.
49. Заниматься в юннатском или биологическом кружках.
50. Оказывать людям различные бытовые услуги.
51. Играть на музыкальных инструментах или чертить, или рисовать, или лепить, или резать по дереву.
52. Участвовать в спортивных соревнованиях.
53. Участвовать в физических или математических олимпиадах.
54. Решать задачи по химии.
55. Разбирать схемы радиоаппаратуры.
56. Составлять геологические и географические карты.
57. Разбирать технические чертежи и схемы.
58. Сочинять стихи, записывать свои наблюдения.
59. Выступать с докладами.
60. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
61. Читать статьи и книги по медицине.
62. Наблюдать за живой природой, проводить опыты с растениями.
63. Помогать покупателю выбрать одежду.
64. Интересоваться историей развития искусств.
65. Интересоваться историей спорта и судьбой выдающихся спортсменов.

Если ты «любишь», тебе «нравится» или «хотелось бы заниматься» тем, о чем говорится в вопросе, зафиксируй это в клеточке таблицы с обозначением того же номера, что и у вопроса, поставив плюс; «не нравится», «не хочешь», «не уверен», «сомневаешься» — ноль.

Отвечать надо на все вопросы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII

Затем из таблицы с тремя колонками А, Б, В выпишите профессии, которые тебе нравятся.

А	Б	В
		Научные работники в области:
1. Оператор вычислительных машин	1. Инженер-физик	1. Математики
2. Химик-лаборант	2. Инженер-химик	2. Физики
3. Химик-аппаратчик	3. Инженер-радиотехник	3. Химии
4. Электромеханик	4. Инженер-электрик	4. Электро- и радиотехники
5. Радиомонтажник	5. Геолог	5. Геологии или географии
6. Токарь	6. Географ	6. Техники
7. Строитель-монтажник	7. Инженер-машино-строитель	7. Филологии
8. Слесарь	8. Журналист	8. Воспитания и педагогики
9. Машинист и моторист	9. Преподаватель	9. Истории
10. Библиотекарь	10. Переводчик	10. Медицины
11. Машинистка-стенографистка	11. Историк	11. Сельского хозяйства
12. Воспитатель детского сада	12. Врач	12. Биологии
13. Учитель начальной школы	13. Агроном	
14. Медицинская сестра	14. Биолог	
15. Полевод-механизатор	15. Инженер-швейник	
16. Тракторист	16. Инженер-пищевик	
17. Повар	17. Актер	
18. Продавец	18. Художник	
19. Швея, швейник	19. Музыкант	
	20. Учитель физкультуры	
	21. Тренер	

Теперь обработай полученные результаты. Сначала подсчитай количество плюсов и минусов в каждом вертикальном столбце таблицы с номерами вопросов. Всего там 13 групп интересов: физика и математика, химия, электро- и радиотехника, геология и география, техника, филология и журналистика, педагогика, история, медицина, биология, труд в сфере обслуживания, искусство, спорт.

По каждой группе в анкете было пять вопросов. Они подобраны таким образом, что первые два позволяют выяснить, есть ли у тебя желание ознакомиться

ПРОЧИТАЙ

с той или иной областью знаний или деятельности. Вторые два — отношение к практическим занятиям в этой области. Последний вопрос — стремление к более углубленному познанию предмета своих интересов. Результаты этого анализа сопоставь с результатами твоих выборов по таблице с колонками А, Б, В.

книги о призвании, о поиске профессии. Таких книг много. Одна из них — романтическая и увлекательная — написана Евгением Пермяком. Это книга «Кем быть» — путешествие-знакомство с профессиями. Написана она давно, но и сейчас интересна.

Книга профессора И. Карцева «Ищи свою профессию» знакомит с работами ученых, исследующих проблему выбора профессии. Помогут тебе и книги «Человек в мире профессии» и «Всемирному хорошему заводу обязан» Г. Дмитрина, «Из школы в жизнь» В. И. Журавлева, «Свое место в жизни» Ю. Г. Алексеева и Ю. А. Самоненко. Они о том, как определить свои способности и возможности, как найти себя в мире профессий, кем и каким быть. Е. Москатов, И. Оглоблин в книге «Твоя профессия» рассказывают о диапазоне специальностей. Е. Климов отвечает в своей книге на вопрос: «Школа... а дальше?» Его книга так и называется. Интересна и другая книга этого автора — «Путь в профессию».

Выпущены и специальные справочники «Рабочие профессии и специальности». Есть книги «150 специальностей — выбирай любую» и «Тысяча и одна профессия» в Библиотечке «Комсомольской правды». Б. Азия написал книгу «Я в рабочие пойду...».

Много лет о разных профессиях выпускает интересные, хорошо иллюстрированные книги издательство «Детская литература». Они очень полезны для выбора профессии: информация в них дается, как правило, из первых рук — непосредственный разговор с читателем ведут герои профессий или о них рассказывают талантливые писатели. В «Молодой гвардии» давно уже выпускают серию книг «Кем быть?», в них рассказывается о разных профессиях. Вышел в издательстве и справочник профессий «Путевка в жизнь».

Двенадцать выпусков в год о профессиях («Твоя профессия») выходят в издательстве «Знание».

Чтобы ты не утонул в море книг о профессиях, издательство «Книга» выпустило рекомендательный библиографический указатель для учащихся 6 — 8 классов. Он называется «Сколько профессий — столько дорог», а Библиотека имени В. И. Ленина создала целую серию справочников «Круг чтения молодежи». Лишь в одной книге этой серии «Мое призвание» рассказано о 133 книгах о профессиях.

Как видишь, книг о профессиях много — только не ленись читать и получишь исчерпывающую информацию.



ВОПРОСЫ. НА КОТОРЫЕ

КНИГА

3

**ЧЕЛОВЕК-
ЭТО
ЗВУЧИТ
ГОРДО**

ОТВЕЧАЕТ КНИГА ТРЕТЬЯ



Что такое мораль? Есть ли истоки у самостоятельности? Самостоятельность внешняя или внутренняя? Сочетаются ли требовательность и доверие? Велика ли разница между самозлостью и себялюбием? Полезно ли честолюбие? „Рассудку вопреки“ или „сердцу вопреки“? Что велит совесть? В чем собственное достоинство? Зачем не позволять душе лениться? Каковы же бывают мечты? В чем видеть идеал? Как проверяется мечта? Зачем изучать коллектив? В семье как в коллективе? Из чего вырастают конфликты? Что отличает дружбу? Каких друзей мы выбираем? В чем секрет привлекательности? Можно ли делиться опытом любви? Готовятся ли к любви? Свидание от скуки? Когда родился этикет?

Воспитывать воспитанность? Что есть мода? Лошадь или мелочная мода? Почему легко „казаться“? Почему опасно „казаться“? Как соответствовать времени? Как говорит искусство? Спорят ли о вкусах? Зачем вы читаете? Почему музыканты требовательны к себе? Не поминание не равно ли незнанию? Когда приходит социальная зрелость? Чем движется жизнь? „Я сам“ или с помощью взрослых? Чем обязан я, чем обязан мне? Как относятся к религии? Как уважать закон? Как раскрыть „всё возможностей“? Есть ли в себе самом враги? Что такое патриотизм? Знаете ли вы своё родословие? Отважный порыв или героизм будней?

ЧЕЛОВЕК И ЛЮДИ



та тема очерчивает контуры третьей книги. Задача ее — помочь разобраться в сложнейшем из сложных искусств — искусстве жить достойно.

«Я рассматриваю жизнь... как выражение духовного деяния, проявляющего себя всесторонне — в науке, искусстве, частной жизни», — писал К. Маркс.

Мы вправе воспринимать его слова как желание видеть всех людей личностями нравственно содержательными, духовно богатыми, идейно убежденными.

Стать таким во многом зависит от человека. И каждый это знает и старается разобраться в себе, понять себя, постичь свой внутренний мир.

Мы стараемся сопоставлять себя с окружающими, соотносить личную жизнь с общественной, свой интерес к миру с интересом его к себе, чтобы ответить на главные из главных вопросов:

какой я?

как и для чего я живу?

все ли я открыл в себе?

Человеческое общение — источник истинных радостей. Оно одаривает теплотой взаимопонимания, рождает уверенность в собственных силах, вселяет убеждение в полезности людям.

Человеческое общение может быть и причиной для серьезных огорчений, если человек строит отношения с людьми неправильно, не зная нравственных норм или пренебрегая ими, если личные интересы ставит выше общественных.

Человеческие отношения — источник и непреходящих духовных ценностей.

Они в требовательности к себе, в преданности делу, в следовании долгу, в верности дружбе и противоборстве злу, в уважении к старшим и служении отечеству.

Умение жить среди людей определяется культурой общения.

Вы, наверное, заметили, что слово «культура» стали сейчас часто употреблять.

Говорят об общей культуре человека, о духовной культуре, культуре поведения и даже культуре одежды.

Культура. Что же вмещает в себя само слово? Оно — понятие многозначное. Это и исторически определенная степень развития общества и человека, выраженная в типах и формулах жизни и деятельности людей; и характеристика материального и духовного уровня развития какой-либо эпохи, народностей, наций; и специфическая сфера деятельности или быта.

В том же понимании, о котором мы с вами говорим, культура прежде всего относится к духовной сфере жизни людей, морально-этическому и эстетическому ее выражению.

В наши дни быть культурным человеком и быть человеком современным — понятия равнозначные. Культура формирует общественный облик человека, помогает личности в становлении, готовит к высокому призыванию.

Культура общения строится на прочном нравственном фундаменте, когда моральные принципы становятся достоянием совести. А это значит: не позволять себе бесцеремонного отношения к другим, неуважения к нормам поведения, пренебрежения к обязанностям.

Культура общения предполагает умственное развитие, эмоциональную чуткость, волевое самоуправление. Она немислима без навыков самоконтроля, сознательного управления своими поступками, без умения предвидеть их последствия, без желания соразмерять свои личные цели и средства их достижения с тем, как они отзовутся на других людях. Ни для кого не секрет: чем больше «настроен» человек на других, чем ближе к сердцу принимает все, что совершается вокруг, чем больше его интерес к миру, тем богаче становится он сам, тем более высокую оценку заслуживает у людей, тем полнее его жизнь.

Конечно, для этого надо формировать и развивать в себе лучшие качества.

И преодолевать те, что мешают раскрытию личности, ее самоутверждению в коллективе.

Преодолевать же труднее, чем развивать.

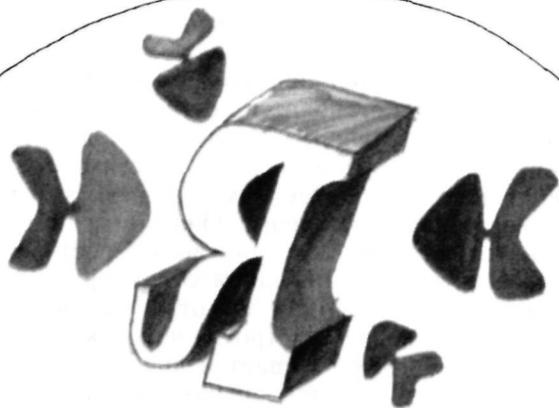
Человеку мешает встречающееся иногда ложное представление о путях самоутверждения личности. Случается, понятие свободы для себя связывают с недисциплинированностью, анархическими замашками. Такая индивидуалистическая «самобытность» не только не облегчает жизнь, но затрудняет — и для «свободной личности», и для окружающих.

В жизни всякое бывает. Закрывать глаза на ее трудности, испытания, тяготы нельзя. Каждому из вас приходилось разочаровываться, страдать, утрачивать веру в себя, мучиться угрызениями совести, быть виноватым и быть безвинно обиженным. Надо научиться преодолевать боль от этого и выносить из пережитого положительное: в преодолении трудностей закаляется характер, приобретается знание жизни. В них тоже опыт общения с миром.

Культура общения неотделима от общей культуры. И несовместима с пассивностью, ленью, безынициативностью. Овладеть культурой может только деятельный, активный человек, открывший для себя ее богатства, нажитые человечеством за вековую историю. Искусство и литература, традиции и обычаи сохранили все гуманистические ценности, и они в ваших руках. На многие и многие «почему», «как», «зачем» отвечают они пытливым умам, объединяя собственный духовный опыт человека с духовным опытом предшественников.

Только так возможна связь с богатством человечества, его нравственными ценностями.

Если человек всем этим овладеет, он сумеет правильно выбрать жизненную позицию, будет отличать главное от второстепенного, воспитает в себе идейную убежденность. Такому человеку ни семья, ни общество не станут напоминать, что он «гражданином быть обязан». Высокая гражданственность, активная жизненная роль, благородное чувство долга будут его внутренней сутью.



**ТРЕБОВАНИЯ
К
СЕБЕ**



БЕРЕГИ ЧЕСТЬ СМОЛОДУ

лова, определяющие тему нашего разговора, — только вторая часть старинной поговорки. Полностью она звучит так: «Береги платье снову, а честь смолоду».

Не случайно вековая народная мудрость объединила, связала здесь два понятия — новый и молодой. Именно в юные годы снову, спервоначала закладываются основополагающие качества личности и определяется отношение к жизни.

Честь, достоинство, совесть, доброта, справедливость, порядочность, честность — благородные качества личности, воспитанные и обретенные в юности, становятся надежным и прочным ее нравственным фундаментом. Недаром говорят, в молодые годы человек обретает — или не обретает — свои главные качества. В зрелые годы он эти качества развивает — или не развивает, губит. В старости он на них опирается — или страдает, не имея нравственной опоры. Вот как важна школа молодости.

*Что такое хорошо,
что такое плохо?*

А разве годы, прожитые вами до наступления юности, были свободны от нравственных вопросов? Разве не желанием быть хорошим, добрым, справедливым объясняются поступки и поведение малышей? Ведь не только тем, чтобы их чаще хвалили, вызваны их частые вопросы: что такое хорошо, что такое плохо, — но и стремлением самому делать все хорошо, чтобы и самому научиться оценивать плохое и хорошее. Способность к оценке, к разделению хорошего и плохого — эта азбука нравственности — появляется у человека очень рано. По-другому просто и не может быть. Воздействие окружающего мира на внутренний мир человека начинается с момента его появления на свет. Оно приходит с ласковыми интонациями матери, с колыбельными песнями, с книжками, с товарищами, с играми, с телевизором. За всем этим оценки, оценки, оценки...

Когда младшим школьникам предлагают довольно сложные для их возраста вопросы, например: «Кто тебе нравится и что ты ценишь в его поведении?» — ребята отвечают, объясняя. Они не только называют, кто нравится, но и почему, не только, что ценят, но и за что.

Смотрите, какие аргументированные ответы:

«Мне нравится герой из «Приключений Незнайки». Незнайка был очень смешной и сочинял про всех стихи».

«Мне нравится герой Суворов из книги «Рассказы о Суворове» потому, что он никогда не сдавался».

Это о прочитанном. А вот отзыв о товарище:

«Лучше всех ведет себя Саша. Он не бегаёт на переменах и не подставляет ножку».

И пусть пока оцениваются те поступки, что лежат на поверхности — заметные, внешние. И конечно же, разделение хорошего и плохого идет не без помощи опыта, полученного от взрослых и принятого на веру.

Детство дает первые впечатления, первые уроки, первую пробу сил, первые достижения. И первые заповеди нравственного отношения к жизни, привитые семьей, школой, сверстниками — всеми, с кем идет общение.

То, что кажется уже в 12—14 лет элементарным, само собой разумеющимся, не так уж давно было для вас важной проблемой, когда не сразу вы могли сделать верный выбор, одержать в сложной ситуации нравственную победу, правильно определив, что хорошо, что плохо.

Дать взаймы ручку, игрушку — хорошо. Не поделиться сладостями — плохо. Привлекать к себе внимание — плохо, быть сдержанным и вежливым — хорошо. Из благородного старания делать так, чтобы было хорошо, прорастают семена нравственных качеств человека.

Жизнь идет, год от года становится интереснее и сложнее, труднее и многообразнее. Приходит пора, когда каждый — один чуть раньше, другой чуть позже — начинает осмысливать свое место в жизни, свою роль, свое «я», соотносить себя с миром вокруг. «Предписаний» уже явно недостаточно, вам хочется все познать самим, делать выводы самим. То, что знали в детстве, — как бы начальная школа, из которой сама жизнь переводит на следующую ступень, ступень самосознания. Человек начинает проявляться как личность. Начинает трудно, интересно и... каждый по-своему.

Вы пробуете анализировать поступки близких, товарищей, соглашаться или не соглашаться с ними; доискиваться до причин какого-либо события, поступка, действия; задумываться, принимать или не принимать чужое мнение. В вас закладывается тот нравственный фундамент, который, по словам Глеба Успенского, «выдержал бы то, что время воздвигнет на нем».

Что такое мораль? Появившись однажды, будто бы незаметно, нравственная нота звучит в человеке всю жизнь. Именно нравственные качества делают человека человеком, и личность оценивается с позиций этики.

Рассмотреть отношение человека к проблеме должного, к добру и злу, идеалам, моральным принципам и нормам поведения — вот что значит оценить человека с позиций этики.

Без учета этих важнейших категорий невозможны ни осознанное отношение к жизни, ни умение правильно разбираться в сложном и противоречивом ходе событий, ни способность правильно поступать. Еще Аристотель заметил: «Не для того мы рассуждаем, чтобы узнать, что такое добродетель, а для того, чтобы стать хорошими людьми.»

В романе Юрия Бондарева «Берег» погибает молодой лейтенант Андрей Княжко. Погибает уже в самом конце войны, спасая жизнь десяткам одетых в немецкие шинели мальчишек, которых эсэсовец заставил оказывать отчаянное сопротивление советским войскам. Когда Княжко шел на смертельный риск, кто-то не выдержал и крикнул командиру: «Он ангел у вас? Святой?»

Княжко был цельной нравственной личностью. Он чутко различал, где перед ним сознательный враг, а где обманутые фашистами юнцы. Он гибнет, и гибель его — гибель человека, верного высшим моральным принципам.

Всегда, когда мы говорим о моральных принципах, мы подразумеваем их главную задачу — создать образец поведения человека в его взаимосвязи с другими людьми. Почему? Да потому, что всегда в основе морали лежит необходимость согласованности поведения одного человека с общественными интересами. Мораль существует и проявляется в виде совокупности четко сформулированных общих требований и схем поведения, обязательных для каждого человека. Мораль — сознательное ограничение, регламентация поступков, она говорит нам, что дозволено, а что не дозволено делать.

Мораль — категория строгая, не произвольная. Она связана с реаль-

ным образом жизни, общественной жизнью, а совсем не с тем, что кому-то что-то нравится. Мораль закрепляет в своих требованиях упорядоченность, определенную систему нравов. Поэтому каков образ жизни людей, таковы их моральные представления и устои. Иначе не бывает.

Сила моральных установок в жизни огромна, ибо основана на силе общественного мнения, требования к личности. Ведь никому не безразлично мнение людей о себе: радостно и приятно одобрение, тяжело осуждение, невыносима несправедливость.

Хотим мы того или нет, но ежечасно, каждодневно мы согласуем свое поведение с общественными интересами.

Проверьте на самом простом примере — возьмите обычный день.

Встали утром, стараетесь не шуметь, чтобы не мешать другим.

Сидите на уроке, соблюдаете школьную дисциплину.

Едете в транспорте, уступаете место старшим, согласуя свое поведение с общественными требованиями.

В системе нравственных норм есть свое разделение. Сравните, например, перечисленные моральные нормы с другими: служить беззаветно Родине, хранить преданность делу коммунизма. Разница огромная. Первые требования относятся к правилам поведения, вторые — к определяющим принципам.

К основным нравственным категориям относят совесть, долг, достоинство, честь, справедливость.

Под привычным словом «совесть» понимают способность осуществлять моральный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения. Совестью измеряются совершаемые поступки. Она — верный сторож, охраняющий от дурного.

Люди с чистой совестью — люди долга. Они оценивают свои действия и помыслы через обязанность к окружающим, к обществу. Интересы личные и общества не всегда могут совпадать. Значит, не всегда выполнение долга соответствует вашему желанию. Но у нравственного человека побеждает чувство долга, и это приносит ему высшее удовлетворение: он сделал то, что обязан был сделать, чего ждали от него люди.

Можно без преувеличения сказать: любое проявление благородных, достойных качеств для человека становится долгом — и долг хорошо учиться и работать, и долг служения Родине, и долг помощи слабым, и долг уважения к заслугам, и долг вежливости, всего не перескажешь.

Представление о человеческом достоинстве у нас в стране покоится на незыблемом фундаменте — на равенстве в моральном отношении всех людей. От самого человека — и только от него — зависит, как высоко он несет свое достоинство и осуществляет свое назначение. Стоит помнить об этом, чтобы подходить к себе с высокой меркой.

Честь неотделима от конкретного общественного положения человека, она как бы принадлежит ему в зависимости от деятельности и его моральных заслуг. Потому-то говорят о профессиональной чести, чести коллектива. Человек честного труда чувствует себя на земле хорошо. Его заслуги признаются, уважается его труд на благо людей.

Справедливость — понятие о должном, о соответствии между правами и обязанностями людей, между их деяниями и воздаянием им, между трудом человека и вознаграждением ему, между преступлением и наказанием, заслугами и их признанием.

Не бывает справедливости только своей, особенной, удобной для одного и неприемлемой для других, потому что справедливость — категория объективная и зависит от установившихся моральных и правовых норм.

Кроме определяющих принципов, в жизни человека и в жизни общества большую роль играют нравственные нормы, именуемые простыми.

Это общеизвестные аксиоматические нравственные правила. Простые — название условное, термин. За ним скрывается важное содержание: именно простые нормы устанавливают необходимость человеку трудиться, осуждают и запрещают тунеядство, паразитизм, обман, воровство. Они провозглашают необходимость быть честным, правдивым, верным в дружбе и любви, обязанность проявлять уважение к старшим, благодарность за оказанные услуги, воспитывать в себе скромность, тактичность, порядочность.

К перечисленным нормам нравственности каждый может добавить еще и еще — их великое множество. Эти нормы никем пока не собраны и не систематизированы. Но поколение за поколением люди широко используют их, перенимая заключенный в них нравственный опыт, материализованный, зафиксированный, закрепленный в семейных традициях, в пословицах и поговорках, в сказках и легендах, в произведениях художественной литературы.

Но сколько бы нравственных принципов ни знал человек, сколько бы нравственных норм ни запомнил, они для него — мертвый капитал до тех пор, пока не проявят себя в приложении к нравственной цели. Ведь только нравственная цель объясняет, почему надо делать так, а не этак. Значит, нравственность — не сухое назидание, а отношение к жизни, отношение разумное, требовательное, действенное, честное.

Спросите себя, есть ли у вас цель. И насчитаете не одну: и желание овладеть какими-либо конкретными навыками, и стремление к развитию способностей, и жажда общественной деятельности, и необходимость добиться успеха в учении, и пополнение своего культурного багажа, и многие другие цели.

В результате осуществления их и вы и окружающие даете им оценку с позиций нравственности — справедливости, пользы по отношению к себе, отдельному человеку, и обществу.

Человек может изменять свои цели в разных сферах деятельности. Но нравственные цели, проходя с человеком через самые различные сферы деятельности, сохраняются.

Нравственная цель в конечном итоге — это то, ради чего человек живет и трудится, в чем он видит смысл жизни, каким должен быть его моральный облик и поведение в общественной и личной жизни.

И следовать этой цели он должен по убеждению, добровольно. Человека только тогда можно считать высоконравственным, когда он не только усвоил нравственные нормы, принципы, понятия, навыки и умения, но и испытывает потребность поступать в жизни, основываясь на них, — не может иначе.

Если человек совершает благородный поступок в надежде на вознаграждение, вряд ли вы назовете поступок нравственным, скорее расцените его как расчетливый.

Также не назовете вы моральным поступком добро, сделанное из страха перед наказанием.

Как вырабатывается моральная стойкость?

Сколько бы мы ни говорили о нравственности и морали, с каких бы сторон к ним ни подходили, мы придем к одному выводу: моральный поступок — всегда победа добра в выборе между добром и злом.

У добра очень широкий круг действия. А выбор добра проявляется не только в умении ценить правду, но и распознать ложь; не только любить добро, но и ненавидеть зло; не только соглашаться со справедливостью, но и возмущаться против насилия; не только провозглашать порядок, но и бороться против безобразия.

Нравственность вырабатывается, формируется. Педагоги говорят: «Если бы нравственные ценности старших становились убеждениями младших автоматически, процесс воспитания был бы очень легким. Но так не бывает. Тот, кто бездумно, без малейших сомнений воспринял сказанное ему сегодня, с таким же успехом примет завтра противоположное. Убеждения не заучиваются, а вырабатываются. Умом и сердцем, в столкновении, борении мыслей и чувств».

Основная сфера формирования моральных качеств личности — общество, жизнь, поскольку моральные качества выковываются в повседневной деятельности людей. И в повседневной жизни проверяются.

В жизни, как вы заметили, встречаются самые разные, самые неожиданные ситуации, когда человеку случается проверить глубину и устойчивость убеждений. И невозможно в сложной и многообразной действительности свести поведение личности к затверженным предписаниям, так как нельзя обезопасить себя правилами на все случаи.

Выбор правильного выхода в сложившихся обстоятельствах всегда определит нравственный фундамент человека, поскольку он залог правильной жизненной линии. Высокие душевные качества — честность, принципиальность, чуткость — подскажут и верное и творческое решение.

Значит, учиться нравственности, — по сути дела, учиться правильно жить.

Честный — никогда, ни при каких обстоятельствах не погрешит против истины.

Трудолюбивый — никогда не унизит себя недобросовестной работой.

Справедливый — никогда не поступится справедливостью в угоду кому-либо.

Уважающий себя — никогда не откажет в уважении другому.

Выбор же, как поступить в той или иной ситуации, не всегда прост. Часто приходится бороться с самим собой, подавлять желание поступить так, как проще, легче. Каждый знает об этом на собственном опыте. Тогда человек сам с собой вступает в конфликт. И от того, каким образом он его разрешит, зависит его жизненная позиция.

Замечательный польский педагог Януш Корчак был глубоко убежден, что в конфликтах с совестью и вырабатывается моральная стойкость, ибо в конфликтах проверяется моральное кредо человека, умение преодолевать трудности.

«...Счастлив тот, кто идет неуклонно без страха и сомнения туда, куда указывают ему совесть и убеждения. Не может быть счастлив человек, ...если он вступил в сделку со своей совестью. Мой путь давным-давно наметен, свернуть с него — значит убить свою совесть» — так писал молодой Николай Бауман отцу.

Моральная устойчивость невозможна без умения руководить своими действиями и поступками, без умения властвовать над желаниями, без .

умения выполнять намерения — без умения управлять своим поведением. Без затраты человеком сил на нравственное развитие он не будет нравственной личностью. В этом ответственном и сложном процессе человек должен быть активным, сознательным воспитателем самого себя.

Как необходимо каждому внимательно всматриваться в себя и в жизнь! Как важно воспитать в себе единство слова и дела, не забывая, что любой случай в жизни — своеобразная школа поведения, в результате чего накапливается нравственный багаж!

Пусть вы с детства знаете, что надо уважать взрослых, старших. Но знание останется только знанием, если вы не воспитаете в себе осознанную необходимость выслушать их мнение, посылить помощь старшему в работе, первому поздороваться.

Вы с детства знаете о законах гостеприимства. Но пусть оно будет усвоено вами в повседневной жизни, пусть будет действенным. Тогда вы не забудете никогда не только ради вежливости предложить пришедшему к вам чашку чаю, но и поможете приехавшему из другого города человеку найти и нужную улицу, и нужный дом.

Человек начинается с желания помочь людям. С забот о других начинается его нравственная активность. А раз так, то у каждого должна быть потребность в хороших поступках. Тогда сознание долга перед собой вырастает в ответственность перед всеми людьми, в уважение к каждому человеку.

ИСПЫТАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬЮ



Каждой весной бывает в школах незабываемый день — выпускной бал.

Традиционный и всякий раз особенный выпускной вечер открывается торжественной речью директора.

Так было и в этой школе.

«Директор школы Иван Игнатьевич, величественный мужчина с борцовскими плечами, произнес прочувствованную речь: «Перед вами тысячи дорог... Дорог тысячи, и все открыты, но, должно быть, не для всех одинаково...»

Юлечке Студёнцевой, возглавлявшей очередь к заветным дорогам, надлежало выступить с ответной речью:

— ...Мне предложили выступить от лица всего класса, я хочу говорить от себя. Только от себя!

Это заявление, произнесенное с безапелляционностью никогда и ни в чем не ошибающейся первой ученицы, не вызвало возражений, никого не насторожило...

— Люблю ли я школу?—Голос звенящий, взволнованный.— Да, люблю! Очень!.. Как волчонок свою нору... И вот нужно вылезать из своей норы. И оказывается — сразу тысячи дорог!.. Тысячи!..

И по актовому залу пробежал шорох.

— По какой мне идти? Давно задавала себе этот вопрос, но отмахивалась, пряталась от него. Теперь все — прятаться нельзя. Надо идти, а не могу, не знаю...»

Это начало повести Владимира Тендрякова «Ночь после выпуска», главная тема которой — испытание самостоятельностью, испытание труд-

ное, обязательное, определяющее. Его не выдержала Юлия Студёнцева. И только ли она — героиня литературная?

Я знаю одного юношу, уже поступившего в вуз, вдруг признавшего накануне своего первого дня в институте, что ему ничего так не хочется, как идти в... школу, в девятый класс.

Почему?

Давайте опять обратимся к себе как «предмету исследования».

Есть ли истоки

у самостоятельности?

Вспомним себя в детстве. Обычно ребенок что-то делает, чем-то занимается по совету взрослых, по их инициативе, порой по подсказке. Обращали, конечно, внимание. Вам говорили: «Принеси, пожалуйста, книгу, давай читаем», «Смотри, какая интересная игра, поиграй с Петей», «Мы сегодня пойдем к бабушке, хорошо было бы приготовить ей подарок». И к более старшим ребятам взрослые адресуют похожие пожелания. Дети руководят. И так от года к году. Постепенно деятельность ребят усложняется, усложняются и отношения с миром. В детстве человек познавал мир, знакомясь с ним, подростком, а особенно в юности, осмысливая его.

Тогда-то и начинает думать о себе человек: какой я по сравнению с другими, где границы моего «я», что я умею, в чем себя могу проявить? А чтобы ответить на эти вопросы, надо себя осознать, себя испытать, попробовать действовать.

Даже из перечисленных вопросов — а их значительно больше — Юля Студёнцева могла бы, пожалуй, ответить только на один: что она умеет.

Она умеет получать пятерки. Вот ее слова: «Школа требовала пятерок, я слушалась...» — то есть ею руководили «со стороны», она не пробовала действовать сама.

А ведь именно переходу от системы внешнего управления, как в детстве — со стороны взрослых, к управлению самим собой и обязан человек самостоятельности.

Придет ли к Юле это трудное умение — управлять своими поступками? Сама жизнь ставит героев повести Тендрякова в условия, когда нужно, иначе не может быть, действовать самому, без системы внешнего управления, по собственному внутреннему убеждению.

Управлять собой, своими поступками нелегко. Потому что в этом умении нет главного и второстепенного, все важно, все взаимосвязано, большое вытекает из малого.

Например, знакомая картина: немалая часть учеников пробирается к дверям школы через забор, самым кратким путем. Лезут и первоклассники и десятиклассники. Первоклассники, потому что десятиклассники. А десятиклассники? Из-за неумения управлять своими поступками.

Еще пример. В школе произошло ЧП. Десятиклассники, занимаясь посторонними делами, сорвали урок, который вела молодая учительница. «Что с вами?» — спросил их классный руководитель. «С нами? Ничего! Нас Мария Ивановна не может взять в руки».

Опять-таки привычное и, что греха таить, подчас удобное — меньше ответственности — стремление к системе внешнего управления. Опять неумение управлять своими поступками, опять срыв на испытании самостоятельностью. «Нас не смогли взять в руки», — говорят почти взрослые ребята, те, кто так хочет самостоятельности, так претендует на нее.

С повзрослением больше самостоятельности. Это подтверждается и

столь серьезными обстоятельствами, как расширение общественных прав личности. В 14 лет вступают в комсомол, в 16 получают паспорт, в 18 — право участвовать в выборах и быть избранным.

И все-таки самостоятельность трудна. Ее трудность для вас — в неопределенности положения в жизни: вроде бы и от детей ушли, а к взрослым не пришли.

В этом возрасте нет экономической самостоятельности, в 14—16 лет все учатся, а если и принимают участие в полезном труде, то только в ограниченных размерах. Чаще всего практика или летние трудовые лагеря.

Нет и достаточной уверенности в себе из-за нехватки жизненного опыта, которая, хочется этого или не хочется, подчас ощущается, дает себя знать.

Такая раздвоенность между ощущением себя взрослым внешне и не дошедшим до взрослого социально и психологически объясняет многие особенности вашего положения в жизни.

Обычно у большинства молодых людей самооценка завышена. Вам кажется, что вы все постигли, все познали за 15—16 лет. Так ведь? И кажется совершенно искренне. Один пятнадцатилетний мальчик в разговоре, происходившем при мне, на замечание матери, что он разумно поступил в сложившихся обстоятельствах, серьезно ответил: «Тебе бы мой опыт общения с людьми!»

Именно отсюда — из обманчивого представления о себе как о бывалом человеке — рождаются особенности поведения подростков. Позирование, подменяющее истинную уверенность в своих силах. Поступки, цель которых — привлечь внимание во что бы то ни стало, вместо обоснованных действий. Желание сделать «так, как мне хочется», а не взвешенное на весах разумности «так, как я должен».

Правда, многие, признавая свою самостоятельность, ощущают подчас нехватку ее. И хотя признаются в этом неохотно, чаще всего в социологических анкетах, наедине с листом бумаги, но в трудных ситуациях, которые неизбежны, они ищут помощи и совета у взрослых. А это — при всей кажущейся парадоксальности — одно из наиболее объективных проявлений самостоятельности в юношеском и подростковом возрасте: человек правильно понял ситуацию и правильно принял решение о необходимости совета, помощи.

*Самостоятельность
внешняя или
внутренняя?*

Что обычно вы связываете с самостоятельностью? Задавали себе этот вопрос? Наверное. А как отвечали на него? Скорее всего, довольно неопределенно. Но всегда подчеркивали желание не получать наставлений.

По личному опыту всякий знает: нормы поведения детей и взрослых разные. Взрослые со взрослыми ведут себя на равных. С детьми отношения строятся на морали послушания, требующей выполнения того, с чем к ребенку обращаются.

Ощущая себя взрослым, любой прежде всего хочет перейти от детских норм поведения к взрослым — от морали послушания к морали сознательности. А столь решительный шаг в жизни — шаг очень серьезный, легко и ошибиться — сделать его чуточку в сторону.

Как? Очень просто.

Ребята начинают переход во взрослые, приобретая чисто внешние

признаки взрослого, те, что в глаза бросаются прежде всего и следовать которым не составляет труда.

Посмотрите на себя и своих сверстников. Разве нет среди вас, идущих к взрослости, подгоняющих свой облик под взрослого?

Тогда-то и появляется в руках сигарета. Она вроде бы делает мальчика более взрослым в собственных глазах, а раз в собственных, то, как ему кажется, и в глазах окружающих. На самом же деле злосчастная сигарета только подчеркивает возрастное несоответствие.

Тогда-то и девочка в школьной форме хочет выделиться себя из мира детей легко доступным средством — косметикой. Ей кажется, что, подведя веки синим или зеленым, сделав яркий маникюр, она резко сократит расстояние между собой и «настоящей женщиной».

Но такое равнение на взрослого основано только на подражании. А разве подражание — признак самостоятельности? Наоборот.

Да и самостоятельность взрослого намного глубже, серьезнее, значительнее. Она не исчерпывается только теми приметам, которые чаще всего замечают ребята.

Совершенно другое отношение к миру взрослых и своему вступлению в него основано на сознательности действий и поступков, на важнейшем из желаний — быть самим собой.

«Чтоб быть самим собой,— считает один из читателей «Комсомольской правды», приславший письмо для рубрики «Наедине с собой»,— нужно сначала захотеть этого. Захотеть так сильно, как, к примеру, хочешь в детстве стать артистом или летчиком. Ну, а потом всегда и везде работать над собой. Быть настоящим человеком — это, наверно, совсем нелегко. Это пожизненный труд. Но если человек не захочет, не сможет собой управлять, то им станут управлять другие...»

Значит, самостоятельность связана с осознанностью своих действий и поступков — с сознательностью. А сознательность — категория нравственная. Она говорит о моральной устойчивости человека, без которой невозможно ни управление своими желаниями, ни выполнение своих намерений, ни отказ от соблазнов во имя большой цели.

Сознательность — необходимое качество личности. Это своего рода нравственные весы, которые обязательно нужно держать на высоком уровне точности.

Принцип сознательности диктуется целями и задачами нашего общества. Сама суть его определяется тем, что, все граждане должны обладать высокой степенью сознательности и чувством ответственности перед обществом, высокими нравственными качествами.

Ответственность предполагает не только необходимость осознать свое место в общем деле, в общем устремлении вперед, но и осознания последствия своих поступков, своих действий.

Но этот принцип останется красивыми словами, если, идя к высокой цели, не учиться воплощать его в жизнь. Учиться на всем, а особенно на обязательном выполнении любого дела, даже самого мелкого.

Мелочи ведут себя коварно, когда ими пренебрегают. Прав всегда оказывается тот, кто приучает себя к верному девизу: для меня нет мелочей.

Сегодня мама попросила Гришу сходить за хлебом. Мелочь — не сходил сегодня, сходит завтра.

Завтра Гришу попросили оформить «молнию» о субботнике. Ну, не сделал. Зато как он оформит следующий номер стенной газеты!

Увы! Стенная газета подождет: много дел по дому накопилось...
И т. д. и т. п.

Так мелочи накапливаются, срastaются в безответственность, недисциплинированность, в отсутствие чувства долга.

С выполнения определенных обязанностей начинается в человеке самостоятельность. Раз он отвечает за какое-либо дело, пусть такое малое, как, например, поливка цветов, он обязан его делать сам, без напоминания. Потому что никто не может заставить требовать с себя, кроме себя самого.

С самостоятельностью, с сознательностью поступков, действий, желаний и с требовательностью к себе связано чувство вины.

Сможем ли мы, перебирая многих и многих знакомых, назвать хотя бы одного, который был бы всегда прав, никогда-никогда не ошибался? Скорее всего, столь уникального человека мы не найдем: людям свойственно ошибаться. Недаром — на ошибках учатся. Но, ошибаясь, требовательный, самостоятельный человек всегда разберется в ошибке, поймет причину своей вины.

И коль скоро он виноват перед собой или людьми, ни в коем случае не побоится признать вину.

Чувство вины — неотъемлемый признак сознательного и справедливого человека. Не случайно такой чуткий педагог, как В. А. Сухомлинский, считал: «Чувство вины — благородное чувство воспитанного человека. Не переживает вину только дурак и дремучий нравственный невежда».

***Сочетаются ли
требовательность
и доверие?***

Самостоятельность — качество необычайно ответственное. Самостоятельный человек знает: есть такие законы, которые должно прилагать к себе безоговорочно; есть такие ситуации, где необходимо

поступить собственными интересами.

Но можно ли столь категоричные, жесткие требования предъявлять к подросткам, не переступившим еще порога взрослости?—законно спросите вы.

Не только можно, но и должно.

Знаменитый американский врач и педагог Бенджамин Спок не без основания считает: если отец спускает сыну любые проступки, не вмешиваясь в его воспитание, то такой сын должен знать: отец действует ему во вред и приносит больше вреда, чем тот, который, видя неправильное поведение сына, наказывает его. То есть требовательный воспитатель и желает и делает больше добра, чем «добрый», безразличный.

Значит, и вы, если хотите себе добра, должны быть требовательными к себе. И требовательность со стороны оценивать по достоинству — как уважение и признание, веру в ваши силы и умение правильно себя вести.

Не секрет, что поведение человека, его поступки всегда чем-либо мотивированы. Мотивами того или иного действия, решения, желания могут быть, как вы знаете, определенные потребности или сознательное убеждение. Но у взрослых и у подростков различны соотношения между «я хочу» и «я должен».

Взрослому человеку, поскольку у него уже сложились взгляды, принципы, выкристаллизовались цели, легче принять решение. Мало того, он нередко отказывается от желаний, когда этого требуют интересы дела, долга, интересы других людей. А у вас подчас главным мотивом звучит

«я хочу» вопреки «я должен». Ваше поведение находится на двух нравственных уровнях: желания и долженствования.

На уровне сознательных намерений вы постоянно осуществляете внутренний контроль над собой, как бы внушаете себе: мне надо сделать то-то и то-то, хотя мне хочется того-то и того-то. Например, мне надо сходить за сестрой в детский сад, хотя с большим удовольствием я дочитал бы книгу.

В подобных случаях люди сознательно придают большую ценность одним мотивам, уменьшая ценность других: мне важнее сходить за сестрой, чем дочитать книгу.

Когда развивается борьба разнонаправленных мотивов, не всегда так легко удается — кому это не известно! — осуществить то, что должен. И приходится признаваться, что волевое поведение не осуществилось. Значит, чтобы осуществлять сознательные намерения, надо еще и еще испытывать в действии волю, требовать от себя победы долга, обязанности.

Научившись управлять поведением, вы как бы поднимаетесь на последующий этаж, более высокий уровень нравственных потребностей. Тогда человек в силу воспитания, сложившихся воззрений не может поступить несознательно.

Так требовательность к себе, самодисциплина, ответственность порождают неопенимое качество — доверие, которое и сам испытываешь к себе, и окружающие к тебе. Именно тогда говорят о человеке слова, человеке долга, человеке чести.

Во время одного из комсомольских диспутов, где разговор был взволнованным, горячим, откровенным, участники составили собирательный портрет человека чести.

Кем бы ни был он: колхозником или ученым, школьником или рабочим, студентом или воином, — человека чести отличают благородные черты.

Гражданская совесть делает его благодарным сыном Родины, благополучие и могущество которой — главное в его жизни. Чувство собственного достоинства не позволит ему выбирать окольные дорожки в жизни, идти на компромисс со своей совестью. Человек-труженик, он видит в труде источник радости, вдохновения, творчества. Его отличает высокая требовательность к себе, разумная сдержанность, ответственность в делах, твердость во взглядах.

В отношениях с людьми он сердечен, справедлив, великодушен, смел и горд.

Внутренняя, осознанная необходимость поступать по чести и совести — бесспорный критерий самостоятельности.

САМОЛЮБИЕ, СЕБЯЛЮБИЕ, ЧЕСТОЛЮБИЕ

 амолубие, себялюбие, честолюбие — качества личности. Так почему же речь о них в главе «Требования к себе»? Разве можно требовать от себя самолюбия, себялюбия, честолюбия? Конечно, такие требования — бессмыслица. А вот требовать от себя правильного отношения к этим качествам, умения давать им правильную оценку, определять их нужную направленность — необходимо. Это во-первых.

Во-вторых. Качества личности и мотивы поступков спаяны воедино. А когда человек, как вы сейчас, проходит стадию становления личности, тогда он в силу своего положения — познающего жизнь и себя — попадает в специфическое положение «я в центре мира». Он сам себе наиболее интересен, поскольку сам собою наименее исследован и исследуется постоянно.

Велика ли разница между самолюбием и себялюбием?

Никому не безразлично, что он думает о себе, не безразлично, что думают о нем люди.

«Чем бы человек ни обладал на земле, — писал Паскаль, — прекрасным здоровьем и любыми благами жизни, он все-таки недоволен, если не пользуется почетом у людей. Он настолько уважает разум человека, что чувствует себя неудовлетворенным, если не занимает выгодного места в умах людей».

Потому-то так ценятся и восхищенная улыбка соседки по парте, и одобрительное слово учителя, и похвала родителей: человеку свойственно желание быть замеченным. И это естественное желание рождает усердие, старание, труд, самосовершенствование — побуждает к действию.

Молодой Лев Толстой в дневниках открыто признавался: «Приятнее же всего было мне прочесть отзывы журналов о «Записках маркера», отзывы самые лестные. Радостно и полезно тем, что, поджигая к самолюбию, побуждает к деятельности».

Да вообще было бы странным, если бы дела, труд, работа, напряженные и целенаправленные, оставались бы неоцененными. Было бы просто обидно, ранило бы самолюбие, лишало бы инициативы. Человек не получал бы признания своих достоинств.

Выходит, что самолюбие проистекает из нашего желания быть достойными самих себя? Да, бесспорно. Но к этому, однако, добавляется еще другое немаловажное положение.

Самолюбие обычно сочетается с повышенной чувствительностью к мнению о себе окружающих.

А такая повышенная чувствительность к чужому мнению опасна возможностью — вольной или невольной — зависеть от чужого мнения.

Здесь есть над чем подумать.

Самолюбие как чувство уважения к себе — положительное качество. Оно никогда не подведет того, в ком оно развито. Человек, уважающий себя, не позволит себе никогда никаких предосудительных действий. Он не сможет нагрубить, не сможет нарушить дисциплину, не сможет не сдерживать обещания, не сможет плохо выполнить работу опять-таки по этой же причине. Все, что бы он ни делал, он сделает ответственно, ибо самолюбие не разрешит ему, чтобы люди думали о нем плохо.

Но не способен ли самолюбивый человек из-за того, что мнение о нем других для него очень важно, пойти на компромисс со своей совестью, не проявить принципиальности, не высказать своего мнения?

Это опасение излишне: уважение к себе не даст отступить от себя, своих взглядов, позиций, убеждений, если...

Если самолюбие лежит на хорошей основе — на уважении к себе и умении уважать других, оно выступает как толчок, побуждение к действию — достаточно вспомнить слова Л. Толстого.

Самолюбие энергично по своей природе. Человек хочет заявить о себе, хочет проявить себя, хочет быть на виду. Значит, в бездействии он не останется.

Но может случиться и так, что в желании быть на виду его подстерегает другая крайность. Эта крайность опасная — добиваться утверждения себя во что бы то ни стало, заслонять собой весь мир, видеть в нем только себя?

Да, такая опасность существует. И таких людей, наверное, вы знаете.

Вот случай из жизни.

Жила-была девочка с большими способностями к учению. Из класса в класс переходила отличницей. Была довольна собой. Были довольны ею учителя, родители. И оставляли без внимания ее чрезмерную уверенность в себе, в своих возможностях, в непогрешимости собственного мнения. Считали: возрастное, пройдет. А не прошло, даже развивалось. «Я так думаю» — критерий справедливости. «Я так хочу» — критерий действия. «Мне так надо» — критерий необходимости.

Правы будут те из вас, кто увидит в характере этой девочки не черты самолюбия, а себялюбие. Между ними, как говорится, дистанция огромного размера.

Себялюбие — это забота только о себе, своих интересах. Здесь «я» только для себя.

К самолюбивым и себялюбивым у людей совершенно разное отношение и разные их оценки.

Обычно и в жизни, и в произведениях литературы рядом со словом «себялюбие» стоят малолестные эпитеты: «черствое», «раздраженное», «сненаемый себялюбием». Например, у Мельникова-Печерского «В лесах»: «Черствое себялюбие завладело Алексеем: гнетет его забота об одном себе, до других ему и нуждушки нет». Или у Николая Островского: «Мы знаем, как жили, — вернее, прожигали свою молодость — сыны буржуазии. Пьянство, разврат, пошлость, тупость и себялюбие — вот порочный круг их интересов».



Правда, бывает и безграничное самолюбие, болезненное самолюбие — самолюбие разросшееся, ненормальное, пагубное для его обладателя.

Болезненное самолюбие и себялюбие — опасные советчики. Они доводят и до беды.

Беда произошла и с той девочкой, о которой мы говорили.

Она перешла в другую школу и попала в очень сильный класс. Ей стало казаться, что ее недооценивают и ребята и учителя, относятся к ней предвзято, холодно, недоброжелательно. Видеть причину сложившихся отношений в себе самой она не хотела, да и не могла. Объяснения положения в коллективе опять сводились к себе самой: «Меня не понимают», «Я им докажу», «Ко мне несправедливы».

Это обычная беда себялюбца — он никогда не бывает неправ, никогда не ищет причины неудач в себе, никогда не принимает замечаний в свой адрес, даже справедливые из справедливых. Тяжело приходится такому человеку.

Недаром живет убеждение, что себялюбие — бездонный сосуд, в который можно влить великие озера, а он все равно не будет полным.

Полезно ли честолюбие? Теперь осталось выяснить значение еще одного «любия», к которому тоже двойственное отношение, — значение честолюбия.

Отметим сразу, честолюбие считается одним из важнейших стимулов творчества. Положительно оценивает честолюбие и пословица: «Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом». Она, если хотите, формула нормального честолюбия: стремись использовать свои силы с наибольшим коэффициентом полезного действия, старайся быть лучше, тогда ты добьешься признания.

Разве плохо честолюбие, когда человек хочет сделать хорошее дело, получить признание, тем самым утвердить свою личность? Такое честолюбие — одно из условий успеха, прямое противопоставление безразличию к работе да и просто лени.

Известный физик академик В. Л. Гинзбург в воспоминаниях об академике И. Е. Тамме рассказывал, например, что Игорю Евгеньевичу не были чужды ни гордость, ни самолюбие, ни честолюбие, но «в тех дозах, когда это не мешает другим».

Как истинный ученый, Тамм стремился добиться успехов в работе, а не наград и почестей. Даже получив Нобелевскую премию, был умеренно доволен, потому что считал своей лучшей работой не теорию эффекта Черенкова — Вавилова, за которую получил премию, а теорию ядерных сил.

Но есть и больное честолюбие. И того, кого увлек демон большого честолюбия, как писал семнадцатилетний Маркс в ученическом сочинении «Размышления юноши при выборе профессии», «разум уже не в силах сдержать, и он бросается туда, куда его влечет непреодолимая сила: он уже больше не выбирает сам своего места в обществе, а это решают случай и иллюзия».

В разросшемся до абсурда честолюбии не без основания видят суетное тщеславие, которое убийственно высмеял Мольер своим «Мещанином во дворянстве».

И если есть здоровое самолюбие, здоровое честолюбие, то тщеславия здорового нет.

Тщеславие — всегда эрзац, заменитель. Оно заменяет собой честолюбие, когда за ним видится не сам результат и сложный и трудный путь к достижению успеха, а одно лишь «сияние славы». Оно заменяет увлечение, которое требует сил душевных, труда, раздумий — видимостью, фикцией, единственным желанием выделиться, используя престижное занятие. Оно заменяет цель призрачной иллюзией цели, обесмысливая ее.

За тщеславие люди расплачиваются всегда. И всегда высокой ценой. Сколько «великих физиков», «великих артистов», «великих художников» и других «великих» из-за внушенного или самими развитого тщеславия сломали себе жизнь, «ловили журавля в небе», не принимая во внимание, что их самооценка была завышенной по сравнению с оценкой извне.

Когда же разговор заходит о честолюбии в правильном его понимании, уже само слово очерчивает его границы: желание добиться успеха на избранном поприще, продвигаться вперед по намеченному пути, добиться общественного признания. А в таком желании нет не только ничего предосудительного, наоборот, оно вполне закономерно. Нельзя не согласиться с социологами, утверждающими: неприятно сознавать, что не продвигаешься, не идешь вперед. Жизнь — это школа, в которой все время надо стремиться к переходу в следующий более высокий класс, а если стремление не осуществилось, чувствуешь, разумеется, обиду, сожаление, а эти чувства ведут к другим. Возникает ощущение несправедливости, нежелание работать и в конечном счете неприязнь к жизни.

Вот случай, каких множество, — успешный путь человека, как говорят, по службе, рядовая судьба, взятая из газетного сообщения наших дней.

Он окончил семь классов сельской школы, хотел учиться дальше, но не вышло: не позволило материальное положение семьи. Пошел работать. Сначала был учеником, потом строгальщиком на заводе. По вечерам учился в десятилетке, мечтал стать инженером-конструктором. И стал бы. Если бы комсомол не бросил клич: «Комсомольцы и молодежь — в торговлю! Сделаем эту область образцовой!»

Долго колебался, но пошел работать в магазин, а вместо политехнического института — в институт народного хозяйства на вечернее отделение. Поставил товароведом базы торгова — отлично справился. Сделали старшим инспектором по торговле — опять все хорошо. Потом возглавлял самое крупное в республике торговое предприятие — магазин «Минск». Наконец стал возглавлять всю торговлю города. И человеку этому сейчас около сорока лет, так что переходил он из класса в класс в школе жизни и быстро и успешно, опираясь на знания, усердие, желание работать добросовестно.

Карьера и карьеризм? Этот пример реальной биографии реального человека невольно подталкивает еще к одному аспекту в разговоре о честолюбии — карьере и карьеризме. Можно ли здесь говорить об успешной карьере? Да. О карьеризме? Бесспорно, нет.

Себялюбие, эгоизм, тщеславие, ничуть не считаясь с интересами других, очень часто порождают карьеризм. Карьерист, человек ставящий заботу о своих личных делах выше интересов дела, ни у кого никогда не пользуется уважением. Поставленная им своекорыстная цель, стремление к выгоде, невзирая ни на что, заставляют людей отрицательно относиться к карьеристу. И обычно неизбежный его конец, как бы он ни маскировал свои истинные эгоистические мотивы, плачевен — ни признания, ни уважения, к которым он так стремился.

С карьерой же все обстоит по-другому. Карьера означает «успешное продвижение вперед в области служебной, научной и прочей деятельности». Что же плохого в блестящей карьере, если в основе успешного продвижения в социалистическом обществе лежит добросовестный, творческий, самоотверженный труд человека на благо народа? Оно, такое продвижение,— обязательный результат сложного процесса развития и становления личности.

Карьера, о которой было рассказано выше, убедительный тому пример. Нужны другие примеры блестящей карьеры в этом понимании? Приведите их сами.

Хорошо, скажете вы, когда человек поднимается по служебной лестнице, «вырастая» из прежней своей работы, такой путь закономерен. А как же быть с карьерой тем людям, работа которых не «ступенчатая», например работа учителя? Ведь не каждый учитель может да и хочет стать завучем или директором школы?

Если так рассуждать — значит упустить главное: свести содержание понятия «карьера» к внешнему — восхождению по ступеням служебной лестницы, а не к истинному профессиональному и общественному успеху.

Уважение учеников, их любовь и признательность учителю — верные, неоспоримые признаки блестящей карьеры учителя, его высокого профессионального мастерства.

Можно взять и другую профессию. Допустимо ли положение, когда какой-либо слесарь не станет ни мастером, ни начальником участка? Безусловно, допустимо. Но значит ли это, что карьера не для него? Нет, не значит: у него есть поприще, где можно достичь самых больших высот. И восхождение у него не должностное — профессиональное, общественное. Ему открыт путь стать мастером своего дела, знаменитым мастером. Тысячи, сотни тысяч рабочих, чьи имена знают в стране, получивших звание Героя Социалистического Труда, лауреата Государственной премии, награжденных орденами и медалями, почетными знаками ударников, уважаемы, могут сказать о себе с чувством внутреннего удовлетворения и законной гордости: да, я многого достиг на своем трудовом пути. Они, возможно, не помышляют о карьере как таковой, но успех приходит в результате желания добиться его хорошим трудом, и их замечают и ценят — это законное вознаграждение трудовых усилий.

В коммунистическом обществе, когда, по всей видимости, утратят нынешний смысл материальные стимулы, необычайно возрастет роль моральных стимулов в деятельности людей. «Доказать себя» человек сможет одним — своей значимостью в общем деле. Фундамент такого положения закладывается уже сегодня, когда доблестный труд — основа основ и жизни, и признания, и карьеры.

Выходит, что честолюбие и карьера — так, как мы их сейчас понимаем,— не имеют ничего общего с содержанием этих слов для балзаковского Растиньяка, стендалевского Жюльена Сореля или Ганечки Иволгина у Достоевского. Те стремились «вверх» любой ценой, даже ценой унижения: классовый механизм неравенства уродовал их самолюбие. У нас подобного механизма нет. С изменением ценности человека изменился и смысл слов. Не капитал, не родовитость, а польза людям, обществу определяют у нас карьеру и честолюбие.

А если еще и встречается неверное, извращенное отношение к понятиям «честолюбие» и «карьера», то они осуждаются нашим обществом, осуждаются людьми честными, принципиальными.

Конечно, для тебя не было секретом, что нравственное воспитание — необходимое, безусловное требование человека к самому себе. Ты знал и о том, как важен для этого приобретенный и приобретаемый нравственный опыт. Но если же каждый из вас поставит перед собой четко очерченную задачу нравственного совершенствования, то накопление опыта пойдет целенаправленнее, осознаннее, быстрее — активнее. Воспользуйся советами, которые необходимы тебе в составлении собственной программы для работы над собой.

ИТАК, —————>



Информация к Действию

ЗНАЙ: что за соблюдением нравственных норм человек должен следить сам. Никто не придет и не упразднит в ком-то недоброжелательность, зависть, лицемерие, жадность, страх перед ответственностью. Значит, сам человек должен ввести свой внутренний запрет на то, что безнравственно, и слушаться этого запрета неукоснительно.

Забота о людях и помощь им должны стать не только добрыми словами в твоём лексиконе, но и добрыми делами твоей жизни. Забота и помощь сильны тем, что конкретны. Они проявляются во многом. Но прежде всего в споре с собой: все ли из того, что мог сделать сам, я сделал, не ушел ли я, пусть невольно, от усилий и ответственности?

Если от человека ждут помощи, надеются на заботу, то признают его надежность, способность стать для другого опорой. Завоевать такое отношение людей по силам и тебе, если не боишься тратить себя, свои душевные силы, если не будешь равнодушен к людям.

Честность и правдивость. Они даются чувством ответственности и связаны с ним. Быть честным нужно вовсе не потому, что «тайное становится явным» или «сколько веревочке ни виться, конец будет», а потому,

что честность и правдивость делают человека свободным — свободным в проявлении своей личности, то есть в наиболее полном ее раскрытии. Не забывай, что бороться «против» всегда легче, чем бороться «за». Поэтому старайся выступать не только против зла, но и за добро. Самое проверенное оружие в такой борьбе — желание понимать и умение понимать. Прежде чем «выносить приговор», обдумай, чем вызван, например, твой просчет, проступок товарища, неправильная, по твоему мнению, позиция взрослого, трудная ситуация, сложившаяся в классе, и т. п. Ты достигнешь успеха, если будешь выступать не против человека, а против ошибки, поступка, просчета, сложившейся ситуации.

Бойся понапрасну обидеть человека. Осмотрительно, с большой осторожностью аргументируй свои высказывания.

Обращая чье-либо внимание на недостатки, руководствуйся не желанием обличить, а желанием исправить, улучшить. И никогда не противопоставляй себя тому или тем, с кем ведешь столь серьезный разговор: дескать, я хороший, а вам надо подтянуться. Подобная позиция не только не деликатна, она неверна. И у тебя есть недостатки, и ты способен на неверное решение, и ты не застрахован от ошибок, и тебе, как и всем, понадобится дружеское участие. Это первое. И второе — за недостатками, за ошибкой не прогляди хорошее, оно есть в каждом.

Видеть в человеке лучшее — вот нравственная программа твоего отношения к людям, себя правильному отношению к деньгам.

НАУЧИ

Читатель этой книги, как правило, еще школьник, то есть денег не получает и, говоря юридическим языком, находится на иждивении родителей. Они заботятся о всех его нуждах. Но с возрастом появляются личные потребности: кто-то любит мастерить, другой рисовать, третий конструировать, лепить и т. п. Для любимого занятия надо что-то покупать. Став постарше, человек уже и в кино, и в театр, и на экскурсию, и в поход может пойти без родителей. Значит, на это ему нужно располагать какой-то суммой денег. Их, конечно, дают старшие.

Все денежные вопросы каждая семья решает по-своему, распределяется зарплата родителей и старших братьев и сестер по-разному. Но тебе обязательно надо знать, из чего складывается семейный бюджет, какие есть постоянные статьи расходов, что и для кого следует приобрести в первую очередь, сколько останется на непредвиденные расходы.

Участие в обсуждении бюджета позволит тебе правильно соотнести свои потребности и возможности семьи.

Вместе со взрослыми подсчитай, сколько в среднем понадобится тебе денег на личные нужды. Возьми себе за правило не выходить за пределы той суммы, которая тебе определена.

Если ты работаешь в каникулы или станешь работать, полученные тобою деньги будут частью общего семейного бюджета. Изменятся только твои расходы, понадобятся деньги на транспорт, обед, кое-какие покупки.

Не забудь о доброй традиции, укоренившейся во многих семьях,— с первой зарплаты сделай родителям подарки. Обдумай подарок для каждого хорошенько, чтобы в нем видели не только дань традиции, но и проявление заботы, уважения, внимания к отцу, матери, родным.

И еще одно напоминание, тоже связанное с деньгами.

Как ни парадоксально это звучит, но оно связано с благодарностью.

Иногда взрослые из самых добрых побуждений, но не очень задумываясь о своем поступке, предлагают ребятам деньги за оказанную помощь. Кто пятьдесят копеек, кто рубль — на конфеты или кино. Вежливо откажись от денег. Объясни, что помогал из уважения к человеку, от всего сердца, а не из-за возможности «заработать», что лучшая оценка твоей помощи — благодарность, тобою услышанная. Твое желание оградить бескорыстный поступок от «платы» за него будет правильно понято и никого не обидит.

Отношение к деньгам требует от человека проявления деликатности.

Если у тебя будет больше денег, чем у твоих товарищей в какой-либо поездке или экскурсии, старайся этого не демонстрировать. Ты можешь поставить их в неловкое положение и тем, что они будут тянуться в расходах за тобой, и тем, что будут чувствовать себя при этом стесненно. Не выступай и в роли человека, который «за всех заплатит»: у тебя нет для этого морального права, ведь вольно или невольно — даже из лучших побуждений — ты ставишь товарищей в зависимость от себя.

Никогда не старайся — из ложной бравады или по недомыслию — показать, что ты не ценишь деньги. Они ведь получены за труд, неуважение к ним — неуважение к труду людей, давших тебе их, следовательно, и к людям тоже.

ПОМНИ, что уважение к правилам, которые ты обязан соблюдать как член общества, формирует твоё уважение к закону.

Знаешь ли ты, как квалифицируются нарушения правопорядка?

За проступок предусматривается административная ответственность. Это может быть привод в милицию

для официального предостережения или штраф, который платят родители.

Если детям 14—15 лет, штраф могут наложить и на самих несовершеннолетних.

За серьезные проступки предусмотрен арест сроком от 10 до 15 суток или исправительные работы сроком от одного до двух месяцев. Если несовершеннолетний работает, с него удерживают 20 процентов заработка.

За преступные действия предусмотрена уголовная ответственность с шестнадцати лет. А за некоторые, например нанесение телесных повреждений, злостное хулиганство, грабеж, кражу, убийство,— уголовная ответственность наступает с четырнадцати лет.

Если человек находился в состоянии опьянения (а статистика говорит, что к правонарушению подростков чаще всего приводит опьянение, ослабляющее волевой контроль), это отягощает меру наказания, поскольку пьянство уже само по себе аморально. Никакие ссылки на то, что «был выпивши, ничего не помню, не я делал, а вино», закон не принимает во внимание.

Наказание — акт суровый, на то оно и наказание. Но основания, на которых оно принимается, гуманны и покоятся на убеждении людей, что законность служит интересам общества, охраняет благополучие, безопасность и достоинство человека.

Наказание несет в себе еще и воспитательные функции.

В статье 20 «Основ уголовного законодательства Союза ССР» записано:

«Наказание не только является карой за совершенное преступление, но и имеет целью исправление и воспитание осужденных в духе честного отношения к труду, точного исполнения законов, уважения к правилам социалистического общежития, а также предупреждение совершения новых преступлений как осужденными, так и другими лицами.

Наказание не имеет целью причинение физических страданий или унижения человеческого достоинства».

Важное средство воспитания — поощрение и награды. Они предусмотрены советским законодательством, их знают, конечно, все.

Поощрение — почетный и уважительный акт признания обществом и государством деятельности его граждан.

Поощрения бывают самые разные: от грамот и дипломов в школах и предприятиях до награждения ценными подарками, орденами и медалями, присуждения Ленинской, Государственных премий, премий Ленинского комсомола, присвоения почетных званий.



МУДРОСТЬ
ЧУВСТВ
И
ПЛАМЕНЬ
ИДЕАЛОВ



СОЮЗ ТРЕХ НАЧАЛ



Конечно, каждому приходилось слышать такую характеристику: «Он человек сердца». Значит, хотели сказать о ком-то, что он в своих действиях руководствуется чувствами. Когда же говорят: «Он человек рассудка», подразумевается склонность поступать, руководствуясь логикой.

Кого же предпочесть — чувствующего или рассуждающего?

Определенного ответа ждать не приходится. Симпатии одних будут на стороне «рационалистов», симпатии других — на стороне «эмоционалистов». И, отвечая так, вы, сами того не зная, включаетесь в давний-предавний спор философов, чем следует руководствоваться в жизненных ситуациях — умом или чувствами.

Споры эти не затихают. И часто выходят из чисто философских сфер, становятся темой бурных и страстных публичных обсуждений. Лет пятнадцать—двадцать назад, например, вспыхнула жаркая дискуссия «физиков» и «лириков». Наверное, не надо расшифровывать, что «физики» стояли за рационалистическое отношение к жизни, а «лирики» отстаивали необходимость действовать по велению сердца. Вспомним и недавний спор в «Комсомольской правде» о нравственной стратегии человека нашего времени: чем вооружаться ему в условиях морального выбора — эмоциями или рассудком.

Неужели, удивитесь вы, на протяжении многих лет люди не смогли прийти к очевидному — нужен союз сердца и головы, ума и души.

К такому выводу пришли: все знают, что нельзя противопоставить разум эмоциям, голову сердцу. Это ясно... теоретически.

А в жизни? В каждом конкретном случае? Так ли это ясно и просто?

«Рассудку вопреки» или «сердцу вопреки»?

Возьмем примеры, которые приводились в дискуссии в «Комсомольской правде». Они и очень просты, и очень наглядны.

Человек встречает троих хулиганов, обижающих девушку. С точки зрения разума ему одному не под силу справиться с ними — это и трусостью не назовешь. Но вправе ли он уйти, оставив девушку в беде? Будет ли он прав, если не вмешается? А если вмешается?

Вы идете по берегу реки и видите, что тонут два человека. Вам они известны. Один из них «просто» слесарь, другой — видный физик. Кого вы будете спасать? Чем руководствоваться?

В первом случае вы, вероятнее всего, откажетесь от «разумного» подхода, проголосуете за помощь неразумывающую, за помощь «рассудку вопреки».

А во втором?

Когда этот вопрос был задан студентам одного вуза, они утверждали, взвешивая на весах разума, необходимость спасать физика, «высчитывали», насколько физик полезнее обыкновенного слесаря и многих других слесарей.

Согласимся ли мы с такой позицией, «сердцу вопреки» доказывающей, что звание, занимаемое положение, профессия должны влиять на нравственный выбор?

Как видим, вопросы нравственные — вопросы тонкие, деликатные, трудные.

Кроме того, в жизни выбирать приходится не между обнаженным

добром и злом, когда их ясность не вызывает сомнений при выборе, а когда определить свою позицию из-за размытости границ в выборе не-легко, не взвесив все «за» и «против».

Разве не случается так, что люди были полны благих намерений, желали добра, а добро обернулось злом для того, за кого радели, и для того, кто радел?

Многие из вас читали книгу Анатолия Рыбакова «Приключения Кроша». Вспомните, как Крош старался защитить шофера Зуева от напрасных обвинений в краже амортизаторов. Но из-за того, что не принял во внимание неблагоприятный моральный облик слесаря Лагутина, извратившего их разговор, вышло, будто Крош обвинил в тяжком поступке невинного Зуева. За что и получил малоприятную характеристику трепача, болтуна, длинного языка.

Другой Лагутин, из пьесы Бокарева «Сталевары», бульдозером сровнял с землей пивной ларек, нанес убыток в две тысячи рублей. Но никто не назвал его поступок хулиганским. Все поняли: человек руководствовался интересами добра, так как пресловутый ларек был рассадником пьянства, зла и безобразий.

Опять и опять рациональный и эмоциональный подход скрещивают копыя, опять и опять вступают в спор.

Причем сторонникам рационализма сейчас побеждать легче, потому что главным аргументом в споре они выдвигают кажущееся им соответствие времени. Современный человек, рассуждают они, сумел подчинить себе время, пространство, энергию, подчинить расчетливо, трезво, рационально. Чтобы не отстать от века разума, знания, нужно самому быть рациональным.

Но кому не известно: когда в трудной ситуации все долго взвешиваешь, часто вообще не приходишь ни к какому решению. К тому же хорошо, если трезвый расчет не затрагивает других людей. А если рациональное невмешательство позволяет в это время совершаться злу? Тогда оно работает на стороне зла, тогда бездеятельность — защита зла.

Вот два письма в газету — две жизненные позиции.

«Три человека с ножами. Вступать с ними в борьбу? Хотя я знаком с приемами самбо, в этой ситуации я ими не воспользуюсь. Лучше быть минуту трусом, чем всю жизнь покойником», — считает рационалист.

Не менее категоричен сторонник эмоциональных решений: «Уж лучше в благородном порыве свернуть себе шею, нежели, все взвесив, сознательно уползти в кусты, затаиться».

Сравнивая эти противоположные по сути, но одинаковые по категоричности высказывания, ловишь себя на мысли: не маскируются ли иногда под рационализм, а иногда под благородные порывы обыкновенная уступчивость самому себе или даже беспринципность? Не был готов к решительным действиям — под рукой готовое оправдание принадлежности к рационалистам. Совершил безрассудный поступок — опять-таки есть удобное объяснение: руководствовался велением сердца.

А есть еще иное отношение к жизни.

Мне вспоминается интервью с одним удивительным человеком. Лауреату Ленинской премии, профессору, заслуженному врачу РСФСР, заслуженному изобретателю РСФСР Г. А. Илизарову принадлежит такое заявление: «Я — рационалист, я взвешиваю: какое получу удовлетворение, если побуду час в лесу, и какое — здесь, работая в институте. Последнее настолько весомей...»

А почему весомее? Потому что удовлетворение он получает, служа доброму делу, помогая людям, подчас спасая человека.

Такой рационализм окрашен, вернее, направлен в своем действии добрыми побуждениями, чувством. Илизаров пришел к разуму через сердце.

Трудно быть противником рационализма в подобном понимании слова, когда моральный выбор включает в себя и «разумное сердце» и «сердечный разум». Здесь исключается рационализм холодный, рассудочный, расчетливый с его нежеланием выйти за рамки только целесообразности, только деляческой пользы, когда человек, «просчитывая варианты» своей выгоды, лишает себя широты взгляда вокруг, многообразия охвата явлений, способности откликнуться на очень и очень разные проявления жизни, делает себя черствым прагматиком.

«Я смеюсь над так называемыми «практичными» людьми и их премудростью. Если хочешь быть скотом, можно, конечно, повернуться спиной к мукам человечества и заботиться о своей собственной шкуре» — так отзывался о жизненном кредо практицистов Маркс.

Выходит, рационализм рационализму рознь. Выходит, в одно и то же слово люди вкладывают разный смысл. И все-таки очень легко перешагнуть от рационализма к рассудочности, прагматизму. Стоит только «отключить» чувства — эту мощную силу личности.

«И долго буду тем любезен я народу, что чувства добрые я лирой пробуждал!» — писал Пушкин. Всю жизнь он не сомневался, что «души прекрасные порывы» — могучая, действительная сила.

И чувства добрые и души прекрасные порывы были для поэта способом борьбы за истину.

А как точны слова Некрасова: «Сейте разумное, доброе, вечное»!



Разум и доброта, интеллект и гуманность вечны в неразрывном единстве. В этом не сомневался поэт-гражданин, веруя в пользу чувства.

Чем не одно поколение людей пленяет непрактичнейший из непрактичных— Дон Кихот? Конечно, не чудачествами, не битвой с ветряными мельницами, не бесполезностью и безрезультатностью поступков. Прельщает в Рыцаре Печального Образа сердцевина личности — убеждения.

Дон Кихот удивительно последователен и постоянен в замыслах и поступках. Над ним смеялись, его били, в какие передраги он только ни попадал, но снова и снова был готов вступить в бой за идеалы добра.

Убеждений нет без чувств. «Когда переведутся такие люди, как Дон Кихот, пускай закроется навсегда книга истории. В ней нечего будет писать». Эти слова принадлежат писателю Ивану Сергеевичу Тургеневу, создавшему рационалиста Базарова.

Что велит совесть? В эмоциональном отношении к жизни проявляются моральные убеждения личности, которые неотвратимо требуют определенности поведения и действий.

Не помню, кому принадлежат такие слова: для убежденности чувства так же важны и необходимы, как весенняя гроза для пробуждения природы от зимнего сна.

Теперь обратимся к тому, что позволит нам сравнить различные действия во имя идеи, когда человек руководствуется или чувствами или разумом.

Галилей предстал перед судом инквизиции и должен был выбрать между костром и отказом от учения Коперника. Он выбрал отказ. Галилей поступил так, ибо понимал, что из двух зол выбирает меньшее. Его отказ был формальным актом, разумным в тех обстоятельствах.

Джордано Бруно выбрал другой путь. Он жертвовал собой во имя пользы духа.

Но если Галилео Галилей принял рациональное решение в конфликте с совестью, то Джордано Бруно — по голосу совести, в ладу с самим собой.

Так, мы видим, в выбор жизненной позиции всегда включается еще один компонент—нравственный: совесть.

Совесть — мерило сознательности. Разум дает один вариант поведения. Чувство — другой. И пусть разные побуждения руководят человеком в выборе решения или действия, раз в нравственном дуэте ведет совесть, исход будет правильным.

Требовательна и непреклонна совесть. Она велит осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения, производить самооценку совершаемых поступков — анализировать, взвешивать, пропускать через фильтр разума свое поведение, желания, стремления. В таком рационализме, такой рассудочности мораль предшествует расчету, а не расчет морали.

А если моральные критерии — основа, то это верная гарантия невозможности для человека ни приспособления к злу в любом его обличье, ни сделки с совестью, даже тогда, когда человек поставлен в крайне затруднительные ситуации.

«Вещь потерял — ничего не потерял,— утверждает народная муд-

рость,— здоровье потерял — много потерял, честь потерял — все потерял». Потерял честь, совесть — потерял самого себя.

И рациональное и эмоциональное в человеке соединены неразрывно его нравственной позицией. Не замещают совесть разумом, как и не подменяют совесть только чувствами.

Основополагающие в жизни человека совесть, разум, чувства должны быть слиты в нем воедино. Именно об этом писал Максим Горький в поэме «Человек»:

«Настанет день — в груди моей сольются в одно великое и творческое пламя мир чувства моего с моей бессмертной Мыслью, и этим пламенем я выжгу из души все темное, жестокое и злое...»

ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ



азвав так свой роман, Гюстав Флобер не случайно добавил к нему подзаголовок «История одного молодого человека». Умудренный жизненным опытом писатель знал, что в жизни людей, стоящих на пороге самостоятельности, чувства занимают важное место.

В отрочестве и юности человек живет в напряженном мире чувств и идей. В эту пору происходит первое соприкосновение с принципами нравственности, законами морали. Отсюда — тяга к философствованию, теоретизированию, обобщению.

В отрочестве и юности входят в вашу жизнь заботы другого порядка, нежели в детстве: вы начинаете чувствовать свою ответственность за окружающее, строить с ним свои взаимоотношения, осознавать обязанности.

Таким образом, вступление в мир идей начинается от чувства, сердца, поэтому очень важно воспитать в себе «образованное сердце».

Теоретизируя и философствуя, юный человек настраивается как сложнейший инструмент на окружающую действительность и сверяет собственное звучание с непогрешимым камертоном — самой жизнью.

Спросите себя, каким бы вы хотели быть.

Каждый назовет много благородных качеств, которых бы пожелал себе. Вы хотите быть сильными, смелыми, здоровыми, добрыми, умными, трудолюбивыми, справедливыми, честными, терпеливыми. Никто и никогда не захочет сознательно быть слабым, нерадивым, злым, ленивым, бесчестным, лживым.

Задайте и еще один вопрос: довольны ли вы собой?

И обязательно ответите: хочется чуточку быть лучше, чем есть на самом деле.

А как вы думаете, почему хочется быть чуточку лучше, чем есть?

Из-за того, что в глубине души мы бываем недовольны собой.

Каждый найдет в себе черты и черточки характера, которые он хотел бы изменить, улучшить, что-то себе добавить, с чем-то распрощаться.

Недовольство собой нередко называют святым, с него многое начинается в человеке, оно — основа для нравственного совершенствования, оно рождает желание и необходимость стать лучше.

Как считаться с другим?

Говорят, что воспитание — всегда диалог в самом прекрасном и трудном значении этого слова.

Воспитание чувств — не исключение. С кем каждый ведет свой трудный диалог? Когда с кем — с собой, с другом, с природой, с книгой, с родителями, с музыкой, с недругом, с обстоятельствами, с учителем, с интересным человеком.

Человек, даже иногда не отдавая себе отчета, ежесекундно участвует в напряженном диалоге. Он спрашивает и отвечает: пойти или остаться, подчиниться или воспротивиться, сделать или отложить, сказать или промолчать и т. п.

От того, какой голос прозвучит громче, голос «да» или голос «нет», зависят не только конкретные поступки человека. Голос рисует то, что обычно называют лицом человека, — его моральные и душевные качества.

Однажды в газете «Известия» был напечатан очерк о судьбе женщины — научного работника. И между строк угадывалось в нем сожаление, что трудно будет ей с отъездом в Москву для работы над диссертацией из-за двоих детей, которых не на кого оставить.

По прошествии некоторого времени эта женщина, живущая в Казахстане, получает письмо из Центральной России. Отец двух мальчиков предложил взять обоих ее детей в свою семью на время работы над диссертацией. Он писал по-деловому, без всяких эмоциональных оттенков: «У нас две комнаты, в одной буду жить я с «мужиками», в другой жена с вашей Иринкой... И пожалуйста, не удивляйтесь и не рассыпайтесь в благодарностях, это все нормально».

А вот еще одна жизненная ситуация, о ней рассказала «Правда».

Отправляясь за покупками, родители оставили без присмотра у магазина двоих детей — малыша в коляске и четырехлетнюю девочку. Расшавшись, она упала и отлетела к проезжей части дороги, прямо под колеса мчавшегося такси. Нечаянные свидетели оцепенели, беда казалась неминуемой. Но один прохожий в мгновение бросился на асфальт и прикрыл собой ребенка. Шофер успел отвернуть, выскочил из машины, подбежал к тому человеку. Зажимая рукой кровоточащую ссадину на лице, поднялся с асфальта парень — молодой строитель Виктор Фаткин.

Но к сожалению, случается и другое.

Под самым носом у дряхлой старушки, долго простоявшей в длинной очереди, последний билет на рейсовый автобус взял молодой парень, поставивший перед собой своего знакомого. До следующего рейса надо было ждать да ждать... «Молодец» же и не почувствовал никаких угрызений совести.

Из маленьких поступков рождаются большие. Неумение уступать, неумение считаться с другими, неумение сдерживаться обернется рано или поздно бедой в человеческих отношениях. Боязнь несправедливости, терпимость, чуткость, отзывчивость, сопереживание — всегда добро и для того, кто его творит, и для кого творят его.

Всегда надо помнить, что проявление высоких душевных качеств связано с долгом по отношению к другому.

Кто-то справедливо заметил: когда Робинзон нашел Пятницу, ему пришлось потесниться даже на необитаемом острове, подумать и о хлебе на двоих, и о жилье на двоих, и о многих других вещах на двоих. Ведь где один может себе многое позволить, двум уже нужно считаться друг

с другом. Взаимное уважение, доверие, тактичность, доброта, справедливость вызваны именно этим требованием — необходимостью считаться с другим.

На всю жизнь запомнились мне прочитанные однажды где-то слова о терпимости друг к другу. Почему-то, когда малый ребенок ведет себя не так, как нам хотелось бы, мы умеем проявлять великодушные и снисходительность. А если взрослый человек иногда над собой не властен, разве он не нуждается тогда и в понимании и в сочувствии? В наше время принято почему-то — и вы тоже от этого не избавлены — считать, что уступить в конфликте, смягчить ситуацию, извинить людскую слабость, простить недостаток человека — значит проявить слабохарактерность. А это не слабохарактерность. Это доброжелательность, столь необходимая каждому.

Высшей роскошью называл Антуан де Сент-Экзюпери роскошь человеческого общения. Но таким общение между людьми бывает, только если оно согрето взаимопониманием, чуткостью, деликатностью, подкреплено умением взглянуть и на себя со стороны и на другого его глазами.

Есть прекрасное слово — «сопереживание». Сопереживанием, то есть одинаковым, равным переживанием с другим, отмечены чувства, вся духовная настроенность чуткого человека. Воспитать, «натренировать» себя, обучить себя разделять либо чьи-то трудности, либо радостные переживания — дело и подвластное каждому, и нужное каждому, и ценимое в каждом. Иногда проникнуться мыслями и чувствами близкого значит для него больше, чем если бы ему оказали материальную услугу.

Равнодушие к себе замечает каждый. Но замечает ли каждый свое равнодушие к другим? Равнодушие опасно в человеке: сегодня равнодушный, завтра — бесцеремонный. А бесцеремонность — начало хамства. Так легко упустить, просмотреть в себе зарождение неуважительности к людям, если не замечать малейшей оплошности в поведении, проявления не деликатности.

Культура чувств всегда держится на сопоставлении «я» и «люди». При этом невольно отмечаешь: как же различны люди. Один — добрый, другой — жесткий, третий — замкнутый, четвертый — требовательный, пятый — отзывчивый. И думаешь: можно ли сделать человека лучше?

«Хочу, очень хочу стать лучше, но у меня не получается, — признается один из читателей в письме в редакцию газеты. — Неужели люди не изобрели каких-то приемов, которые помогли бы таким, как я?»

Изобрели. Воспитание чувств основано на умении владеть собой, когда человек добавляет к природным качествам приобретенные. Он сумеет скорректировать разумом недостаточную чуткость, эмоциональную черствость, чрезмерные проявления эгоистического.

А какие чувства надо в себе воспитывать, какие подавлять?

«Мне кажется, нет абстрактных хороших чувств и абстрактных дурных. Все они конкретны в применении к данным обстоятельствам. И вот здесь каждый человек должен определить необходимость своего поступка как выявления своих чувств, — считает драматург Виктор Розов. — Мерилом, на мой взгляд, должно быть: если от этого другому (другим) будет хорошо, значит, это хорошо; если от этого мне будет хорошо, а другому (другим) плохо, значит, это плохо. Другого, более полного критерия я себе здесь не могу представить».

Главное, добавил бы я, чтобы человеку не нравилось делать плохо, чтобы это было для него невозможно.

В чем собственное достоинство?

Что же, могут заметить читатели, во имя ближнего, а подчас и не ближнего, отказывать себе во всем, отрешиться от себя самого, стать таким розовеньким альтруистом?

Конечно же нет. Идеи самоотречения и всепрощения чужды всей нашей жизни. Не во всепрощении и самоотречении воспитание чувств, а в понимании другого, в стремлении ощущать мир другого. Тогда его заботы и страдания, его печали и радости тронут и вашу душу.

Способность же к переживанию, к эмоциональной чуткости, сердечности, по справедливому замечанию В. А. Сухомлинского, невозможна без чувства собственного достоинства, гордости, уважения ко всему сокровенно-личному.

Есть очень хорошее выражение—«врезалось в память». Я хочу рассказать о случае, произошедшем лет двадцать назад и врезавшемся мне в память.

В Дубовом зале Центрального Дома литераторов в Москве по какому-то случаю, не помню, возник импровизированный концерт. Начался он с того, что кого-то из гостей попросили спеть, затем кто-то сыграл на рояле, потом присутствующие поэты, помню Евгения Евтушенко и Виктора Бокова, читали стихи.

За одним столиком со мной сидел молодой физик, не буду называть его фамилию, приехавший в Москву получать награду, которую дают один раз в жизни,— Ленинскую премию. Он пришел сюда с другом отметить это событие. И только что врученная ему медаль украшала лацкан парадного костюма. Физик очень любил поэзию и сам писал стихи, ему тоже хотелось прочитать свои стихотворения. И он наконец решился.

Он снял медаль, положил ее в верхний кармашек пиджака и вышел читать. Он прочитал хорошо хорошие стихи. Только что полученную медаль лауреата Ленинской премии, оценку многолетней своей работы, он не захотел при этом выставлять напоказ. Человек не хотел, чтобы его приняли в незнакомом кругу «по одежке», он уважал себя. Он не хотел показаться исключением среди тех людей, в кругу которых был, он уважал их. Он хотел знать их профессиональное мнение о своих стихах, истинное мнение, не смягченное медалью лауреата. Он хотел получить оценку по достоинству. Он искренне уважал людей и по-настоящему уважал себя.

Один поступок, а сколько зашифровано в нем! Скромность? Да. Деликатность? Да. Тонкость? Да. Строгость к себе? Да. И все это вместе — чувство собственного достоинства.

Многим обязаны люди чувству собственного достоинства. Именно оно помогает в общении с людьми быть внимательным, деликатным и чутким, требовательным, добрым и честным.

Оно удерживает руку, настраивающую приемник на полную мощность: беспокоить людей недостойно.

Оно предупредит возможную вспыльчивость из-за того, что кто-то нечаянно толкнул вас в автобусе.

Оно остановит несправедливое слово при обсуждении поступка, не украсившего вашего товарища: не понять человека, не разобраться в поступке недостойно.

Чувство собственного достоинства не дает человеку быть равнодушным к другим людям. Ведь каждый знает по себе, как ждет он внимания, доброжелательства. Это потребность нашей души. И чем человек

развитее, сложнее, тем он делается и раннее, чувствительнее, значит, потребность в тепле и чуткости растет, значит, и становится щедрее и тоньше душой — необходимость для человека.

Чувствуя необходимость внимания к себе, он почувствует ее и у других. Он увидит огорчение в глазах друга, заметит тревогу в поведении своего учителя, уловит усталость в интонациях матери.

Такая настроенность никогда не обманет, подскажет верный тон в общении, верную линию поведения.

Среди людей с чувством собственного достоинства, людей, уважающих других, вы никогда не встретите тех, кто без всяких оснований, бесцеремонно напрашивается на простецкую близость к другим, изображая из себя «рубаху-парня», когда под видом горячего участия вторгаются в чужую жизнь.

Не встретите и тех, кто отметил себя печатью исключительности, поскольку такие качества в корне противоречат уважению к другому, требуя внимания «к себе, любимому».

Что это так, каждый знает, даже не надо доказывать. Просто приведу пример.

В юности Бетховен брал уроки у Антонио Сальери. Но слава ученика быстро переросла известность учителя. Через много лет Бетховен зашел к Сальери, не застал того дома и оставил записку: «Сюда заходил ученик Бетховен». За этими словами стоит и уважение к учителю, и признательность ему, и скромность — проявление высокой культуры.

Зачем не позволять душе лениться?

Воспитывать в себе культуру чувств — это не задание на декаду, учебную четверть, год, это задание на всю жизнь, так как всю сознательную жизнь человек по крупице накапливает драгоценный опыт проявления лучших, высоких качеств, приобщает себя к вечным, духовным ценностям.

Американский просветитель XVIII века Бенджамин Франклин, будучи еще рабочим в типографии, составил для себя «13 принципов мелкой повседневной добродетели». В них входили сдержанность, молчаливость, порядок, решительность, деятельность, откровенность, справедливость, бережливость, умеренность, чистоплотность, спокойствие, целомудрие, скромность. Он настойчиво и упорно развивал, воспитывал в себе эти качества, вводил в привычку эти принципы.

Путем самообразования он стал одним из образованнейших людей своего времени, а путем самосовершенствования — гуманистом, человеком высоких принципов, добра и справедливости.

Воспитывать культуру чувств, культуру человеческого общения — дело не только долгое, оно еще и трудное. Общеизвестно: нелегко человеку ощутить в себе человека, вырастить в себе человека, но еще труднее высвободить в себе человека, который бы соответствовал идеалу.

Особенно трудно в молодости, когда юношеский максимализм — есть такой термин у психологов — предъявляет ко всем вокруг жесткие максимальные требования отвечать неким эталонным нормам идеального человека.

Себе же юные максималисты склонны разрешать и прощать многое, относят это к обыденности, мелочам жизни.

Стремление к высшей справедливости, к деятельности только в глобальном масштабе — вот размах по плечу. Уж если делать добро, то для

Б. Франклин



13

Принципов
мелкой
повседневной
добродетели

всего человечества, если жертвовать чем-то, то никак не для одного-двоих. Человек, думающий так, не сомневается, что, если бы ему доверили «стоящее» дело, он бы показал все свои душевные силы, а пока... Пока он ждет, когда предоставится возможность проявить свою душевную щедрость.

Если вы будете хранить свои лучшие качества до «решающего момента», а пока жить кое-как, как получится, то к решающему моменту, которого ждете, можете прийти ни с чем.

Человек может испытывать высокие стремления, искренне любить все человечество, но все это останется втуне до тех пор, пока он не подтвердит своих стремлений в реальных, пусть, на первый взгляд, обыкновенных делах, служащих благу общественному или благу отдельных людей.

Любой нравственный поступок обогащает духовную жизнь личности больше, чем целые годы возвышенных, благих мечтаний.

Свыше века живет уверенный в своем благородстве Манилов, живет как ярчайший пример бесплодных мечтаний. И живет Павка Корчагин, каждым своим мигом жизни творящий для людей добро.

Человечество состоит из конкретных людей. И каждый человек нуждается в конкретном добре, в конкретной благожелательности, в конкретном сочувствии и в конкретном одобрении. И ничье сердце не закрыто для участия, привета, внимания.

Чем больше человек понимает людей, тем больше он их любит. И любить людей может сердечный человек, так всегда говорят о человеке хорошем,

душевном. Душевный человек не дает заснуть душе. Он знает: если душа заснет, разбудить трудно. Поэтому, как говорил поэт Николай Заболоцкий,

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день
и ночь!

Труд души — благодарный труд, труд, рождающий отзвук в других сердцах. Об этом замечательно сказал известный врач и просветитель Альберт Швейцер: «В смысле духовном все мы живы тем, что другие дали нам в решительные часы жизни... Многими чертами характера, которые уже стали нашими собственными: нежностью, добротой, скромностью... правдивостью, верностью... мы обязаны людям, которые продемонстрировали нам в действии эти добродетели, порою в великом, а порою в малом».

Спешите делать добро, это радость, доступная всем.

ВОЗРАСТ МЕЧТЫ

Я в своем представлении — первопроходчик в дальней тайге; мы прокладываем дорогу, и рядом со мной — мои друзья. Или вдруг — испытатель новых парашютов, когда от твоего умения зависит жизнь очень и очень многих людей. Иногда я — хирург, который делает пересадку сердца умирающему человеку, или просто — врач «Скорой». Я задерживаю опасного преступника, я спасаю горящее поле, я...»

Так пишет пятнадцатилетний житель Новосибирска, которого зовут Виктор. Он добавляет: «Я только твердо уверен, что, когда мне будет не пятнадцать, как сейчас, а немного больше, я обязательно сделаю что-нибудь такое...»

Кто из вас не подпишется под письмом Виктора? Сделать «что-то такое», совершить «такой поступок» — все об этом мечтают.

И естественно, что в юности мечтают много — перед вами открытый мир, вы в него хотите вложить и частицу собственного «я».

Каковы же бывают мечты? Мечта — слово многозначное. Подумайте, какой вкладывается в него смысл? Мечта — то, что создано воображением, фантазией.

Мечта — желание, стремление.

Мечта — предмет желаний и стремлений.

Мечта — мысленный образ чего-либо желаемого.

Человек пользуется — и не раз в своей жизни — каждым из многих значений слова «мечта». Но все-таки самое главное его значение для нас — это мечта как желание, стремление выразить себя.

Вглядываясь в себя, человек в мечтах как бы проецируется в будущее, видит себя через годы. Видит или так расплывчато, неопределенно, как Виктор, или в каком-то одном, избранном образе: один, например, актером, другой — исследователем океана, третий — бесстрашным верхолазом-монтажником, четвертый — шофером-виртуозом... Сколько людей — столько и мечтаний.

Конечно, мечта не обязательно — дальнего прицела. Случается — и тоже нередко — вдруг размечтаться по какому-то конкретному поводу. Тогда поводом к мечтам служит реальное событие: или неудача, которую хочется скорее пережить, или нерешенный вопрос, или не поддающееся, пока штурму жизненное препятствие, которое следует преодолеть.

Если бы человек был лишен способности мечтать, он не смог бы забегать в своих делах вперед, он не смог бы вообразить себе, представить себе свои желания, намерения, цели.

Мечта — важное качество души человека. Не случайно считается, что если бы можно было видеть внутренний мир ближнего, то вернее многое можно было бы узнать о человеке по его мечтам.

Ваши юношеские мечты говорят об одной закономерности. Да, да, закономерности юношеской мечты: о чем бы ни мечтал человек, он мечтает не только о себе, но и о себе для людей, для общества. Потому-то так часты и так важны бывают юношеские споры, горячие и взволнованные, о будущем. Это активный взгляд в завтра и на себя самого в нем.

Вспомним молодежь 20 — 30-х годов. Произведения Н. Островского, В. Катаева, Б. Горбатова и других писателей сохранили для последующих поколений споры о прекрасном человеке будущего, о времени, когда законом жизни станет труд и справедливость, о высоких нравственных идеалах, воплощенных в плоть и кровь.

И споры эти убеждали в реальности прекрасного завтра, в осуществимости мечты. Ибо, как заметил один мудрый человек: мечта — это не то, что уже существует, но и не то, чего не может быть. Это как на земле: дороги нет, а пройдут люди, проложат дорогу.

Завтрашний день молодежи 20-х годов — это наше с вами время. То же бурное время дерзких начинаний, отважных исследований, смелых свершений и светлых и радостных мечтаний о человеке будущего, о своем месте в жизни. И так же сегодня вы мечтаете, чтобы наиболее полно проявились бы все благородные черты личности.

Мечта всегда нацелена на доброе, хорошее. Когда человек мечтает, он всегда видит себя героем, рисует себя исключительно с прекрасной стороны. В мечтах человек как бы сливается со своим «идеальным я», таким, каким бы хотел себя видеть.

В чем видеть идеал? А какими себя люди хотят видеть? Разные — разными. Но каждый — полезным и хорошим.

Образ полезного и хорошего человека не появляется из ничего. Он рождается из жизненного опыта, наблюдений за другими людьми, из прочитанного, увиденного — осмысленного. Поэтому в юности и преобладает идеал, который называется системным. Он представляет собой собирательный образ, совокупность наиболее значимых качеств личности. Так создается образец человека — идеал, которому стремятся следовать, к которому хотят приблизиться.

Однажды ваших сверстников попросили рассказать, что они вкладывают в понятие «идеал»; ответы были в основном такими:

«В мыслях чувствую его содержание, а не форму, какие-то основные черты человека, которого можно назвать идеалом».

«В моем понимании «идеал» вообще нечто не имеющее обрамляющих рамок и строго очерченных черт характера. Идеал — это плод разума каждого в строгом соответствии с его интеллектуальным развитием».

Бывает, идеал предстает в образе конкретной нравственно совершенной личности — человека, воплотившего в себе наиболее высокие моральные качества.

Очень точно рассказала об этом знаменитая советская балерина, народная артистка СССР Н. М. Дудинская:

«В 15 лет я была нормальным человеком на рубеже становления, осознания себя, своего будущего. Была своя мечта: попасть в класс А. Я. Вагановой. Был свой кумир, свой образец для подражания — балерина Марина Семенова. Донашивала ее балетные туфельки, бегала на все спектакли, в которых она была занята. Сидела не дыша на галерке, на третьем ярусе. Была счастлива, если видела ее хоть издали...

Но это не было слепое боготворение. В 15 лет идеал перерастает в нечто реальное — в цель, перспективу. Семеновой я поклонялась. Но она мне нужна была и для того, чтобы тянуться за ней, расти. Она нужна была, чтобы помочь мне формировать себя».

Бесспорно, идеал нужен. Нужен всем. Не абстрактный — воплощение всех и всяких добродетелей, а действительный, так сказать, во плоти и крови, идеал, о котором писал Ленин: «Человеку нужен идеал, но человеческий, соответствующий природе, а не сверхъестественный».

Именно поэтому у каждого свой идеал, соответствующий его природе.

«Хочу быть как...» — С этих слов у многих начинается становление личности. Потому что тип выбранного героя, на кого хочется походить, имеет огромное психологическое значение. Он как бы не отпускает от себя, заставляет сверять себя, свои поступки, свои желания, с выбранным идеалом. Человек активно и сознательно строит само-



го себя по точно выверенному эталону, по совершенному проекту.

Следовать идеалу можно по-разному. У Н. М. Дудинской идеал нравственный и идеал в овладении профессией слились в одном лице — в замечательной балерине и прекрасном человеке М. Т. Семеновой.

Так чаще всего и бывает. Сколько летчиков во всем хотели походить на Чкалова, хирургов — на Вишневского, учителей — на Макаренко. А сколько ребят хотят походить на Гагарина!

Но нередко бывает, что нравственный идеал не обязательно связан с выбранной профессией.

Сын одних моих знакомых хотел быть похожим на друга отца, математика по специальности. Юношу прельщали в ученом не профессия, а целеустремленность, увлеченность работой, чувство ответственности за дело и поступки.

После окончания школы он твердо решил получить специальность слесаря-лекальщика и работать на заводе. Решение объяснил просто: хотел был похожим на друга отца — следовать своему призванию, быть верным выбранному пути.

А Саня Григорьев из «Двух капитанов» Каверина? Мальчиком он прочитал девиз капитана Татаринова — «Бороться и искать, найти и не сдаваться». Этот девиз стал и девизом Сани, избравшего для себя нравственным ориентиром Татаринова — человека, которого никогда не видел, но знал по высоким мыслям, благородным делам и мужеству духа. Два капитана — полярный исследователь и летчик — свято следовали избранному пути и шли навстречу своей мечте.

Выбрать, наметить идеал совсем не просто. Для этого отнюдь не достаточно прочитать, допустим, книгу из серии «Жизнь замечательных людей» или встретить человека притягательной цельности натуры.

Следовать идеалу — значит вырабатывать в себе те черты характера, которые породили ту силу духа, которой позавидовал, ту ясность цели, которая увлекла. Вырабатывать — это работать, трудиться, добиваться, делать, активно воздействовать на себя, прибавлять себе положительные качества, самокритично, внимательно относясь к себе, создавать себя.

Как проверяется мечта? От того, каким мечтаешь быть, зависит и то, что мечтаешь свершить. Раз мечтаешь сделать себя личностью совершенной, человеком цельным, бескомпромиссным, справедливым — мечтаешь и о делах достойных, о поступках честных, о пользе на благо людей.

Вот откровенное признание взрослого человека, опубликованное в газете:

«Когда мне было пятнадцать лет, — написал киевлянин П. С. Кравченко, — я много мечтал. Мечты мои охватывали весь земной шар. Они были разные, но виделось мне одно и то же — я спасал человечество в одиночку.

Я вырос. Мечту свою не осуществил. Но я от нее не отказался, не предал. Просто такую большую мечту нужно воплощать не одному, а усилиями многих и многих людей».

Владимир Иванович Даль, составитель знаменитого «Толкового словаря живого великорусского языка», всегда старался как можно более полно представить смысл, значение, употребление слова.

В слове «мечта» Даль особенно выделял, что это «всякая картина вооб-

ражения и игра мысли», но «мечта — пустая, несбыточная выдумка, призрак, видение».

В приводимых же рядом со значением слова метких пословицах и поговорках, подтверждающих и оттеняющих смысловые нюансы, есть и такие:

«Намечтал много, намечтался досыта».

«Измечтался, на дело не годен».

К мечтам киевлянина Кравченко эти негативные характеристики бесплодных мечтаний совсем не приложимы.

Но разве можно назвать его мечту неосуществленной? Думается, нет, раз человек воплощает в жизнь ту частицу большой мечты, которой он верен, к которой он идет.

Мечтая, человек не вправе забывать о том, что А. С. Макаренко называл сближением ближней и дальней перспектив.

Под ближней перспективой он понимал непосредственную сегодняшнюю и завтрашнюю деятельность, под дальней — долгосрочные планы и цели.

Это необычайно важно — мечтать, видя перед собой цель, и это необычайно трудно — мечтать, видя перед собой цель.

Не могу здесь не привести слов человека одной из самых нужных на земле, а может быть, и самой нужной профессии — пекаря Владимира Котельникова из Таллина: «Знаешь истину: ничего нет на свете бесспорнее хлеба. А когда шел первый раз в пекарню, ноги подгибались. И вдруг там от своей напарницы услышал: «Всю жизнь мечтала быть пекарем». Не поверил, пока глазами не убедился, как свободно она чувствует себя в деле, работает прямо как художник. Обрадовался очень: бывают же у людей такие красивые, ровные жизненные планы».

И академик А. Н. Колмогоров говорил о сближении перспектив: «Из опыта некороткой своей жизни хочу вывести:

Никому не запрещается мечтать о полете к туманности Андромеды, но уже в 14 лет — время четко различать подобные мечтания и реальный план будущей жизни...»

Мечта и жизненная цель, казалось бы столь далекие друг от друга, при глубоком и трезвом размышлении, оказывается, идут рядом, связаны неразрывно.

Чтобы осуществились ваши мечты — конкретные и ясные, их нужно выбрать из всего многообразия детских и юношеских мечтаний, почувствовать и пережить.

Тогда-то и придет время осознанной мечты и выбора, идущего вслед за мечтой. И тогда не произойдет замены мечты расплывчатыми мечтаниями, грозящими не осуществиться. «Разбитые мечты» чаще всего проистекают из подобного источника.

Разбитая, неосуществленная мечта в жизни человеческой совсем не пустяк. Неверие в свои силы, заниженная самооценка личности, пассивность позиции, бывает, рождаются именно неосуществленной мечтой.

А когда к цели идут без мечты, то путь этот лишен одухотворенности, душевного подъема, радости от приближения к своей мечте.

Сплав дерзновенной мечты и благородной цели — вот что отличает человека-творца, дает ему силу в преодолении трудностей, порождает желание победы.

Разговор о нравственности, моральной стойкости, духовном развитии, пожалуй, самый ответственный, самый трудный, самый бескомпромиссный и откровенный разговор, который каждый человек ведет с собой всю сознательную жизнь. Это неудивительно: вопросы чрезвычайно сложны и ответа требуют принципиального. Нормы нравственности связаны с твоей собственной жизнью, и человек, поставивший перед собой благородную цель, идет к ней, выбрав достойную линию поведения.

ИТАК, —————>



ПОМНИ: человек не воспитывается «порциями»: сегодня он прививает себе уважение к людям и заботу о них, завтра совершенствуется в привычке к труду, на следующий месяц планирует детальное знакомство с кодексом чести и т. д. Нравственное воспитание — воспитание всеохватное, оно не поддается расчленению, в нем все важно и нет мелочей.

Основа — в высокой требовательности, обуславливающей единство убеждений и поступков.

Это единство не приходит само собой, оно выковывается сознательной, каждодневной, неусыпной работой, начинающейся с самонаблюдения. Потому что человек, неспособный к самонаблюдению, не может отвечать за свои действия и поступки. Без самонаблюдения невозможен ни самоконтроль, ни самовоспитание.

Самонаблюдение поможет тебе составить программу работы: сравнивая свои качества с теми, которые определяют цельность личности в обществе, ты сам наметишь целую систему требований к себе.

ЗНАЙ, наиболее действенным и надежным помощником в работе над собой будешь ты сам. Никто: ни учитель, ни родители, ни близкие друзья — не спросят с тебя всего, что ты сможешь спросить с себя сам.

Словом «сам» ты начинаешь пользоваться уже с самонаблюдения, чтобы на основе самоанализа опре-

делиться, что ты хочешь в себе исправить, чего достичь, какими средствами. Иными словами, ты начинаешь самоконструирование, успех которого во многом зависит от четкости и обдуманности программы действий. Не делай ее слишком расплывчатой, неконкретной и не выдумывай для себя трудностей. Помни, что труднее всего преодолеть себя в мелочах. Недалеко говорят о «гегемонии пустяков»: уступишь себе в мелочах, привыкнешь уступать обстоятельствам, уступишь и в большом.

Поэтому с самого начала приучись к самоприказу — привычке слушаться себя. Причем и приказы не нужно выдумывать, приказывай делать обычные дела. И следуй приказу неукоснительно, он должен быть железным. По самоприказу вовремя вставай, соблюдай распорядок дня, занимайся не очень приятной для тебя работой, у каждого есть такая — у кого что. Главное — не отдавай искусственных самоприказов: как бы эффективны они ни были, они ничему не могут научить именно в силу искусственности, а нужна тебе жизненная практика, жизненная закалка.

Примыкают к самоприказу самопринуждение и самоподчинение. Через них ты сможешь реализовать приказание. А иногда потребуется и самоопределение. Но не отступай — выполни взятое на себя обязательство.

Лучше всего и легче всего поступать по убеждению. Поэтому очень важно убедить себя в необходимости поступка, который ты собираешься совершить, работы, которую стоит проделать, пожелания, которое надо превратить в реальность. Самоубеждение имеет союзников. Например, самовнушение.

Надо сказать, что наибольшая трудность самовоспитания и самосовершенствования в самоконтроле. Он-то и заставляет человека быть предельно требовательным к самому себе.

Проверяй, контролируй, все ли ты сделал из намеченного, всего ли достиг, к чему стремился. Самоконтроль по форме может быть очень разным в разных обстоятельствах, у разных людей. И ежедневный, допустим, перед сном: пробежать мысленно прожитый день — все ли успел сделать; и дневниковая запись, когда пытаешься проанализировать успехи и ошибки прожитого временного отрезка; и самонапоминание, если чувствуешь, что по каким-то причинам хочешь избежать или отодвинуть подальше какой-либо пункт из намеченной программы.

Естественно, самоконтроль не может не опираться на самоотчет и самокритику. Разговор наедине с собой должен быть нелицеприятным, строгим и объективным. Только тогда и стоит его вести, иначе он бесцелен. Самоотчет и самокритика обязательно заставят

сделать выводы из твоей работы по самосовершенствованию. Если ты серьезно провел свой самоотчет, выводы обязательно будут двоякими: положительными, поскольку любая работа над собой дает результаты, и отрицательными, поскольку в столь ответственном деле возможны и упущения, и ошибки.

На ошибки отреагируй: запомни, переживи и не повторяй. Ничего не оставляй без внутренней оценки, без этого ты не сможешь идти дальше. Осмысление достоинств и недостатков активизирует действия.

ПОЗНАКОМЬСЯ

с требованиями, которые помогут в самовоспитании.

К. Д. Ушинский считал, что в самовоспитании ему помогали:

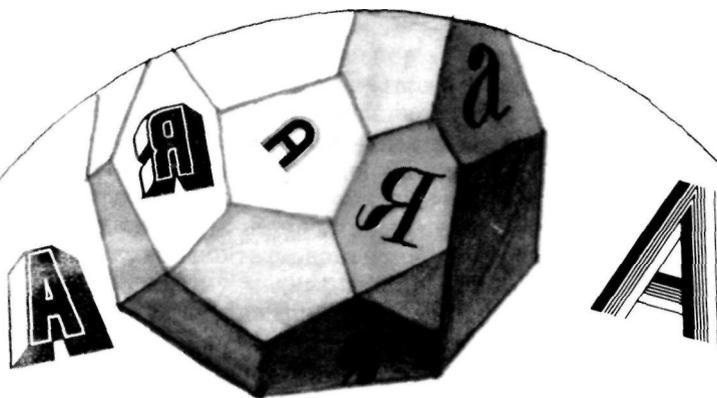
1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действий.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить время бессодержательно; делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Издерживать (то есть расходовать.—В. П.) только на необходимое или приятное, а не по страсти издерживать.
8. Каждый вечер добросовестно давать себе отчет в своих поступках.
9. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

А вот памятка, которой пользуются ребята в одной из наших школ:

1. Не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание — будь инициативен, действуй по собственному почину.
2. Только тот победит любые трудности, кто сам себе командир, кто способен самоприказывать.
3. Не забывай решительно и твердо приказать себе тогда, когда тебе надо преодолеть лень, усталость, робость, страх, дурное настроение.
4. Надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, и прежде всего недостатки своего характера.
5. Силен тот, кто имеет власть над собой, кто умеет управлять собой.

КОНТРОЛИРУЙ,

чтобы самонаблюдение, самоанализ, самоприказ, самопринуждение, самоподчинение, самовнушение, самоубеждение, самоопределение, самооговаривание, самонапоминание, самоотчет, самокритика, самопоощрение всегда служили целям твоего самоконструирования, самосовершенствования и самовоспитания.



**КОЛЛЕКТИВ
И
ЛИЧНОСТЬ**



ТЫ СРЕДИ ДРУГИХ



Если прибегнуть к принятой в наше время терминологии, можно сказать, что талантливое художественное произведение — всегда психологическая «модель» действительности, потому что сильно осмыслением жизненной правды. Попробуем с такой точки зрения обратиться к повести Анатолия Алексина «Безумная Евдокия».

Этого писателя всегда отличает стремление проникнуть во внутренний мир человека, определить его духовные ценности. Творчеству Алексина присущи искренность, доброта, человечность. В «Безумной Евдокии» для автора, а значит, и для читателя важны проблемы значимости личности, ее цельности, благородства, самоотверженности, способности понимать мир и людей.

Из многообразия поднятых вопросов мы выделим такие: «я и люди», «я для других», «другие для меня».

Противопоставление характеров девятиклассницы Оли и ее учительницы Евдокии Савельевны — противопоставление двух мировоззрений, двух жизненных позиций: индивидуалиста, живущего только собой, и человека, живущего с людьми и для людей, раскрывающего для них свой талант человечности.

Олю никогда не интересовали заботы и дела класса. О чувствах к ней Бори Антохина она не догадывалась, не замечала их, потому что была равнодушна к людям вообще. Даже к близкой подруге Люсе, даже к безгранично любящим ее матери и отцу.

За безразличие, за равнодушие наказана Оля тяжело — страшной болезнью матери. Справедливыми оказались слова Евдокии Савельевны: «Жить только собой — это полбеды. Гораздо страшнее, живя только собой, затрагивать походя и чужие судьбы». А ведь это взаимосвязано.

За словами Евдокии Савельевны, обычными, примелькавшимися: «все», «как все», «со всеми» — борьба за человека, умение жить для другого, пример самоотверженности, умение сострадать чужой беде.

Зачем изучать коллектив?

Если ситуацию из повести А. Алексина рассматривать с точки зрения социальной психологии, то выделяется она кратко и точно — как проблема взаимоотношений коллектива и личности.

Каждый знает, жить среди людей, в коллективе, не просто. Это сложный мир дел, чувств, отношений. А жить вне коллектива — невозможно.

«Коллектив» — слово у нас очень распространенное, встречающееся, пожалуй, столь же часто, как и слово «товарищ». Коллектив — группа людей, работающих вместе. Коллектив — школьный класс, сообщество людей, собравшихся решить какую-то задачу. Коллектив педагогов, коллектив ученых... Да мало ли какие еще значения имеет это емкое слово — от коллектива завода до коллектива художественной самодеятельности.

Мы знаем о коллективном творчестве, о товарищах по коллективу, о коллективизме. Это особенность, характерная черта социалистических, коммунистических отношений. В основе нашей морали — товарищество, солидарность, общность интересов, преданность делу.

Именно здесь, в коллективе, широкое поле деятельности для лич-

ности. А она в большой степени зависит от сложившихся отношений.

Важно знать основные проблемы коллектива и личности, или, точнее, активного взаимодействия людей внутри коллектива и с коллективом, потому что здесь сочетаются интересы каждого и интересы всех.

Давайте обратимся к привычному для всех коллективу — классу. Что, по вашему мнению, главное для него? Безусловно, отношения между людьми, и вы не только их свидетели, но и участники.

Отношения между членами коллектива называются связями. Эти связи очень разнообразны. Причем в классе ребята связаны друг с другом не какой-то одной связью, а многими сразу. Разве легко разграничить, что объединяет, допустим, десятиклассников Бориса, Игоря и Антона? Дружба, соседство, убеждения или интересы? Чаше всего несколько связей, иногда все вместе.

А надо ли это выяснять?—спросите вы. Надо. Почему? По важным причинам. Например, даже старшие школьники редко продумывают, а иногда не продумывают вообще свои симпатии или антипатии. Отсюда часто рождается необъективное отношение к товарищу. Не менее важно определить убеждения. Общность убеждений между людьми нередко остается скрытой. Она обычно проявляется в столкновении. Тогда связь, основанная на убеждениях, либо упрочняется, либо, наоборот, между людьми происходит разрыв, который удивляет окружающих неожиданностью. А неожиданности нет — было несоответствие убеждений.

Личные отношения в коллективе имеют общественный смысл. Для коллектива важнейшая характеристика — отношения между людьми, потому что из них складывается сплоченность, совместимость, коллективизм. В классе-коллективе деятельность любого определяют два обстоятельства: вы действуете по логике необходимости и по логике свободного развития. Когда эти линии действия разорваны, например все делают только то, что каждому хочется, не считаясь с другими, нет ни подлинного коллективизма, ни сплоченности, ни совместимости. Если внутри класса ребята симпатизируют друг другу, связаны интересами, убеждениями, общими стремлениями, то такой класс — дружный. Сплоченные товарищескими отношениями, ребята создают истинное единство классного коллектива, его монолитность.

Сплоченный коллектив способен легче справляться с трудностями, дружнее работать, создавать наиболее благоприятные возможности для развития каждого, сохранять себя даже в неблагоприятных условиях.

Как связаны коллектив и личность? Класс, в который вы приходите каждый день, для вас необычайно много значит. Здесь — в большей мере, чем где-либо, — вы оцениваете себя, проверяете верность суждений, корректируете поведение, опираясь на мнение товарищей-ровесников. Класс предоставляет каждому равенство возможностей проявить себя. Он — сфера общественной жизни, где раскрывается и реализуется возрастная особенность — повышенное стремление к общению со сверстниками, богатому коллективными переживаниями.

Именно в общении формируются, развиваются и проявляются взаимоотношения: вы обмениваетесь идеями, образами, интересами, приобретаете установки, оттачиваете характер и способность чувствовать.

Каждый день в классе что-то совершается небезразличное не только кому-то одному, но и всему классу или многим в нем; что-то обсуждается интересное целой группе ребят; что-то делается важное для вас

и ваших друзей. Такое общение очень ценно, потому что через связи в коллективе выявляются и развиваются способности каждого, появляется возможность найти место своему «я» в коллективе, потому что каждый воспринимает свой коллектив как опору в ориентации.

Снова обратимся к жизни класса. Разве не здесь один из ваших товарищей, впрочем, как и вы сами, впервые заявил о себе? Кто-то пристрастился к общественной работе, кто-то как заводила в туристских походах, кто-то как непременный участник музыкальных вечеров, кто-то как знаток поэзии.

Это общение обоюдно обогащает — личность через коллектив, коллектив через личность.

Особенности личности никогда не проявляются вне коллектива. Только в коллективе человек обнаруживает свои отличительные признаки и качества — свои особенности. А ведь именно особенностям ценен человек. Коллектив же ценен, если члены его — личности. Это дает возможность увидеть и понять личность в коллективе и разглядеть коллектив в личности.

Да, коллектив всегда подчеркивает индивидуальность личности. Но всегда противостоит индивидуализму личности. Почему же коллектив против индивидуализма?

Потому что полной жизнью человека бывает только тогда, когда она наполнена общественным содержанием, а не изолированностью себя от интересов и забот коллектива. И еще потому, что индивидуализм враждебен самому развитию личности, мешает ей раскрыть себя.

В сплоченном, деятельном коллективе каждый испытывает чувство гордости за принадлежность к нему. Разве не замечали, с какой нескрываемой радостной удовлетворенностью вы говорите: «Это же наш класс!»—подчеркивая сразу и его особенность, и свою принадлежность к нему, и крепость уз, вас с ним связывающих?

Привязанность к коллективу каждый испытывал на себе. Причем самый верный ее показатель — длительная разлука: каникулы, долгая болезнь. Как же хочется к своим! Скорее бы увидеть ребят!

Если спросить, почему вас тянет к своим, вы, не задумываясь, скажете: «Соскучились!» А если спросить социологов, они ответят по-другому: «Притягательная сила учебно-воспитательного коллектива обусловлена тем, что он содействует развитию самосознания юных людей, является для них той социальной средой, в которой растущий человек осознает свои достоинства и недостатки, свое «я», свою индивидуальность и принадлежность к определенному типу».

Какие черты характера выявляет коллектив в каждом его члене?

Активность — через участие в общественной жизни. Бескорыстие — в помощи другим. Доброжелательство — в поддержании положительного, рождающегося в коллективе. Коллектив требует от личности ответственности за порученное дело; инициативы, одобряемой общественным мнением; дружеской критики, направленной на исправление недостатков; самокритики, необходимой, чтобы верно оценивать свои поступки, подавлять эгоистические наклонности, подчинять личные интересы общественным.

Так в классе или учебной группе человек приобретает навыки коллективиста.

Так через класс или группу он входит в широкую социальную среду — общественную жизнь.

**В семье как
в коллективе?**

Есть и еще один коллектив, членом которого является каждый из вас, причем постоянно. Этот коллектив — ваша семья. Семья напоминает государство, ведь она решает все те же государственные вопросы, только в миниатюре: финансовый, жилищный, внутренний — родственных отношений и внешний — отношений дружеских. И в каждом наблюдается сложнейшее переплетение самих по себе сложнейших — социальных, биологических, психологических — факторов.

Неповторимы, индивидуальны семьи по составу, по жизненному опыту, по традициям, по характеру взаимоотношений между родными и внешним миром.

В одних семьях размеренная, устойчиво доброжелательная атмосфера. Попадаешь сюда чем-то расстроенный, обеспокоенный, но вскоре начинаешь испытывать влияние настроенности хозяев: уравниваешься, успокаиваешься.

Есть семьи взрывные, что ли. Здесь все воспринимается с повышенной эмоциональностью: радость льется через край, беда повергает в беспросветное уныние, помогать кому-либо, то без оглядки, а уж если ругать, то без остановки.

Случается встречаться с холодно-замкнутыми семьями. В них все как бы застегнуто на все пуговицы, как бы ограждено невидимой стеной от проникновения посторонних.

У вас может возникнуть вопрос: зачем меня, подростка, посвящать в различные тонкости семейной атмосферы? Затем, что вы живете в семье, воспитываетесь в семье, сами создадите в свое время новую семью и будете нести за нее ответственность, как ваши родители несут ее сегодня.

Самые разные семьи одинаковы в одном: взаимоотношения, климат их очень важны тем огромным жизненным влиянием, которое семья оказывает на формирование личности.

Можно представить злобного, недоброжелательного человека, выросшего в доброй, справедливой семье? Можно.

Можно встретить лентяя, тунеядца, вышедшего из семьи тружеников? Можно.

Можно найти примеры, когда в неблагополучной семье выросли прекрасные люди? Можно.

Но это не противоречит сказанному о влиянии семьи на личность: нет правил без исключения. А правило гласит, что для каждой семьи характерно специфичное, особенное групповое сознание — определенные критерии в оценке жизненных явлений, поставленные цели и способы их достижения, взгляды на окружающий мир и т. п.

Не думайте, будто единая направленность семьи предполагает некую одинаковость всех ее членов, будто сын — копия отца, отец повторяет полностью деда, а братья отличаются только разницей лет и внешностью. Единая направленность не исключает ни разницы характеров, ни различий во вкусах, привычках. Она только определяет главную линию семьи, по которой та идет.

Легко жить в дружной, спаянной семье. Все друг друга понимают, стараются помочь в меру своих сил, заинтересованно и сердечно встречают успехи, подставляют плечо в беде.

На меня очень сильное впечатление произвела публикация — не помню, в газете или журнале — о счастливой семье, в которую внезапно при-

шло горе. Тяжело заболел отец двух мальчиков и был обречен постоянно находиться в постели. Но беда не сумела победить дружбы, радости общения между членами этой семьи. Ребята читали вместе с отцом, рассказывали ему о всех событиях, случившихся с ними за день. Помогали матери в ее прибавившихся заботах. Специально устраивали с друзьями праздники в своей квартире.

И так сумели изгнать беду, сумели доказать отцу, что он всем в доме нужен, всеми любим.

Трудно жить в разобщенной, противоречивой семье. Но если запастись доброжелательством, если постараться пойти навстречу друг другу, захотеть понять причины разобщенности, то много можно сделать для своей семьи и для себя в ней. От усилий каждого, направленных на благо для всех, потеплеет семейный климат, разрядится атмосфера напряженности, потянется тяга к постоянному общению. Объединяющим началом может стать и интересное для всех дело, и совместная помощь, в которой кто-то нуждается, и книга, прочитанная вместе,— рецепт для каждой семьи свой.

Семья — коллектив чувствительный. На него влияет состав семьи. Жить в большой семье, где собраны представители трех поколений, совсем не то, что в семье без деда и бабушки; там, где один ребенок, живет по-другому, нежели в семье, где детей несколько. В каждой из таких семей по-разному складываются связи между людьми, по-разному распределяются роли, разные заботы и обязанности, разный возрастной и социальный опыт.

И еще одна проблема, связанная с семьей. Она заботит больше ваших родителей, чем вас, вы стараетесь ее не замечать. А проблема очень важная — ваша собственная связь с семьей.

В развитии личности связь каждого с семьей меняется в зависимости от возраста. В детстве влияние на вас семьи было чрезвычайно велико. Естественно, оно ослабевает в юношеские годы — годы активного общения со сверстниками.

На юность падает также учение или работа, иногда вдали от семьи, служба в армии. А когда у молодых людей образуется своя семья, то влияние внутрисемейных связей — в молодой семье и родительской — опять резко усиливается. И выходит, нет ни одного периода в жизни человека, когда семья переставала бы оказывать влияние на формирование личности.

Самое главное, чему вы учитесь, живя в семье,— умению жить друг с другом, дарить радость понимания друг другу, заражаться интересами друг друга, работать изо дня в день друг для друга, не жалуясь, не причитая, не делая одолжения.

Живя в семье, вы осваиваете сложное искусство самостоятельных отношений с окружающими.

Чем объясняете вы себе обаяние хорошей семьи? Обычными, отнюдь не сверхъестественными качествами. Вы отметите глубокую почтительность детей к родителям, истинное уважение родителей к детям, труд как первооснову жизни, порядок, при котором никто не указывает и никто не подгоняет.

Вы добавите, что люди в такой семье добрые, веселые, дружные, отзывчивые.

На всем этом строится опыт человеческого счастья — опыт жить в семье достойно и красиво.

Из чего вырастают конфликты?

Антуан де Сент-Экзюпери писал: «Человек — это узел связи». Только в двух коллективах — классе и семье — вы могли бы насчитать многочисленные связи между вами и этими коллективами. А помимо них каждый связан теми или иными отношениями и в кружках, и в секциях, и в компаниях товарищей вне школы.

Как же вы строите свои взаимоотношения? Чаще всего на основе предположений, прогнозов, как некто А относится к Б или некто А — к вам. Но ведь тот же А может и к Б и к вам относиться вовсе не так, как вы предполагали.

Теперь спросите себя, на чем вы основываете свое суждение о людях? И придете к мнению, что в суждении одного человека о другом во многом проявляется личность человека, дающего оценку. Он либо награждает других свойственными ему положительными или отрицательными качествами, либо указывает на те черты, которых у него самого нет. И довольно часто... ошибается.

Кстати, а верно ли вы оцениваете самих себя и свое положение в коллективе?

Оказывается, прослежена закономерность, общая для всех возрастных групп. Людям свойственно переоценивать свое положение в коллективе, особенно если к человеку относятся неудовлетворительно. Члены же коллектива, к которым отношение благоприятно, склонны свое положение недооценивать.

Вот вам первый сюрприз.

Исследователи сравнили самооценки личности с оценками, данными ей коллективом. Совпали ли мнения о себе самом с мнением о человеке коллектива? Оказалось, мужчины по сравнению с коллективным мнением — мальчики, учтите это! — переоценивают свои интеллектуальные качества и привлекательность. Женщины скромнее, именно к этим качествам они наиболее требовательны и склонны их занижать.

Еще один сюрприз, считается ведь, что девчонки задирают нос...

Конечно, несовпадения оценок других о тебе и тебя самого о себе могут стать — и часто становятся — источником конфликтов, антагонистических отношений между людьми.

Реальна, например, такая ситуация в классе. Одну из двух подруг предлагают выбрать старостой. Для нее это полная неожиданность, но мы-то теперь знаем, что девочка пользовалась благоприятным отношением и симпатиями ребят и недооценивала себя. Ее подруга, находясь в менее благоприятном положении, наоборот, переоценивала себя и удивленно-обидчиво прореагировала на случившееся. Обида, если не вскрыть ложные ее причины, может превратиться в отчужденность между девочками, в недоброжелательство обойденной вниманием к «незаслуженно» выбранной старостой.

По этой же причине — неправильной самооценки, особенно у мальчиков — очень часты столкновения между учеником и учителем, между родителями и детьми. Например, школьник никак не хочет согласиться, что он в чем-то неправ, чего-то не знает, чего-то недопонимает. А желание взрослых указать на его неправоту, несостоятельность его позиции расценивает как придирку, несправедливость — пристают к нему, и только. В действительности ничего подобного и в помине нет.

Такой конфликт разрешить и легко и трудно. Легко, поскольку он возник из-за недоразумения. Трудно, поскольку одной из конфликтующих

сторон нужно пересмотреть — придирчиво и объективно — поведение, попытаться правильно оценить себя и свои поступки. Это требует характера, воли, смелости. И признания перед другими своей неправоты.

«Это бывает очень трудно — взглянуть на себя со стороны. Сами себе мы кажемся идеалами: у нас нет ни одной плохой черты в характере, мы не совершаем дурных поступков, всегда правы.

Однако, услышав о себе мнение других, часто бываем очень удивлены и даже обижены. Оказывается, мы не так положительны, как думаем», — написала одна восьмиклассница в сочинении. Разве вы не согласитесь с ней?

Бывают конфликты, в которых человек как бы сам виноват: они возникают из-за нехватки силы воли, решительности, чувства долга. Может легко что-то обещать и не сделать, возьмется за работу и не доведет до конца. В таких ситуациях человек и сам в разладе с собой, никак не избавится от чувства неудовлетворенности. И с товарищами из-за невыполненного обещания складываются не лучшие отношения.

Без конфликтов, конечно, не прожить. Но многих из них лучше избежать. И любопытно, дело-то это всем доступное: требуется только предусмотреть последствия собственных поступков. И руководствоваться при этом правилами человеческого общежития. Иными словами, каждый должен сказать самому себе: «Нельзя позволять себе ничего, что неудобно или неприятно окружающим». И следовать этому правилу неукоснительно. Тогда вы займете позицию истинного коллективиста, станете действовать в согласии с собой и людьми, и ваше «я среди других» закономерно сольется с «я для других».

БЕСЦЕННЫЙ ДРУЖЕСКИЙ СОЮЗ

На Воробьевых горах, перед лицом целой Москвы мы обнялись, дали друг другу руку идти по жизни вместе, и ничто не разымет наших рук. Мы воспитали друг друга. Это первое чувство мое — *Дружба*. Оно мне дало его глубокую душу, из которой я мог черпать мысль, как из океана...»

Вы знаете, что это слова Герцена, сказанные им о дружбе с Огаревым. Примеров подлинной, искренней дружбы известно немало. Самым необходимым для жизни назвал Аристотель дружбу, так как никто не пожелает себе жизни без друга, даже если бы у него были все блага жизни.

Друг — он для тебя, для твоего сердца, для твоей жизни. Дружба — чувство глубинное, интимное, личное. И высокое, всеми людьми дружба относится к вершинам человеческих чувств.

Что отличает дружбу? Нет на земле человека, который бы не задумывался, что же такое дружба, откуда ее притягательная сила, ее непроходящая ценность, ее духовное обаяние.

И почему, если нет друга, так его не хватает? Не хватает, даже если прекрасно сложились отношения в коллективе, если есть круг товарищей, если существует взаимопонимание с родителями, братьями и сестрами?

«В отличие от деловых, функциональных отношений, основанных исключительно на общности занятий и соответствующем разделении обязанностей, дружба — отношение тотально личностное, которое само

по себе является благом. В отличие от родства или товарищества, обусловленного принадлежностью к одному и тому же коллективу, связанному узами групповой солидарности, дружба индивидуально-избирательна, добровольна, основана на взаимной симпатии. Наконец, дружба — отношение глубокое и интимное, предполагающее не только взаимопомощь, но и внутреннюю близость, откровенность, доверие, любовь — вот как оценивают дружбу психологи.

Благородное и требовательное, это чувство возникает на основе более простых отношений.

Что, например, связывает вас с другом? Вы сразу назовете совместную деятельность, принадлежность к одному коллективу — чаще к одному классу, реже — к школе. Скорее всего, вы и живете недалеко друг от друга. Значит, есть «пространственная близость», облегчающая регулярное общение. И обязательно укажете, сходны или различны вы как личности, что вас интересует, что волнует — что сблизает. Иными словами, что вы нашли в друге: свое «дополнение» или сходство с собой.

Но к предпосылкам дружбы обязательно добавляются мотивы дружбы, без которых ее просто нет. Какие же мотивы для нас предпочтительны?

Прежде всего юношескую дружбу определяет мотив взаимопомощи и верности. «Друг поможет», «Друг не обманет», — убежден каждый.

Затем — внутренняя близость. «Друг — человек, который меня понимает». «Друг — это тот, кто меня любит», — говорите вы. Причем проследили объективную закономерность, от седьмого к десятому классу значение второго мотива — близости — возрастает. Возрастает и желание доверительности, понимания, сопереживания.

Психологическая близость с друзьями, утверждает психолог и социолог И. С. Кон, мера понимания вас другом и мера вашей собственной откровенности с ним в юности максимальна и превосходит все прочие отношения. От друга старшеклассник ждет оценок себе самых близких к его самооценке, причем превышающих ее. Это значит, что дружба юношеская нужна, необходима. Она поддерживает самоуважение личности.

Психологическая же ценность юношеской дружбы определяется тем, что она — одновременно школа самораскрытия и школа понимания другого человека.

Иногда предпочитают друга постарше. Обычно это человек, на которого хочется равняться, брать с него пример, а иногда и видеть в нем советчика, защитника.

Дружба с младшим по возрасту, если уж она есть, выявляет лучшие качества старшего друга, он чувствует себя взрослым и ответственным за младшего.

Обычно считается, что дружба — «дело мужское». Поэтому-де чаще встречаются друзья-мальчики, юноши, чем друзья-девочки. Оказывается, просто по-разному дружат те и другие.

Мужская дружба, как принято думать, более сдержанна и сурова. Для нее важно взаимопонимание, основанное на интеллектуальном сходстве. Девочки же хотят схождения в чувствах, в переживаниях, их очень интересуют оттенки в дружественных отношениях. В их дружбе сильнее эмоциональное начало.

Потому-то и виден всем различный рисунок дружбы у мальчиков и девочек, разное поведение друзей. Но этот рисунок ничуть не влияет на крепость истинной дружбы.

Возможна ли дружба — именно дружба — между девочкой и мальчиком? Такой вопрос считается классическим для школьных диспутов. Сам мальчик и девочки на него ответили.

Свыше трех четвертей школьников седьмых — десятых классов отвечают на него положительно. Однако это ответ теоретический, ибо на практике среди друзей решительно преобладают либо друзья-мальчики, либо подруги-девочки. Установлено, что две трети городских девятиклассников и свыше половины девятиклассниц вообще не имеют друзей «из другой половины».

Каких друзей мы выбираем? Как-то в девятом классе одной московской школы провели анкету. Вопросы были такие: есть ли у тебя друг? Если нет, то почему? Каким бы ты хотел видеть своего друга? Чего бы ты хотел от друга? На что ты готов для друга?

Выяснилось, для друга готовы на все, даже на смерть. Требуют же от друга немного: понимания. Немногого? Задумайтесь, сколько разных составляющих включаем мы в это понятие.

От друга ждут верности — доверяют, как самому себе. У друга ищут поддержки — помощи в трудную минуту. К другу идут с радостью — он примет ее как свою. Друг поймет заветные мечты, как бы дерзновенны они ни были. Через друга стараются понять себя самого.

Можно ли представить друга завистливым? А высокомерным? Или злобным и самовлюбленным? Также не соединяются со словом «дружба» жадность и хвастливость, тщеславие и зазнайство, мелочность и черствость.

Из опыта жизни люди знают, что подлинной основой дружбы является равенство. Дружба — это взаимная поддержка и взаимное уважение. Истинная дружба свободна от притворства и поддакивания. Настоящая дружба правдива и отважна.

Друг — это всегда серьезно. Тот, кто хочет дружить, должен научиться дружить. Начинать надо с самого себя. Вы должны посмотреть в себя, в себе самом найти ответ — готовы ли вы встретить друга. И не оттого ли, что не все умеют поговорить с самим собой, сетуют подчас: «Не могу найти друга». Или же шлют взволнованные письма в редакции: «Нет друзей», «Одиноко». Пишут, тревожатся: почему же с ними не дружат?

Разговор с самим собой должен быть решительным и нелицеприятным. Интересен ли я самому себе? Не скучно ли мне с собой? Умею ли я с собой общаться? Ведь именно с тем, что собрано в человеке, выходит он к людям, только своими качествами человека он может заслужить дружбу.

Бывает, встречается вам человек общительный, доброжелательный, внимательный. Он и советы дает, и слушает всех, и помощь обещает, и развеселит, и уговорит... А вот другом его назвать — душа не лежит. И только потому, что, общаясь с вами, принимая в вас участие, он в действительности занят только собой. Он вам не сочувствует, он вам не соболезняет, он ни в чем не содействует — он чуток только к себе, слышит только себя.

Дружба начинается с чуткости к другому, с умения поставить себя на место друга. Иначе и быть не может: друзья живут, воздействуя друг на друга, и каждый стремится быть нужным другому.

Удивительно тонко сказала однажды об этом душевном взаимопроникновении писательница Н. Долинина в беседе о дружбе:

«Когда-то я думала, Пушкину повезло: благодаря великому поэту он вошел в историю. Теперь, прочитав письма, воспоминания, книги о декабристах, иногда думаю: это Пушкину повезло. Он встретил в жизни человека такой чистоты, такого душевного тепла и бескорыстия, как Пушкин! И все-таки не просто повезло. Он сам выбрал этого человека среди остальных и сумел душевно заработать его дружбу».

Друзья познаются в беде?

Все ли вам друзья, кого вы к своим друзьям причисляете? Обычно старшеклассники строго разграничивают друзей и просто приятелей.

Вместе с тем не так уж редко за дружбу выдают привычку ходить вместе в кино, встречаться, чтобы послушать музыку, готовить вместе уроки, делиться впечатлениями. Хотя подобные отношения и приятны и важны, но их скорее можно назвать товарищескими. Бывает у каждого: хочется шума, шуток, веселья, музыки, споров — тогда идут к товарищам.

Но задумайтесь: если у вас есть тяга всегда быть на людях, не побег ли это от самого себя? Это лишает человека неопенимого дара — услышать себя наедине с собой. А как это важно! Собственные мысли и чувства, подчас разные и противоречивые, анализ собственных поступков и побуждений, честная и свободная оценка самого себя многому научат. Умение понимать себя — залог умения понимать другого.

Потому-то, верно, и живет мнение, что друзья познаются в беде, в тяжелую минуту. Тогда-то и проявляется способность человека оценить случившееся чувствами, умом, болью друга.

В реальной жизни и в литературе мы найдем немало тому примеров. Сошлось на один — практику космических исследований. Дружба, по единому признанию наших космонавтов, — самый нужный, самый желанный и самый действенный фактор их сложной, отважной работы. Она не раз выручала их в так называемых экстремальных случаях.

Однако существует мнение, как мне кажется, не менее справедливое. Дружба испытывается не только бедами, но и обыденными мелочами. Причем, испытание мелочами, пожалуй, проходит труднее. Почему-то именно по пустякам, по недоразумению чаще всего и ломаются отношения: несправедливость, невнимание, забывчивость, необязательность — сколько за ними высказанных и невысказанных обид, огорчений. Из-за них, случается, рвутся казавшиеся крепкими связи.

Берегите друзей. Выбирайте их не спеша, но еще меньше торопитесь расставаться с ними.

Люди сильны друг другом.
Что равнодушья мерзей?
Люди сильны испугом
Вдруг потерять друзей.
В битвах и перед казнью
Или на Млечном Пути
Люди сильны боязнью
В чем-то друзей подвести.

Так поэт Евгений Евтушенко выразил отношение людей к ценности дружбы.

Дружба проверяется временем. Хотел бы привести пример из собственной жизни. У меня есть друг, друг давний. Можно сказать, что наша дружба включила целую жизнь со множеством событий общественных и личных. Это зрелая дружба, проверенная временем и закаленная в жизненных бурях (мы прошли войну, трудное послевоенное время, вырастили детей, хлебнули горестей, испытали радости). Мы не так часто видимся, но мы всегда чувствуем друг друга. Эта дружба стала для нас уже практически незабываемой, и мы в шутку друг другу говорим: мы друзья закоренелые. Нам хватает и простого сознания того, что мы всегда будем опорой друг другу. А во время наших встреч, бесед мы ощущаем то удивительное чувство душевного просветления, которое могут познать только очень близкие люди.

И вот что интересно. Вынесенная из юности, наша взрослая дружба с годами трансформировалась, преобразовалась, какие-то качества потерялись, какие-то приобретены. Наверно, самая неразрывная дружба та, которая начинается в юности.

Исчезла романтика, свойственная юности, рожденная типичной для молодых идеализацией друг друга и устремленностью в будущее.

Исчезла и непосредственность реакции на случившееся. Ее заменили трезвость во взглядах, обдуманность, уважительность друг к другу.

Исчезла и острая необходимость изо дня в день видеться друг с другом.

Этому есть объяснения: становясь взрослым, человек становится несколько другим. Эмоциональный мир его усложняется. Взрослый точнее и тоньше воспринимает и расширявает чужие переживания, значит, лучше понимает людей вообще, друзей в частности.

Человек со временем становится более избирательным, четким, сдержанным. Естественно, и дружба становится сдержаннее, строже, выскательнее, ответственнее.

Взрослый яснее, чем юноша, осознает, что трудно найти другого, похожего на тебя как две капли воды в восприятии жизни, в отношении к миру, в оценках реальности. К тому же со временем появляются еще друзья. С одним из них связывают новые увлечения, с другим — общее дело, интересы, с третьим — эстетические переживания.

Но старый друг всегда первый среди равных. Это надо помнить, особенно в юношеском возрасте, в молодые годы. Ведь в зрелом возрасте уже труднее завязать близкие отношения, труднее и подарить и завоевать глубокую привязанность. Не случайно говорят: «Старый друг — лучше новых двух», друг до конца жизни.

МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

 ерез первые тринадцать-четырнадцать лет и мальчик и девочка проходят, особенно не задумываясь, что он — мальчик, она — девочка, хотя и знают, и чувствуют, и видят свои отличия в характере, манерах, поведении, симпатиях, привычках.

Мальчики снисходительно относятся к существам с косичками и бантами. Что с них взять? Тихони, аккуратистки. Хихикают в неподходящих случаях. Шепчутся о каких-то секретах. Обязательнее в делах. Уравноценнее в играх.

Девочки не менее снисходительны к буйным и шумным сверстникам. Трудно понять, зачем бегать, толкаться, бороться? Почему нужна грязь в тетрадах и споры до хрипоты? Для чего демонстрировать силу и безрассудство? Чтобы смеялись? Чтобы заметили?

Правда, девочки, надо отдать им справедливость, более лояльны: они чаще принимают мальчиков в свои игры, охотно соглашаются на помощь. Мальчишки до поры до времени держатся более замкнуто: в свою компанию если и допускают девчонку, то как исключение.

Два лагеря, несмотря на различия, в начальных классах — конечно, вы помните — хорошо уживаются между собой. Если и бывают недоразумения, то они легко и быстро улаживаются.

Но к шестому-седьмому классу мальчики и девочки вдруг начинают ссориться без видимых причин, бывают часто несправедливы, не хотят идти на малейшие уступки. Такая непримиримость скрывает пробуждение взаимного интереса, защищает от нового чувства — перехода от отчуждения к сближению друг с другом.

Мальчики из необъяснимых превращаются в интересных.

Девочки из непонятных превращаются в загадочных.

Вспомните «Весенние перевертыши» В. Тендрякова, а если кто не читал, обязательно прочитайте.

Удивительные превращения происходят с Дюшкой Тягуновым. И в то же время так ли уж странны они? Так ли уж странно для него и перевоплощение обыкновенной соседской девчонки в Натали Гончарову — «чистейшей прелести чистейший образец»?

Где недавнее дерганье за косу, развязывание банта, подножки?

Где презрительное «балда», безразличное пожимание плеч, невидящий взгляд, как сквозь стекло?

Вместо них...

Мальчик уступает девочке место, помогает нести тяжелую сумку, возьмет на себя самую трудную работу на воскреснике.

Девочка с уважением отметит желание ей помочь, узнает, что можно опереться на надежную дружескую руку, увидит много привлекательных черт в той половине своего класса, к которой совсем недавно относилась свысока.

Изменения, столь естественные в жизни, не могут остаться без внимания. И мальчики и девочки много размышляют об этом, удивляясь и радуясь новизне складывающихся отношений: мир дарит юным еще одно из своих богатств без которых не обойтись человеку.

В чем секрет привлекательности?

О новом чувстве, вошедшем в его жизнь, человек говорит редко. Обычно — молчит, вслушиваясь, вглядываясь в себя.

Чем отличается тот или та, кто заставляет оглядываться на себя самого: есть ли во мне какие-то черты, свойства, наклонности, способные понравиться другим?

И конечно же, что со мной происходит? Почему из многих я отличаю одного (или одну)? Как разобраться в той радости, неотделимой от тревоги, пришедшей ко мне, и тревоги, соединенной с радостью?

Очень-очень важные, чрезвычайно серьезные, глубоко личные вопросы, которые в свою пору приходят к каждому. Разобраться в них не легко. Разобраться хочется. Хочется вам, юным.

И надо.

Несколько лет назад я прочитал о курьезе, произошедшем в одной из школ Вологодской области. Он запомнился своей естественностью.

По инициативе комсомольской организации решили в 7—10-х классах провести вечер вопросов и ответов. Повесили ящик, куда опускали вопросы без подписи. И что же? Вы догадываетесь? Все вопросы были такого содержания: «Что такое любовь?», «Сколько раз может человек любить?», «Бывает ли вечная любовь?», «Может ли быть дружба без любви между юношей и девушкой?». Все — за исключением одного. Никто просил рассказать о работе сепаратора.

Никому в голову не придет человека, задавшего вопрос о сепараторе, считать более серьезным и любознательным, нежели остальные его товарищи. Никто не скажет, что желание знать о любви исчерпывает все интересы всех остальных. Просто страшновато говорить «об этом» от собственного лица, а узнать, разобраться так хочется, так важно!

Юность стремится навстречу светлым чувствам. Дружба, любовь — они романтизируются, им свойственна особая притягательная загадочность. Стремление понравиться — доброе стремление. Именно оно меняет динамику поведения от подростков к юности — от негативного к положительному.

Чувства симпатии и влюбленности у пятнадцати-семнадцатилетних — возвышенные переживания, которые влекут за собой стремление не только видеть вокруг доброе, но и самому создавать его.

Бывает ведь, правда? Первая пятерка по литературе — для нее. Впервые прочитанная Марина Цветаева — для нее. Успехи в городских соревнованиях — для нее. Или для него.

Умение заставить себя что-то сделать перерастает в необходимое желание действия. Отсюда и силы, и уверенность, и результаты.

Сколько оттенков в этом новом переживании! И восхищение, и нежность, и забота, и желание прийти на помощь, и ощущение духовного единства, и потребность быть лучше.

Стремление нравиться — одно из самых главных чисто юношеских качеств. Оно определяет многое в поведении девочек: желание быть заметной, интересной, привлекательной, в чем-то особенной.

Мальчикам хочется быть сильными и дарить свою силу другим. Хочется быть рыцарски благородным, умным, смелым и... тоже привлекательным.

Стремление стать лучше — это работа души. Она делает нас одухотвореннее, тоньше, деликатнее, красивее. И не только своими душевными качествами, но и внешне. Не в этом ли стремлении быть лучше — залог привлекательности?

Можно ли делиться опытом любви?

На вечерах «Вопросы и ответы» обычной бывает другая категория записок о любви. С такой же просьбой подчас обращаются в редакции молодежных журналов и газет. Действительно, старшие опытнее, мудрее, пусть посоветуют — расскажут о любви. Почему бы и нет?

«Постойте, дорогие товарищи! Не слишком ли далеко мы заходим? Можно поделиться, допустим, опытом работы, но, посудите сами, хорошо ли, если всякий будет услужливо выворачивать наизнанку всю историю своей любви? Ведь это чувство глубокое, внутреннее, самое интимное из всех, данное только двоим (недаром говорится, что даже тре-

тий — лишней)», — это слова учительницы, проработавшей с ребятами более тридцати лет.

А вот слова писателя, сказанные на встрече со старшеклассниками:

«Знаю ли я о любви больше, чем вы? По всей вероятности, да. Расскажу ли я вам об этом? По всей вероятности, нет. Почему? Да потому, что есть вещи, которые каждый должен узнать сам».

К этому следует добавить слова М. М. Пришвина, сказавшего, как мне кажется, главное: «Любовь — это неведомая страна, и мы все плывем туда каждый на своем корабле, и каждый из нас на своем корабле капитан и ведет корабль своим собственным путем».

И все-таки о любви рассказывают. О ней говорят целомудренно, вдохновенно, прекрасно.

Мне грустно и легко; печаль моя светла;
Печаль моя полна тобою,
Тобой, одной тобой...

Это Пушкин.

Твоя любовь, мой друг, дороже клада,
Почетнее короны королей,
Наряднее богатого наряда,
Охоты соколиной веселей.

Это Шекспир.

Удивлением и восторгом перед возлюбленной восхищает нас «Мадонна» Рафаэля.

Трепетное, пылкое, нежное и горькое признание в любви слышим мы в «Лунной сонате» Бетховена.

Как по-разному любят Татьяна Ларина и Анна Каренина. Но как полно и высоко их чувство к любимому.

Из глубины веков пришли к нам истории любви Тристана и Изольды, Фархада и Ширин, Франчески и Паоло.

Верности любви, долгу перед любовью и любимой учат они.

Любимый человек входит в жизнь. Любимый становится главным человеком среди людей. Он наполняет собой мир, преображает его.

«Стоит только пространству разделить нас, и я тут же убеждаюсь, что время послужило моей любви лишь для того, для чего солнце и дождь служат растению — для роста. Моя любовь к тебе, стоит тебе оказаться вдали от меня, предстает такой, какова она на самом деле — в виде великана; в ней сосредоточивается вся моя духовная энергия и вся сила моих чувств».

Пусть вас не удивляет имя написавшего это признание. Человек высочайшей нравственной высоты, благородства, чуткости, ума и долга, Карл Маркс видел в любви и нашел в любви источник счастья.

Любовь — даже будто бы внезапная, с первого взгляда, — не вдруг возникшее чувство. Любовь всегда вынашивается. Еще до ее появления идет незримый, порой и неосознанный, процесс формирования идеала любимой или любимого.

Не потому ли влюбленным всегда кажется, что они давно-давно знают друг друга? Даже при очень недолгом знакомстве, при немногих встречах.

Готовятся ли к любви? Нежданная-негаданная, взаимная или безответная, счастливая или горькая, радостная или печальная, она не минует человека. Но человек должен приготовить себя к ней, понимать ее, должен научиться культуре чувств.

В жизни всегда существует строгая и справедливая зависимость: чем шире круг интересов человека, чем острее его внимание к окружающему, тем больше человеку дается. Чем больше заполняется наша душа, тем вместительнее она становится. Насколько широк или сужен круг интересов, зависит и образ мыслей, и духовный климат, и манера поведения. Любовь к книгам, музыке, театру, природе помогает нам постичь красоту человека, учит отличать хорошее в нем от дурного, предохраняет от пошлости.

Достигший определенного уровня культуры, человек воспитывает в себе постоянно уважение и к другому.

Уважение к другому — прежде всего бережное отношение к другому, деликатность, предупредительность. Если хотите рыцарство, которое юноша обязан воспитать в себе по отношению к девушке, — вершина этого уважения.

А воспитывают его не благими намерениями, а каждым поступком. Вот вам знакомые примеры, поскольку о них рассказал учитель.

В десятом классе пишут сочинение. Он и она о чем-то переговариваются. На замечание он отвечает: «Это она у меня спрашивает...» И хоть бы что, а учителю обидно: что же это за мужчина, если так легко перекладывает вину со своих мужских плеч на девичьи.

Окончили уроки. Дежурные девочки остались убирать класс, мальчиков как ветром сдуло. Не по-мужски ведь.

В этом же ряду вопрос, заданный знаменитому полярнику И. Д. Папанину: «Какое место в жизни настоящего мужчины должна занимать женщина?» И ответ по-мужски откровенный: «У настоящего мужчины любого возраста такие вопросы не должны возникать. Не в обиду будет сказано».

Воспитать в себе мужские качества в отрыве от человеческих невозможно, и уж вряд ли в этом помогут беседы о мужском достоинстве, рыцарстве и т. д. Воспитывают дела, поступки. Это те повседневные «упражнения», которые проигрываются в жизненных ситуациях, когда надо поступать мужественно, благородно, смело.

Для взрослых не секрет, что высота культуры мужчины определяется отношением к женщине. Каждый мальчик всегда обязан помнить об этом и с этих позиций относиться к девочкам.

Так же дела и поступки воспитывают и девушку. Через общечеловеческие качества, открытые и развитые в себе, а не после прослушанной лекции о девичьей гордости и скромности проявится полнота ее натуры, та неотразимая обаятельность и неповторимость, которую называют женственностью.

Женственность — не только мягкость, пластичность манер, доброжелательность, чуткость характера, грация, изящество речи. Обязательным для каждой девочки должно стать чувство собственного достоинства, определяющее самое высокое, поэтическое отношение к проявлению чувств.

Девочке, девушке всегда надо помнить, что успех у мальчиков, юношей вовсе не в противоречии со скромностью, достоинством, гордостью. Необходимо беречь себя как личность.

Уважающая себя девочка не допустит двусмысленных намеков в сво-

ем присутствии—она просто уйдет, если подобное случится. Никаких фривольных поступков не позволит по отношению к себе. Непримири-мость к грубости, пошлости, безвкусице в любом их проявлении защи-тит ее от опрометчивости и неразборчивости.

Когда есть правильная точка отсчета, когда знаешь, как велико при-шедшее чувство, невозможно изменить себе — разменять счастье искрен-ности, доверия, верности на мелкую монету легкого флирта.

Свидание от скуки? А если любовь не придет? Чем ждать и не дожидаться, не лучше ли пойти на свидание от скуки? Не лучше. Вам иногда кажется: если сейчас, сегодня, нет успеха, его надо завоевывать немедленно.

И хоть чужие ошибки не всегда учат, прислушайтесь к истории, рас-сказанной в одном из писем, опубликованных в газете.

Девушка и молодой человек познакомились в поезде. Понравились друг другу. Он обещал на ней жениться. А сам и не писал. Когда же она приехала к нему, встретил словами: я тебя не звал, жениться не буду.

«Мне только 18 лет, а я уже не верю людям»,— с отчаянием сообща-ет девушка.

Справедливо спросить, при чем здесь вера в людей? Может быть, девушке стоило прежде всего задать вопрос себе самой: чего ждала она от встречи? Любви ли? Даже веруя в любовь с первого взгляда, нельзя не упрекнуть корреспондентку в легкомыслии, в отсутствии требова-тельности к себе и избраннику в столь серьезном жизненном вопросе.

«Женщина — великое слово,— писал Н. А. Некрасов.— В ней чистота девушки, в ней самоотверженность подруги, в ней подвиг матери».

Если бы эта девушка ставила себя так высоко, если бы она дорожила своим женским достоинством, если бы она проверила свои чувства и чувства встреченного ею человека, не приняла бы она дорожное приключе-ние за любовь.

Но бывает и по-другому. Приходит настоящее чувство — девушка по-любила. А он...

Любовь для женщины бесконечно важна, она один из смыслов ее существования. Но если наступает такой момент, когда девушка пони-мает, что она нелюбима, она обязана уйти во имя собственного достоин-ства. Случается и так. Женщине свойственно жалеть. Это в большей сте-пени женское чувство. И вот девушке жалко юношу, который ее любит. А она...

В подобных обстоятельствах вряд ли жалость хороший советчик.

И даже тогда, когда придет настоящая любовь, нужно относиться к себе не менее осторожно и требовательно, чтобы не превратить свой мир в замкнутый любовный мирок, заслонивший все.

Дорожить любовью, беречь ее — значит еще и не обеднять ее, когда в ней и только в ней видят цель и смысл жизни. Оторвавшись от жиз-ни, любовь из возвышенного, обогащающего, одухотворяющего чувства превращается в эгоистическую ее противоположность с разочарования-ми, недоверием, сомнениями.

Любовь — величайшее счастье, доступное человеку. Она должна слу-жить началом всего возвышенного и благородного в отношениях двух людей. Сколько бы ни думали мальчики и девочки о высоком чувстве, сколько бы ни сказано было о нем слов, написано музыки, спето песен, никогда не иссякнет эта вечная и вечно юная тема — любовь!

В задачу этой главы входило ввести читателя в трудную и сложную сферу — сферу человеческих взаимоотношений. Цель разговора — заставить задуматься: умеешь ли ты жить среди людей? Отношения личности в коллективе, классе, семье, так же как эмоциональные и разумные законы дружбы и товарищества, показывают, сколь деликатны и тонки законы общения, какого душевного тепла, какой сердечной отдачи и доброй осторожности нужно в них вложить. Думается, конкретные советы сведущих людей и здесь будут каждому в помощь.

ИТАК, —————>



ЗНАЙ: человек, каждый человек участвует сразу в нескольких коллективных действиях. Случается, он подчас должен быть одновременно в нескольких местах и делать одновременно несколько дел. Причем требования, которые к нему предъявляют, бывает, противоречат друг другу. Как же в подобных обстоятельствах поступать? Выбирать.

Выбирать в таких случаях — значит упорядочить по степени важности все свои обязанности, определить, что в первую очередь, что во вторую, а что в последнюю надо сделать.

Ты хочешь идти в кино, а класс должен работать на субботнике.

Ты хочешь остаться после уроков переписать контрольную, а у учителя в это время совещание.

Ты договорился с другом провести вечер вместе, а дома оказались неотложные дела.

От того, какое ты примешь решение, какой сделаешь выбор, одинаково возможно и совпадение интересов — тогда ты как бы растворишься в коллективе, и несовпадение их — тогда ты попадаешь в конфликтную ситуацию, вызывающую напряженность.

Есть непреложный закон: человек не может долго жить в конфликтной ситуации, он ищет из нее выход.

В тебе столкнулись два несовместимых желания.

Прежде всего взвесь, какое из них более важно. Обязательно подумай, оцени объективно. Если ты покривишь душой, конфликта не избежишь.

Правильную оценку, если ты не уверен в себе, может подсказать беседа с близкими: родителями, друзьями, учителем. Совет обязательно выслушай внимательно, проанализируй, сопоставь со своим мнением.

Нельзя отмахиваться от конфликта, думать, что все само утрясется, уляжется. Наоборот, веди себя активно, думай над своим поступком. И не забывай при этом: если начинаешь оправдывать себя, значит, совершаешь ошибку.

ПРОВЕРЬ,

не мешают ли тебе в общении твои личные негативные качества, и прежде всего излишняя обидчивость.

Обида появляется, когда желаемое расходится с действительным. Надеялся на пятерку в четверти по алгебре, а получил тройку. Думал, что предложат выступить в спортивной команде школы на городских соревнованиях, а предложили другому.

Ну и так далее. Обидно? Обидно. Но прежде чем обижаться на других, проанализируй, не стоит ли обидеться на себя? Часто, обидевшись, человек мучается, страдает, терзается, вместо того чтобы разобраться в своем поведении: где, что, когда упустил.

Критическое отношение к себе избавит от многих сложностей общения. Выработай характер, выслушивай без обиды правду о себе, исправляй свои ошибки, на которые тебе указали.

Спроси себя: не отдаешь ли ты предпочтение своей персоне перед коллективом? Если это так, то в шеховатостях взаимоотношений никто, кроме тебя, не виноват. Надо сразу признаться: в этом большая опасность для самой личности. Тот, кто не умеет, не хочет, не старается думать о других, не только не может завоевать их расположение, но и рано или поздно не сможет ответить и за себя.

Не вводишь ли ты в сферу своих взаимоотношений и привязанностей излишнюю расчетливость?

Если ты думаешь о выгоде, о выигрыше для себя, принимаясь за предложенную общественную работу, поручение, то это не останется бесследным. Человек иногда незаметно обкрадывает себя. Бескорыстие возвышает человека и привлекает к нему людей.

КОНТРОЛИРУЙ

себя. Не чрезмерно ли твое желание нравиться? Чрезмерное, оно часто препятствует зарождению хороших отношений между людьми. Недаром в таких случаях психологи советуют: перестать интересоваться впечатлением, которое производишь, наложить запрет на желание нравиться. Не думать о себе, а все время действовать, быть с людьми, интересоваться людьми.

Искреннее внимание к людям, желание помогать, приносить пользу, быть необходимым для людей в нужный момент обратятся — обязательно обратятся!—

в симпатию к тебе, в доброе отношение окружающих, в заботливость их и сердечность.

Не заслоняешь ли ты собой мир от себя? Прежде чем сетовать по поводу того, что с тобой неохотно общаются, понаблюдай за собой: умеешь ли ты слушать, а не только говорить. Ведь общение — не только когда ты выговариваешься.

И уж конечно, не диктуй «условия общения». Терпимость и взаимопонимание — единственно приемлемая и универсальная позиция. Если ты не на словах, а на деле признаешь за человеком его право быть самим собой, то и он признает за тобой это право.

ПОМНИ всегда о родителях. Береги их так, как они тебя.

Быть сыном или дочерью — высокое предназначение. Оно ко многому обязывает. Трудность этого предназначения, вероятно, в том, что понять до конца родительскую любовь можно, только став родителем.

За безграничную самоотдачу мать от тебя ничего не требует, любовь ее бескорыстна. Но ты сам должен отвечать ей любовью и уважением. Они дороги матери, в них — благодарность за ее неустанные и несусыпные труды. Пусть же твоим жизненным правилом будет боязнь причинить огорчение матери.

Ты знаешь простую и в то же время мудрую истину: трудолюбивые, честные, добрые, презирующие ложь, несправедливость, трусость дети — гордость матери. Дети капризные, ленивые, эгоистичные, черствые, живущие не в ладу с долгом, — горе. Мать не перестает любить таких детей, не перестает надеяться на их перевоспитание и ждет, что они станут лучше.

На тебе лежит ответственность за улыбку матери и за ее печальные глаза, за слезы радости.

Не упускай из виду, что, кроме домашних забот, у матери есть ее работа, коллектив, общественные обязанности. Это требует затраты сил, нервов. От тебя зависит, чтобы мать не расходовала их только на бытовые мелочи. Помощь матери — твоя обязанность.

Любовь к матери исстари связывалась с силой жизни; в уважении к отцу видели силу и могущество народа. Через отца приходит к детям опыт старшего поколения, рождается интерес к социальным и политическим традициям — становление гражданственности. Прими этот опыт достойно.

Не бойся показывать уважение к родителям, бояться надо проявления безразличия. Вникай в заботы семьи — знай, нет для родителей ничего более отрадного, чем сердечность детей.

Помогай посылно семье. Не дожидайся, когда тебя попросят что-то сделать. У тебя должны быть постоянные домашние дела. Обсуди их с родителями, стараясь учитывать их необходимость и твой характер,

ПРОЧИТАЙ

привязанности. Постарайся и сам увидеть, где нужна твоя помощь, и предложи ее. Самая маленькая, она воспринимается и оценивается высоко.

Запомни на всю жизнь: немислимо отвечать родителям грубостью, дерзостью, обидным молчанием. В этом твоя проверка на звание человека. Если ты не согласен с мнением родителей, себя считаешь правым, докажи свою правоту. Она будет понята и принята с гордостью за тебя, за твою принципиальность.

И еще — никогда не забывай одной истины: идеальных людей нет. У каждого есть слабости, недостатки. Научись их прощать другому, как прощаешь их себе. За несущественным, суетным, случайным разгляди подлинную сущность человека. Она не в словах, она в делах, поступках. По ним и суди о человеке. сам и посоветуй прочитать друзьям книгу замечательного педагога В. А. Сухомлинского «Беседы об этике». В ней он обращается к подросткам в форме афоризмов, и говорит о тебе, о родителях, о долге и обязанностях.

Вот некоторые из мыслей Сухомлинского:

В шестнадцать лет ты должен уже сознательно поставить вопрос: для чего я живу на свете? И дать на него ответ гражданина.

Человек поднялся над миром живого прежде всего потому, что горе других стало его личным горем.

Умей чувствовать рядом с собой человека, умей читать его душу, увидеть в его глазах духовный мир — радость, беду, несчастье, горе.

Береги, щади неприкосновенность, ранимость другого человека. Не причиняй людям зла, обиды, боли, тревоги, беспокойства.

Важнейшая школа воспитания эмоциональной чуткости и эмоциональной памяти — твоё отношение к матери, к девушке, к женщине. Отношение к женщине — тончайший измеритель чести, совести, порядочности.

Умей быть снисходительным к человеческим слабостям стариков. Умей не замечать отдельных слабостей. Нельзя смешивать человеческие слабости и зло. Против зла надо бороться. Зло нетерпимо. Примириться со злом — значит самому стать безнравственным человеком.

Будь мужчиной в учении, юноша! Твое достоинство — учиться в полную меру своих сил. Достоинство мужчины — не быть паразитом, нахлебником. Презирай лень мысли.

Девушка, будь мудра и требовательна в любви. Любовь — горячее чувство, но властелином над ним должен быть разум, рассудок.

Там, где есть строгость женщины, девушки, юноша становится настоящим мужчиной.

Человек продолжает себя в человеке. В этом бессмертие человеческое.



КАЗАТЬСЯ
ИЛИ
БЫТЬ



УСТАРЕЛ ЛИ ЭТИКЕТ?



не почему-то кажется, что постановкой подобного вопроса мы обязаны самому слову «этикет». Его старинное французское галантное звучание как бы требует соседства совсем уж светских слов: «политес», «ритуал», «церемониал» и тому подобных. Этикет. Посмотрим, откуда же у нас к нему такое отношение.

Когда родился этикет?

У Марка Твена в «Принце и нищем» есть впечатляющая сцена одевания короля. «Прежде всего лорд обер-шталмейстер взял рубашку и передал ее первому лорду егермейстеру, тот передал ее второму лорду опочивальни, этот в свою очередь — главному лесничему Виндзорского леса, тот — третьему обер-камергеру, этот — королевскому канцлеру герцогства Ланкастерского, тот — хранителю королевской одежды, этот — герольдмейстеру Норройскому, тот — коменданту Тауэра, этот — лорду заведующему дворцовым хозяйством, тот — главному наследственному подвязывателю королевской салфетки, этот — первому лорду адмиралтейства, тот — архиепископу Кентерберийскому и, наконец, архиепископ — первому лорду опочивальни, который надел рубашку — или, вернее, то, что от нее осталось, — на Тома...

Каждая принадлежность его туалета подвергалась тому же медленному и торжественному процессу».

Повторяющиеся ежедневно — с нашей точки зрения бессмысленные — церемонии были составной частью придворного этикета. Но с точки зрения этикета они были совсем не бессмысленны. Соблюдение разного рода церемониалов подчеркивало уникальную роль королевской особы, способствовало — даже внешне — ее исключительному социальному положению.

Этикет — свод правил поведения, обхождения, принятых в определенных социальных кругах. Во времена абсолютной монархии этикет представлял систему правил поведения при дворе монарха, направленную на закрепление знаков внимания к нему и преклонения перед его персоной.

Этикетом предусматривалось также закрепление сословного деления внутрифеодального общества, узаконивалась «иерархическая лестница», подчеркивалась зависимость нижестоящих от вышестоящих.

Правила этикета были детально разработаны, требовали неукоснительного соблюдения. Но только в среде аристократии, по отношению друг другу. На угнетенные классы правила эти не распространялись.

Власть этикета представляла существенную силу, влияла на многие стороны жизни. Поскольку этикет обязан был охранять классовую честь феодала, то отклонения или пренебрежение правилами поведения считались направленными против чести и воспринимались как оскорбление.

Власть этикета хорошо понимали прогрессивные исторические деятели. Максимилиен Робеспьер, например, призывал своих сограждан заметить феодальную честь честностью, приличия — обязанностью, тиранию моды — властью разума, хороший тон — хорошими людьми. Однако и буржуазное общество — опять-таки не без помощи сословного этикета —

противопоставило утверждению личного достоинства человека формальные правила поведения. Так было всегда в антагонистическом обществе — этикет работал на защиту интересов правящего класса.

Поэтому нет ничего удивительного в удивляющих нас, непонятных сегодня комсомольских дискуссиях первых после-революционных лет: можно ли комсомолке завивать волосы, носить ли рабочему парню галстук и шляпу, допустимо ли ходить с портфелем (вспомните «Старую крепость» Вл. Беляева), осуждалось «немыслимое», «буржуйское» целование ручек. Такие «кампании» вызывала реакция неприятия всего, что было как-то связано с эксплуататорскими господствующими классами. Тогдашняя молодежь новое противопоставляла старому, даже в наивном отрицании безобидных, а иногда необходимых правил поведения.

Но со временем утихли бури, улеглись страсти, все встало на должные места.

Советская культура унаследовала подлинные богатства человечества, она выделила из разнообразного наследия прошлого все, что сохранило истинную ценность. Естественно, и из этикета, пришедшего из прошлого, взяли и рациональные правила поведения, обхождения, учтивости, и разумные традиции.

Вместе с неписаными, передававшимися из поколения в поколение народными обычаями и традициями, подсказанными жизнью, они сделались неотъемлемым элементом культуры наших дней. Теперь не спорят, нужны ли хорошие манеры советскому человеку, а понятие «этикет» вошло в каждодневную реальность.



Простые истины? Как в сосуде можно хранить разные жидкости, так и этикет можно наполнить разным содержанием. Без сомнения, знание правил поведения, манеры разговаривать, сидеть, ходить, принятые в том или ином обществе, способны немало о нем рассказать. Ведь этикет — тоже язык, язык поведения людей.

Содержание нашего этикета определяется нашими моральными и нравственными нормами, исходит из равноправия, товарищества, взаимного уважения. Раньше зачастую правила этикета были лишь формой внешнего поведения. Теперь воспитанным считают человека, у которого хорошие манеры — средство нравственного отношения к людям. Нравственное отношение — и содержание, и оценка, и мерило этикета.

Не случайно специалисты, обращаясь к изучению этикета, обнаруживают много сходного и в неписанных ритуалах горцев, и в обычаях русского народа, и в правилах поведения восточных национальностей. Всем им свойственно уважение к старшим, законы гостеприимства, требования сдержанности в манерах и многое другое. Именно это, а не формальные церемонии взяты нами.

Мы уже говорили, общение — дело очень тонкое, необходимое, незаменимое. А из чего оно складывается? Точнее, чем оно выражается? Составляющие общения можно перечислить по пальцам одной руки: слово, интонация, взгляд, жест. И как много у каждой составляющей общения оттенков!

Обращали внимание, со сколькими нюансами можно произнести простое из простых слов — «здравствуйте»? В одном случае оно звучит тепло, ласково, в другом — официально, в третьем — холодно, в четвертом — иронично, в пятом — вопросительно и т. д. Слово зависит от интонации. Не секрет, что в заносчивом, самонадеянном тоне можно усмотреть переоценку собственной личности. В просительном же — неуверенность говорящего в себе.

То же можно сказать про взгляд и жест — они не менее выразительны, эмоциональны. И все они подвластны человеку.

От того, как люди ими пользуются, зависит культура отношений, манера поведения.

При общении вы не должны забывать, что на каждого из вас каждый день приходится множество связей с другими людьми. Число контактов у одного человека за год исчисляется несколькими миллионами! А соприкосновения, связи — с людьми разными, в ситуациях разных. И нельзя не учитывать, что говорить с ребенком надо иначе, нежели со взрослым; с близким человеком — иначе, чем с малознакомым; с разделяющим ваши взгляды — по-другому, чем с тем, кто их отрицает. Так же и ситуации: в привычных — поведение одно, в неожиданных — другое, в тревожных — совсем не такое, как в радости.

Цели общения разные, способы общения разные. Но должно быть в них одно общее — в век психических перегрузок не добавлять никому нежелательных отрицательных эмоций своим поведением. Поможет в этом умение себя вести. Оно предупреждает недоразумения между людьми и делает общение более приятным.

Никто не будет возражать против того, что человек, шумно вошедший в дом, бесцеремонно завладевший вниманием хозяев, вызывает раздражение. Неловко чувствуете вы себя и в обществе человека, который ведет себя стеснительно, робко, скованно, — трудно попасть в тон. И тот и другой страдают одной болезнью: оба они не знают правил поведения.

Этикет — это не только свод определенных правил: как поздороваться, как вступить в разговор, как вести себя за столом, как делать подарки и т. п. Этикет — инструмент для создания стойких привычек поступать так, как требует наша мораль, — уважительно, доброжелательно, с доверием к людям.

Одна студентка однажды рассказала, что заставило ее на всю жизнь понять смысл слов «дурной тон». Семиклассницей она случайно услышала, как кто-то сказал: «Понимаю, так веселее, так ходить по тротуару, взявшись за руки, — дурной тон. Приглядитесь, ведь это мешает другим».

И девочка запомнила: дурной тон — когда плохо другим. Можно не сомневаться, наученная этим уроком, она восприняла этикет как естественные правила, сложившиеся в результате равнодушия к другим.

Поэтому мы вправе говорить, что соблюдение этикета в широком понимании — воспитанность. Ведь в жизни встречаются тысячи ситуаций, которые не может предусмотреть никакой — пусть самый полный — свод правил поведения. И тогда единственно верное правило подскажет воспитанность. Она не позволит ни бесцеремонности, ни грубости. Она утвердит в человеке качества положительные — терпимость, ненавязчивость, простоту, деликатность, понимание.

Воспитывать воспитанность? Стоит ли такое внимание уделять этим качествам? Ведь они — обыкновенные, сугубо личные, особенного в них ничего нет.

Да, это так. Но они, обыкновенные, сугубо личные качества, отмечены поразительным свойством: с их обладателем всем вокруг всегда легко, приятно работать, радостно общаться.

Откуда берутся такие качества?

У некоторых они — дар природы. Родается человек, чуткий, душевный, сердечный, и одаряет людей теплом взаимопонимания. Воспитанность для него — свойство природы. Но чаще воспитанность воспитывают. Причем с раннего детства, когда человек, как говорится, под стол пешком ходит. Ведь правила поведения складываются у нас постепенно и постоянно: сначала под руководством взрослых, потом и самостоятельно — в наблюдениях за людьми, их взаимоотношениями.

Установлено: поведение находится в прямой зависимости от характера. Поэтому прежде всего надо изучить свой характер. И научиться управлять характером, мы уже об этом говорили. Тогда можно шлифовать его черты, какие-то погасить, какие-то развить, воспитывая чувство такта.

Начинать надо с отношения к слову, с эстетики обыденной речи. Часто вы не задумываетесь, что слово может сделать вас добрым или злым. Роль слова во взаимоотношениях издавна известна: «От одного слова — да навек ссора», «Бритва скрежет, а слово режет», «Ласковое слово — что вешний день», «Слово пуше стрелы режет», «Слово — не воробей, вылетит — не поймаешь».

Контроль за обыденной речью должен быть постоянным, ведь вчера услышанное, сегодня повторенное дурное слово войдет в привычку и окажется не проявлением вашей независимости, как это кое-кому кажется, а наоборот, вы станете рабом дурного слова. Отсюда бесцеремонный тон, панибратство, порой и сквернословие. Проверено: способный произносить бестактность способен и на бестактные поступки.

Такт — одно из самых благородных свойств человека. Чтобы развить его, надо чаще ставить себя на место другого и думать: что неприятно

вам, то неприятно и ему, что обрадует вас, то принесет радость и ему. Тактичный человек стремится предотвратить ситуации, создающие неловкость. Тактичный человек никогда не доставит окружающим ненужного беспокойства. С ним никогда не произойдет происшествий, характерных для бестактных людей, которые ставят своими поступками в неловкое положение не себя — они этого не замечают, — окружающих.

На день рождения к подруге пришла девочка-восьмиклассница. Пришла с удрученным, отнюдь не праздничным лицом и всех тут же оповестила: у нее плохое настроение из-за плохо написанной контрольной. Когда же ее попытались утешить, обиделась и заявила: ей не до веселья.

Надо ли говорить, что праздник был испорчен бестактным поведением одного человека?

От бестактности недалеко до бесцеремонности.

В «Комсомольской правде» как-то было опубликовано письмо к одной заслуженной женщине:

«Мы хотим, чтобы Вы немного поделились своими воспоминаниями. Мы хотим вести с Вами разностороннюю переписку. Наш класс будет писать Вам о наших недостатках. А Вы будете нас исправлять, воспитывать, помогать в сборе материалов. С комсомольским приветом, ученики 10 «В» класса».

Что ж, благие намерения у ребят? Положительная программа действий? Пожалуй. Но откуда такая категоричность, непререкаемость: мы хотим — вы будете? Десятый «В» не подумал совсем о человеке, с которым хотел вести разностороннюю переписку. Хочет ли и может ли та заслуженная женщина уделить им время и внимание?

И что же получилось? Получилась огорчительная неловкость, вызванная бесцеремонностью:

«Возможно, эти комсомольцы не знали, что их адресату за 80 лет и ей трудно отвечать на сотни писем, которые она получает, — комментировал человек, переславший письмо в редакцию, — но должны же товарищи комсомольцы соблюдать элементарную вежливость».

А вежлив каждый нравственно воспитанный человек. Он вежлив не потому, что так надо — директивами вежливость не введешь, — а потому, что он воспитан. Он не позволит себе грубости, развязности, при оплошности или ошибке принесет извинения.

Воспитанный человек обязательно корректен. Что скрывается за этим.

«Корректный человек почти не повышает голоса. Он предупредителен: закроет форточку, если его собеседник кашляет; придержит дверь, пока не пройдут те, кто идет за ним; оглянется, прежде чем занять свободное место, — нет ли поблизости людей, которым надо уступить». То есть корректность — это умение взять немного меньше и дать немного больше.

И все качества воспитанного человека неразрывно, неизменно связаны с его скромностью. А скромность рождается требовательностью и самокритичностью.

Наверное, вы обращали внимание, что многие правила поведения, культуры общения начинаются с частицы «не»? Недаром же говорят, что культура — в любом ее проявлении — это система запретов.

Если с этих требовательных позиций подойти к себе, тогда вежливость будет не простой формальностью, а содержанием поведения.

Тогда и этикет, создавая модели поведения, объясняя, как правильно себя вести в той или иной ситуации, никогда не превратится в свод застывших «правил хорошего тона», оторванных от жизни.

МОДА ЕСТЬ МОДА



Вероятно, каждый в той или иной форме, изредка или часто, серьезно или шутивно, но задает себе вопросы о моде. Что такое мода? Как она приходит? Где рождается? Почему мода так живуча и так изменчива? Ей подчиняются или следуют? Можно ли модой пренебречь? Уживаются ли в моде стереотип и индивидуальность? Возможны ли противоречия вкуса и моды? Есть ли связь между ней и общественным мнением?

И надо признаться, не на все вопросы можно получить однозначный ответ. Это одна из причин, по которой моду назвали и очень конкретно, и очень неопределенно—«великое неизвестное». Другая причина — в характере моды: хотя знакомы с ней все, знают о ней давно, знают о ней много, что-то есть всегда в моде загадочное, неуловимое, необъясненное. Это и поддерживает постоянные споры о моде и внимание к ней. Особенно притягательна мода для молодежи, потому что дает возможность каждому стать красивым, выразительным, ярким, привлекательным.

Что есть мода? Действительно, что же такое мода? Вот ее официальное определение: «Мода (от латинского *modus* - мера, образ, способ, правило, предписание) — непродолжительное господство определенного вкуса в какой-либо сфере жизни или культуры».

Значит, понятие моды — понятие очень широкое. Надо сказать, в этом ни для кого нет неожиданного. Модны одежда и обувь, здания и автомобили, приборы и аппараты, фильмы и книги, даже слова и интонации. То были модны округлые, мягкие линии, то стремительные, угловатые. То нежные, как принято называть, приглушенные тона, то яркие, насыщенные цвета. То модны неторопливость и даже излишняя замедленность речи, то резкий, чуть ироничный тон...

Почему широкий низкий каблук туфель меняется на высокий тонкий, а автомобильный руль с тремя спицами-перекладинами — на руль с одной по диаметру? Вероятно, это объясняется не только тем, что кому-то что-то пришло в голову, кому-то что-то захотелось изменить?

Чтобы ответить на вопросы, нужно разобраться, что же лежит в основе моды. А лежат, безусловно, социальные причины: характерное для каждого человека стремление отличить себя от других. И в то же время — стремление подчеркнуть свою принадлежность к определенному слою, группе населения. Потому-то изменчивость моды заметнее всего в одежде.

Посмотрите, как точно подметил сущность этого Максим Горький. Вспомните, что сделал Павел Власов после смерти отца, почувствовав себя самостоятельным? Ему захотелось подчеркнуть свою самостоятельность, выделить себя: «Павел сделал все, что надо молодому парню: купил гармонику, рубашку с накрахмаленной грудью, яркий галстук, галоши, трость и стал такой же, как все подростки его лет».

Павел стал такой же, как все в рабочей слободке, то есть набор, выделивший его, подчеркнул его принадлежность к рабочему люду. Ведь в то же время сверстники Павла, герои Горького из других произведений, Фома Гордеев или Клим Самгин одевались по-иному: один — как принято в купеческой среде, другой — как у студентов.

А сейчас разве джинсы или форма строительных отрядов не отличает молодых людей и не объединяет их? Конечно, и выделяет и объединяет.

Смену же моды чаще всего и вернее всего объясняют потребностью в разнообразии, в обновлении, свойственном людям.

И вот здесь-то проявляются две функции моды. Первая предоставляет человеку возможность удовлетворить свою потребность в разнообразии. Другая функция в противоположном: мода предлагает готовый стандарт, чтобы избавить нас от погони за разнообразием, в котором есть опасность захлебнуться. Здесь как бы сходятся крайности — широта выбора и жесткость, ограниченность его.

Каждый волен воспользоваться услугами моды по своему усмотрению. Один может разумно следовать за модой, другой — за ней гоняться. Один найдет в ней легкий, простой способ самовыражения — стремление выделиться: стоит одеться необычно. Другой возьмет моду на вооружение в качестве щита, оберегающего от лишних затрат умственной энергии и времени для ориентации в мире вещей. Но все должны помнить, что в наше время понятие «искусство одеваться» постепенно заменилось другим, более емким — «культура одежды». Первое говорит только об эстетике, умении выбрать и носить вещь. Второе — наряду с эстетическими включает в себя и нравственные, этические оттенки.

Логична или не логична мода?

Своеобразно очарование моды — ее быстротечность. Как только одежда, манеры, вещи становятся модными, они начинают выходить из моды.

Почему? Да потому, что, распространяясь все шире и шире, мода теряет свое назначение: выделять и объединять. Она расплывается, размывается: модными становятся все. Значит, уже мода сама себя изжила, сама себя съела. И внутри одной моды уже зреет другая.

Есть ли закономерности в смене модного? Есть ли логика в ее многообразии, в тенденции выбора, отрицании старого и утверждении нового?

Есть, не может не быть: мода — одна из форм проявления жизни. Значит, не только связана с ней, но и диктуется самой жизнью.

Но нет ли в этом утверждении преувеличения или даже противоречия? Были мини-юбки, стали макси. Были широкие брюки, стали прямые или узкие. И те и другие диктуются жизнью? Не слишком ли серьезно объяснение для штанов?..

Дело все в том, что это лишь знаки моды, вызванные стремлением к перемене. Мода же глубже — она в образе жизни, в стиле жизни.

Представьте на минуту женщину в химической лаборатории, облаченную в длинное платье пушкинских времен. Или же эту женщину, бегущую к уходящему автобусу. Какая-то противоестественная, противоречивая картина. Так же противоестествен и образ молодого человека в жабо и брюках со штрипками за рулем автомобиля.

В наших примерах нарушена логика моды — соответствие времени. А вот примеры соответствия моды и времени: тенденция ее в 60-х и 70-х годах, совсем недавно.

Новые возможности техники, новые, непривычные до сих пор материалы, «технические» линии определили моду 60-х годов с ее увлечением синтетическими материалами, геометрическим рисунком тканей, юбками покроя в форме трапеций.

Сейчас, когда человек ощутил по-новому свою связь с природой, ее влияние на него, постоянное и облагораживающее, звучание этой связи в моде налицо. Посмотрите, к чему мы стремимся в одежде — лён, си-

тец, шерсть, овчина. Мы оставили синтетике вспомогательную, рабочую, защитную, хозяйственную роль.

Другое проявление логики моды диктуется соответствием деятельности человека и его костюма.

Соответствие времени и деятельности закономерно, потому что время, в котором живешь, и деятельность, которой занимаешься, тесно соединены между собой. Значит, главное, чего от нас требует мода, — целесообразность.

Но как же тогда быть, если, например, в направлении современной моды вторгнутся тенденции на реставрацию старого? Если рюши, сборки, шляпки с цветами и фруктами, прически валик и перманент начнут соседствовать с джинсами, комбинезонами, куртками?

Не трудно догадаться — это нелогичный ход моды. Вряд ли ухищрениями одних модельеров можно повернуть время вспять. Подобные тенденции принято считать передышкой от быстрого темпа жизни, возвращением к более медленному, спокойным временам. А если мода искусственна, она недолговечна.

Надо признаться, нелогичной мода может быть не только в одежде. Наверно, мы могли бы отнести к ней и искусственно поддерживаемые манеры, которые нет-нет да появляются, особенно среди молодежи. Разве логичны подчеркнуто развязные движения, развинченная походка, небрежная, почти лишенная интонации речь? Ясно, они идут отнюдь не от необходимости, а от заданности — желая выделиться любой ценой.

То же самое — в лексиконе. Время от времени появляются в речи боящихся «не поспеть за модой», выражения вроде: «ну ты даешь», «спеши и падаю», «давай подсуепись». Без них некоторые ретивые модники не представляют себе беседу, боятся прослыть отставшими от жизни. Проходит время, на смену «железной чувихе» приходит «клевая герла», а обещание «начистить хохотальник» вытесняет предупреждение получить «фэйсом об тэйбл». Но ни красоты, ни смысла замена не приносит.

Согласитесь, в данном случае нелогичность моды не столь безобидна, как вишенки на шляпке: уродливая речь, выделяя человека, ничуть не украшает его, наоборот, характеризует не с лучшей стороны.

Мода — вкус и чувство меры?

Наверное, есть среди вас люди нетерпеливые. Они давно уже не могут понять, зачем им сведения о моде, которые практически не используешь. Лучше бы скорее перейти к разговору, как быть модным, что для этого надо сделать.

Думается, они ошибаются. Ориентироваться в таком общественном явлении, как мода, нельзя без знания его закономерностей, чтобы не стать жертвой моды, чтобы не тратить на нее слишком много усилий, времени.

А закономерности в одном: к целесообразности надо приложить еще вкус и чувство меры. Без них мода беспомощна.

Но ведь одному кажется красивым одно, другому — другое. Разве не существует пословица: «О вкусах не спорят»? Она узаконивает право на разные вкусы. Да, на разные вкусы, но не на вкус как понимание проявления красоты.

А что такое красота? Давайте посмотрим, как определил ее в разговоре с молодежью академик С. Г. Струмилин:

«Под словом «красота» я понимаю высшую оценку совершенства. В области науки, к примеру, можно не только правильно, но и красиво,

изящно решить трудную задачу. На заводе, работающем эффективно, обычно учтены требования технической эстетики. Самый лучший самолет одновременно и самый красивый из самолетов...

Как экономист, превыше всего ставящий точный расчет, я склонен к поискам объективного, количественного критерия красоты, а значит, вкуса и добра. Как историк и просто человек я склонен доверять и интуиции, и проверенному «неуловимому» вкусу... диалектика...

Красота всегда несет какое-то новое качество. Человек с безупречным вкусом может уловить ее «неуловимую» обаятельность. Человек, развивающий, воспитывающий свой вкус, постарается понять бесспорный эталон, уже принятый, одобренный обществом».

Значит, красота, следовательно, и вкус связаны с целесообразностью, уместностью, соразмерностью и конкретностью.

Конкретность в проявлении моды — это естественность и разумность.

Конкретностью в применении к человеку, скорее всего, хочется назвать его индивидуальность.

Об индивидуальности, пожалуй, больше всего и говорят люди, «делающие» моду: художники, модельеры, парикмахеры, косметологи. И сама мода тоже — она требует платья к лицу, прически к лицу, то есть соответствия индивидуальности, внутренней сути и внешней формы ее выражения.

Значит, прежде всего каждому надо спросить себя: какой я, в чем моя индивидуальность, чем я отличаюсь от других? Никуда не уйти человеку от самого себя, даже в желании быть модным.

И мода тогда приходит на помощь, говорит всем и каждому: не гонитесь за мной, а приспособляйте меня к себе. Из моды выбирайте только то, что подходит лично вам,

Нелогичный
ход



учитывайте возраст, характер, род занятий. Тогда вы найдете в ней заботливую союзницу. Она научит скрывать, маскировать физические недостатки — «подправлять природу» — и подчеркивать привлекательность.

Интересно, что самое большое достоинство моды в то же время и самая большая трудность; это ее добровольность. Вы и только вы хозяева того, что она предлагает.

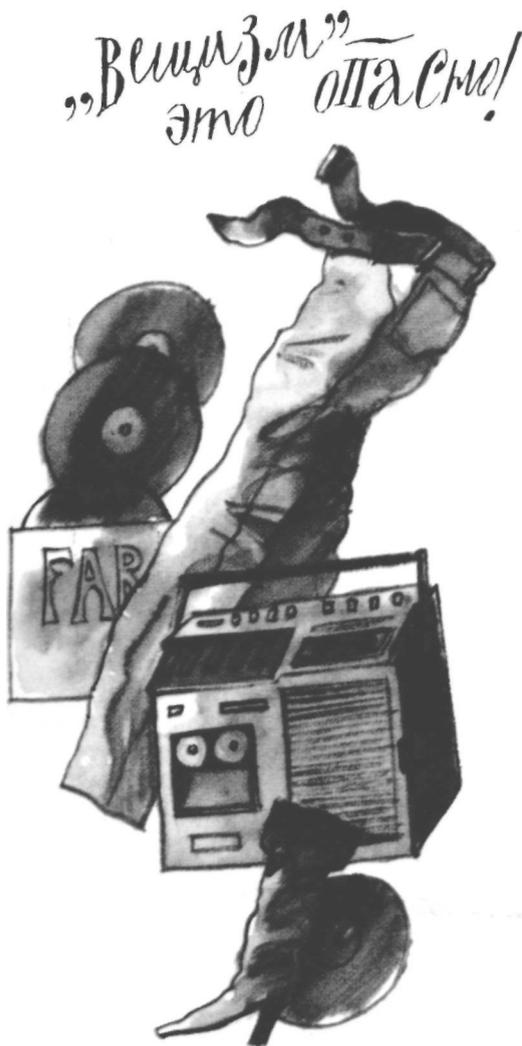
А раз добровольно...

Модны джинсы — они удобны, практичны, современны. И в погоне за ультрасовременностью, за ложным соответствием веку техники их приводят в соответствие с помощью зубчиков от застежки-«молнии», которыми обшивают низ брюк. А кто-то даже умудряется делать то же... электрическими лампочками от фонарика. Иллюминированные джинсы! Чем не современно?! Чем не модно?!

Художники предлагают девушкам вышивки, кружева, рюши на любой вкус. И появляются платья настолько разукрашенные, настолько кричащие многоцветьем и многоцветьем, что рябит в глазах у того, кто на платье смотрит. Именно на платье — его обладательницу за ним не видно, оно ее «проглотило». Таким сверхмодникам не приходит в голову, что они неуважительно относятся прежде всего к себе — превращают себя в карикатуру.

Вот где следует вспомнить о чувстве меры. Помните золотое правило математики о необходимом и достаточном? Пожалуй, лучше не определять такое нематематическое понятие, как чувство меры. Если сочетать в следовании моде необходимость с достаточностью, легко застраховать себя от «пере» во всем. И конечно, от чрезмерной озабоченности своей одеждой. Модельеры учат: надо одеваться естественно, сдержанно.

Выходит, не так-то легко следовать моде. Но и не так уж трудно. Надо просто помнить, что самая модная мода — быть самим собой.



ЧТО ЗНАЧИТ—БЫТЬ СОВРЕМЕННЫМ?



же сам вопрос несет в себе ответ — соответствовать духу времени. Сколько же оно выдвигает параметров, по которым надо соответствовать! Иначе и быть не может: человеческая личность, ее ценность, ее суть, ее проявление, ее особенности неотрывны от жизни и времени. Они продиктованы им, меняются в зависимости от него, и эту связь со временем интуитивно ощущает каждый в повседневной жизни.

Почему легко «казаться»? Идет по улице человек, или едет в трамвае, или встречается случайно в кино. И вы невольно задерживаете на нем внимание. Чем он, совсем не знакомый, привлек вас? Внешним видом. Сдержанностью манер, вежливостью обращения, соразмерностью в модной одежде, безупречной прической. Он прошел у вас перед глазами и оставил хорошее впечатление.

Можете вы, основываясь на этом впечатлении, что-либо сказать о человеке? Можете, но немного, не все.

Вы отметите его вкус, знание правил поведения, постараетесь определить род его занятий, то есть нарисуете его внешний портрет. Чтобы больше сказать о нем, вам не хватит, как говорится, информации — ведь человек проявляется в поступках, в действии. Только тогда, когда мы узнаем его с этой стороны, мы даем ему оценку. И всегда оценку нравственную, по существу, подчеркивая в ней, какой перед нами человек.

Часто внешний вид и сущность человека составляют единое целое. Как он приятен, привлекателен своей сердечностью, теплотой, искренностью, тактичностью!

И он остается таким всегда.

К сожалению, бывает и другое. Представьте опять нашего незнакомца. Допустим, в трамвае. Кто-то нечаянно его толкнул или наступил на ногу. На глазах происходит метаморфоза. Исчезает сдержанность, куда-то уходит вежливость, ничего не остается от привлекательности. Не стесняясь в словах, во весь голос человек со злобным выражением лица начинает ругать соседа или соседку. Образ, созданный воображением, не подтвердился, перед вами не тот человек, за которого вы его приняли.

Казалось бы, милая девушка, скромная, застенчиво улыбающаяся, проявившая внимание к словам учителя, который просил ее помочь товарищу по классу, оборачивается вдруг надменной, грубой, резкой, когда выступает в роли помогающей.

Она может даже показать превосходство над подопечным, чтобы унижить его и возвысить себя.

Казалось бы, заботливый юноша, открывающий при посторонних дверь матери, подающий ей руку при выходе из троллейбуса, дома забывает об учтивости и уважении.

Недосоленный суп, переложенная на другое место книга, вовремя не выстиранная любимая рубашка — сколько же находится поводов для грубой требовательности, эгоистического невнимания к близкому человеку!

Выдать себя за другого, казаться другим не так уж трудно. Стоит лишь формально усвоить кое-что из правил, как себя вести, — без этого не произведешь впечатления; соответствующе — как принято — одеться,

поскольку одежда не только внешне выражает человека, но и позволяет ему приобрести вид того, кем человек не является.

Легко пойти по такому пути. Особенно в юности — при становлении личности, когда очень большое значение имеет подражание вкусам, манерам, поведению. И здесь, в подражании, кроются две серьезные, часто незаметные, опасности.

Первая — в подмене истинных ценностей личности суррогатами. Тогда хватаются за поверхностное, позволяющее вроде быть современным, а на самом деле только как-то держаться на модной волне.

Вторая опасность — в бездумном подчинении стандарту. Человек как бы сам отнимает у себя свою индивидуальность, неповторимость некритическим подражанием штампу. Внешнее заменяет внутреннее, форма подавляет сущность, неосмысленное заимствование приводит незаметно к потере собственного «я».

А штамп, стандарт, признаки моды быстро уходят. Значит, надо их догонять. Догнав, опять догонять.

Так, осваивая внешние атрибуты времени, соответствуя ему лишь формально, человек начинает «казаться».

Набор средств казаться современным доступен определенной заданностью, значит, и ограниченностью. Каждый встречал таких ребят: длина волос — по моде, костюм — по моде, ходкие выражения в разговоре — по моде, по моде упоминание имен Кафки, Достоевского, Голдсмита, Феллини, сопоставление двух-трех наших ансамблей и популярных зарубежных групп — тоже по моде, как и приобретение модных дисков и модных книг.

Разве плохо, когда есть у молодого человека то, что перечислено? — спросит читатель. Плохо, если это все, что есть. Человек одеждой, манерами, пристрастиями, конечно, выражает свой внутренний мир. Но если он только этими средствами пытается его создать, то неизбежно прикрывает пустоту, подчас пряча ее от самого себя, обманывая себя.

Почему опасно «казаться»? Стремление «казаться» неизбежно уводит в сторону от настоящей жизни с ее проблемами и заботами, трудностями и волнениями, радостями и победами в узкий мирок вещизма и бездуховности, незаметной подмены подлинных ценностей иллюзией ценностей, мишурой.

Некоторые ребята чувствуют себя во всем обделенными, «неполноценными», если у них нет сверхмодной куртки, модерновых ботинок, кейса, кричащего «мага». Дело, конечно, не в количестве вещей у человека, а в том, как каждый к ним относится. У тех, кто только и думает о вещах, представление о современном человеке однобоко, уродливо, ложно.

Есть и другие, их больше. Они видят суть «вещной болезни», но не могут перешагнуть через ее соблазны. Их привлекает возможность осовремениться относительно легким способом. Жаль юных, которые пополнение гардероба принимают за пополнение веса личности.

Стремление к «вещному богатству» — стремление к богатству нищего духом, потому что ему мало от жизни нужно.

Бесцельная погоня за очередным символом примитивно понятой современности, за тем, «о чем много говорят», за тем, что «все достают», за тем, что «все смотрят», за тем, что «у всех есть», рождает современного мещанина.

Если собрать воедино все его качества, то можно сказать, что ему

присущи ограниченность жизненных идеалов узко личными интересами, приспособленчество, ханжество, вульгарность — все это близко по значению к пошлости. Мещанин глядит на мир со своей невысокой колокольни: только я, только мне, только мои собственные интересы. Бездуховность, прикрытая видимостью духовности и интеллектуальности, безразличие ко всему.

Максим Горький считал мещанство огромным злом для людей: «ползучее растение, оно способно бесконечно размножаться и хотело бы задушить своими побегами все на своей дороге».

Мещанин стремится «устроить жизнь» любыми средствами, приспособиться к любой обстановке. И куда только деваются тогда формально усвоенные правила приличия, корректность, обаяние. Скрытая до поры до времени сущность мещанина не может не проявиться. Если ему куда-то надо пройти, он расталкивает преграждающих путь к цели — и не только в буквальном смысле слова; если ему надо что-то приобрести, то любая цена хороша; если надо поступиться собственными интересами для блага другого, то ни за что на свете.

Его цинизм ни перед чем не останавливается. Даже положительные качества он может использовать для собственных корыстных целей: берет их на вооружение, чтобы казаться не тем человеком, какой есть. Тягостное чувство разочарования испытывает любой человек, когда с этим сталкивается.

Как бы ни маскировалось желание «казаться», подлинная сущность потребителя, иждивенца, мещанина пробивается через замаскированную суть. Не защитит формальное знание того, «что нужно». Суетное напряжение человека, желающего во что бы то ни стало «казаться», спрятанное за внешним оформлением по наисовременнейшему образцу, у одного раньше, у другого позже, но проявится. И тогда всем будет ясна подлинная суть такого человека.

Как соответствовать времени?

Это и трудно и легко. Это просто и сложно. Современность — многозвучная гамма понятий и чувств, связывающих человека и жизнь. Право быть современным завоевывается в постижении этого многообразия, в восприятии его, в выработке нравственных позиций. Современный человек — прежде всего нравственно зрелый человек, следовательно, умеющий быть за многое в ответе.

Как-то спросили молодого академика Евгения Павловича Велихова, в то время председателя Совета молодых ученых при ЦК ВЛКСМ, что значит, по его мнению, быть современным.

«На мой взгляд, — сказал он, — ответ заключается в способности человека чувствовать ответственность за все, что происходит рядом с ним и далеко. Сегодня — это главное». И объясняет свое убеждение тем, что человек сегодня очень много знает. Отсюда — способность его на многое влиять. Степень реального влияния усиливается дальнейшим развитием общества. Мы стали ближе друг к другу, структура человеческих отношений усложнилась. Каждый из нас оказался на виду, наша деятельность, поступки стали оказывать воздействие на мир, природу, настроения, планы, судьбы, жизнь других людей в значительно большей степени, чем это было раньше. Таким образом, способность человека ощущать свою ответственность за все — первостепенна.

Но ответственность за все не чревата ли безответственностью, опас-

ностью не отвечать ни за что? Да, возможно, если оставить слова словами. Если же слова наполнить содержанием, они превратятся в конкретную ответственность за любое порученное одному человеку дело, увязанное в современном мире с делами других людей.

Об этом очень яркую запись в своем дневнике оставил молодой двадцатилетний поэт Василий Кубанев, добровольцем отправившийся на фронт и вскоре, в 1942 году, ушедший из жизни: «...участвовать в больших делах, чувствовать живую связь между собою и миром, ощущать личные события как органическую, движущуюся часть событий». Он хотел жить так, «чтобы все было мое».

Для того чтобы казаться современным, достаточно «формы», а чтобы им быть — необходимо содержание.

Из зернышка «казаться», попавшего на почву не сформировавшегося, не устоявшегося сознания личности, вырастают две разновидности примитивного прожигания жизни. Первая — «интеллектуальные мешане», «духовные дегустаторы», воспринимающие внешнюю — показную — сторону культуры. Вторая — «центровые мальчики и девочки», «хиппующие» невежды, склонные к «балдежу».

Их «современность» слетает при первом же серьезном жизненном испытании: они не выдерживают экзамена на прочность. Умение преодолевать трудности, бороться с недостатками, проявлять инициативу в критической ситуации — брать ответственность на себя — им просто не по силам.

А такие качества не приходят сами собой. Их возвращают в себе люди, когда хотят стать современным человеком: с гражданским лицом, гражданской сутью. То есть со способностью мыслить в духе времени, с умением чувствовать в духе времени, с обязанностью поступать в духе времени.

«Мое великое богатство» — так назвала письмо в «Комсомольскую правду» девушка из города Куйбышева, подписавшаяся просто Марина. Вот это письмо, письмо человека, соответствующего времени:

«Я богата. У меня много друзей, любимая работа. Я электрослесарь, работаю на заводе и очень горжусь этим: наша продукция идет во все концы страны и за границу. Еще у меня есть стихи, которые напечатаны в заводской газете. Есть Волга, без которой нельзя представить наш город. Есть любимая наука — химия. Мой двор, где мне все знакомо. Моя бригада, которой я горжусь. Все это — мое великое богатство. Иметь его — счастье».

Современность мнимая и современность истинная разнятся в главном — как человек живет, для чего он живет. Если он занимает пассивную позицию наблюдателя, если отгораживается от жизни страны принципом «моя хата с краю», не поспеть ему в ногу со временем.

Поступок следует за поступком, из них состоит жизнь. И чем значительнее поступки, тем больше сила и ценность личности.

«Личность надо заслужить», — говорил Ф. М. Достоевский. Любой человек, где бы он ни был, что бы ни делал, постоянно находится в сфере общения. Поэтому действиями своими, усилиями своими и всей своей жизнью он выходит к людям, которые оценивают его по его делам.

Значит, соответствовать времени — нести себя людям, уметь творить добро. А для этого надо найти себя, свое место в жизни. Для этого надо утверждать и развивать в себе лучшее, бороться с индивидуализмом, эгоизмом, мешанством. И быть честным в оценке самого себя.

Чтобы четче разграничить отличия человека, желающего казаться современным, от того, кто действительно стремится им быть, тебе понадобится глубоко осознать связь — неразрывную и обязательную — между духовной сущностью личности и внешними формами ее проявления. Об этом ты прочитал сейчас, к этим начальным знаниям будешь и сам прибавлять все новые и новые. Начни же работу над своим воспитанием с советов, которые вряд ли покажутся тебе незнакомыми. Но все-таки начни с них.

ИТАК, —————→



ПРОВЕРЬ себя: как ты относишься к правилам этикета, понимаешь ли его необходимость и целесообразность, искренне ли твоё желание научиться вести себя правильно. Без настроенности на правильное отношение к людям этикетом овладеть нельзя. Не вынужденной обязанностью должен он для тебя быть, а естественным проявлением воспитанности.

Вооружись доброжелательством, терпением и снисходительностью. Они не раз выручат тебя, потому что не все и не сразу будет у тебя получаться. Не раз захочется махнуть рукой на «все эти церемонии», не раз придется рассердиться на себя из-за неуклюжести, несообразительности, беспомощности.

ЗНАЙ, Старайся наблюдать за людьми с определенной целью: как они проявляют себя в общении. Обращай внимание, как держатся, как говорят, как отвечают на вопросы. Старайся себя поставить в такую же ситуацию и подумай, как бы ты выглядел со стороны, что воспитанность — качество личности. Складывается она из знания норм поведения и привычки соблюдать их в повседневной жизни.

Самое трудное, пожалуй, — привычка соблюдать правила поведения. Но без нее нет воспитанности. Поэтому необходимо выработать устойчивые привычки поведения. Как привита с детства привычка чистить

зубы, мыть руки, здороваться, так необходимо прививать привычки правильного общения. Тогда, например, молодой человек не позволит прервать разговор старших, не будет сидеть в присутствии женщины без ее позволения, никого не оттолкнет у входа в автобус, не позволит громким разговором или вычурной одеждой обратить на себя излишнее внимание и т. п.

Привычка достигается упражнениями. Неукоснительно требуй от себя повторения того, чему бы хотел себя научить. Чем чаще будешь повторять свои действия, тем меньше и меньше усилий потребуется затрачивать на них. И наконец, когда они автоматизируются, ты сможешь поступать только так, как надо.

Ценность приобретенной привычки определишь сразу: она освободит тебя от забот о соблюдении и контроле предписываемых правил поведения. Ты станешь раскованнее, естественнее.

ОПРЕДЕЛИ

круг вопросов, знание которых необходимо тебе, чтобы желание быть вежливым и деликатным стало осуществимо. Скорее всего, ими будут самые необходимые:

- как научиться красивым манерам,
- как вести себя в общественных местах,
- как принимать друзей,
- как вести себя в гостях,
- как делать подарки,
- как правильно разговаривать по телефону,
- как вести себя за столом,
- как правильно одеваться.

Наверное ты добавишь к перечисленному еще что-то. Но, приступая к изучению правил, а главное, при упражнениях воспользуйся советом: постепенность и система. Осваивай рекомендации по ступенькам. И всегда уясняй, чем же вызвано то или иное предписание. Тогда ты не будешь его вызубривать, а поймешь, следовательно, легче запомнишь.

Сказать здесь несколько слов о каждом из перечисленных вопросов — не сказать ничего. Ведь они требуют знакомства с целым сводом правил. Поэтому прочитай книги, которые содержат рекомендации по самым разным областям этикета.

ПРОЧИТАЙ

«Об этикете — всерьез и с улыбкой» — так называется книга, вышедшая в Библиотечке «Комсомольской правды».

Заинтересованный разговор о воспитании воспитанности начался на страницах газеты, увлек читателей, принявших активное в нем участие. Живость, непосредственность, жизненность — достоинства книги. Сами читатели ставили разные вопросы, начинающиеся словом «как» и относящиеся к темам этикета и нравственности. На них ответила кандидат педагогических наук Б. Бушелева.

По-другому, обстоятельно, можно сказать энцикло-

лопедично, говорит в книге «Как себя вести» Иина Аасамаа. Книга вышла несколькими тиражами в Таллине, в издательстве «Валгус». Можно с уверенностью сказать, что на любой вопрос, касающийся правил поведения, ты найдешь здесь ответ. Но книга привлекает не только своей практической ценностью. В ней много интересных сведений из истории этикета, много любопытных фактов о происхождении того или иного правила вежливости.

Приглашением к совместному раздумью над увиденным и рассказанным будет для тебя книга «О вежливости, о такте, о деликатности...» Л. Алешинной. Разбирая конкретные примеры поведения людей, автор все время подчеркивает, как важно уделять внимание форме взаимоотношений.

Бесспорно, стоит познакомиться с книгой, вышедшей в издательстве «Молодая гвардия». Автор ее — М. Ходаков назвал свою работу «Как не надо себя вести». На обложке написано «Наедине с самим собой» — то есть опять-таки подчеркивается необходимость обдумывания, размышления. Через них только и возможно овладеть правилами этикета, чтобы не превратить правила хорошего тона в набор внешних символов «воспитанного человека».

А книга «Разговор с глазу на глаз», вышедшая в этом же молодежном издательстве, адресована девушкам. Авторы сборника полагаются на знание ими, пережитое ими, продуманное ими. Доверительность и желание пробудить отклик в сердцах юных читательниц — вот бесспорное достоинство книжки, которая советует найти верный тон в поведении, чувство меры, внешнюю сдержанность, привлекательность.

Хочется рекомендовать и другую книгу, но рекомендовать с оговоркой: она очень серьезная, требующая умения осмысливать теоретические высказывания. Ее составитель — доктор философских наук В. И. Толстых. Сборник, вышедший в издательстве «Искусство», привлечет сначала названием — «Мода: за и против». Затем уже и содержанием, широким, разнообразным, сталкивающим мнения и взгляды на моду.

На затронутые темы есть и другие книги, сборники, брошюры. В них отражены разные аспекты поднятого здесь разговора, и адресованы они читателям разных возрастов, но познакомиться с ними тоже полезно.

Книга писателя А. Дорохова представляет собой беседы о вежливости и правилах поведения. Она так и называется — «Как себя вести» и выпущена издательством «Просвещение». Под таким же названием вышла и книга В. Пашина.

Можно еще порекомендовать книги Л. Волченко «Нравственность и этикет», В. Матвеева и А. Панова «В мире вежливости». Обратите внимание и на книгу

«Разговор о важном. Этикет на каждый день» Ю. Юрьева. В ней обозначен и читательский адрес — «Юность: твой большой мир».

Есть несколько интересных переводных книг. В издательстве «Молодая гвардия» с польского языка переведена книга Алины Гольдниковой «Хорошие манеры в рисунках и примерах», а со словацкого — книга Хорвата Фронташека и Орлика Юрата «Вежливость на каждый день». Под таким же названием издательство «Знание» выпустило и книгу Яна Камычека — тоже в переводе со словацкого. Издательство «Прогресс» перевело с немецкого «Правила хорошего тона» Карла Смолки.

Выходят на эти темы и многопрофильные сборники: «Воспитывать воспитанность», «Советский этикет», «Азбука нравственности».

Несколько особняком стоят три книги Э. Великовича «Здесь танцуют» издательства «Детская литература», «Вам, девушки» издательства «Медицина» и сборник «Подруги. Рассказы. Очерки. Беседы. Советы. Предостережения», выпущенный издательством «Молодая гвардия». Но как можно заметить, они тоже касаются в той или иной мере обсуждаемых нами проблем.

Во всех перечисленных публикациях об этикете, правилах поведения, о вежливости, о приличиях, о воспитанности, о нравственности пишут по-разному: назидательно и пространно, серьезно и обстоятельно, с улыбкой и шуткой. Но вот в иллюстрированном еженедельнике «Неделя» есть специальная рубрика под названием «Этикет от А до Я». Это своеобразная — краткая, лаконичная — маленькая энциклопедия вежливости: собрание простых и обязательных, причем самых актуальных правил поведения, без выполнения которых просто нельзя жить среди людей.

Правда, в этой «Азбуке» ты встретишь правила, адресованные взрослым, их образу жизни и поведению. Но это не беда, многие из них полезно знать и в юношеском возрасте.

ЗАПОМНИ:

быть современным человеком — значит участвовать в процессе сложном и длительном. Он протекает всю жизнь, от первых твоих шагов в семье, школе, на работе до самых последних дней. И, включая в себя множество различных факторов, определяется главным — активной жизненной позицией. Спроси себя: есть ли у тебя активная жизненная позиция? Проверь себя: не просто ли это слова для тебя? Всегда ли ты вместе с другими, со своим классом, со своей группой, на своем месте помогаешь в общем деле? Не отгорожен ли ты незаинтересованностью, пассивностью от событий, происходящих вокруг — и дома, и в классе, и среди друзей, и в стране?

МИР В ТЕБЕ
И МИР ВОКРУГ



ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ



просите себя, можете ли вы прожить без впечатлений от музыки, прочитанной книги, просмотренного фильма или спектакля, посещения музея или картинной галереи? Не можете, так ведь?

Людей, исключивших из своей жизни искусство, практически не бывает. Без его огромного, радостного и чуткого, одухотворенного и формирующего, познающего и возвышающего воздействия нельзя представить духовный мир человека.

Искусство, сфокусировав все многообразие действительности, вбирает в себя все сферы жизни, все формы отношения человека с обществом, с природой, с самим собой. Изучая, рассматривая, показывая человека специфическими средствами — в художественных образах, искусство выполняет сразу три функции: является особой формой познания, эстетическим сознанием общества, важным средством духовного воспитания.

Искусство отражает жизнь. Поэтому каждый из нас, взглядываясь в зеркало искусства, заглядывает и в самого себя: стараясь понять героев произведений искусства, мы стремимся объяснить себе себя.

Наше время, нашу жизнь отличают и динамизм, и сложность, и стремление к совершенствованию. А чем сложнее мир, тем тоньше и богаче должен быть человек духовно. Искусство щедро раскрывает перед вами сокровища, накопленные человечеством. В своем стремлении к самосовершенствованию вы не раз будете обращаться к бесценному богатству красоты, опыта, мудрости искусства. Ведь, говоря словами великого педагога Яна Коменского, «изучение мудрости возвышает и делает нас сильными и великодушными», а постижение прекрасного делает красивыми в душевных движениях, заставляет искать гармонию в себе и людях, воспитывает в нас чувство постижения красоты.

Как говорит искусство? Думали ли вы над тем, какой смысл вкладываете в слово «искусство»? Относя к искусству музыку, живопись, скульптуру, литературу, кино, театр, архитектуру, вы, безусловно, правы. Но не сможете не отметить, что искусство — совсем не сумма названного вами. Вряд ли кто скажет, будто искусство — это живопись плюс скульптура, плюс литература, плюс театр и т. д. Наоборот, вы отметите нечто иное, заключенное не в средствах образной выразительности, характерных для разных видов искусства, а в особом отношении к действительности, особом видении жизни, особом способе воздействия на человека. «Особое» — важное слово в разговоре об искусстве.

Сравните вашу радость по какому-либо случаю или печаль, когда-либо охватывавшую вас, с чувством радости или печали, нахлынувшим от музыки, допустим от оды «К радости» Бетховена или «Лакримозы» в «Реквиеме» Моцарта. Вы сразу скажете, что эмоции, вызванные музыкой, хоть и родственны обычным, жизненным, но не сводятся к ним.

Возьмем другой пример. Представьте себе свое отношение к дождю, вернее, к дождям. Вы вспомните надоедливый, унылый осенний дождь, шумный июльский ливень, переменчивый, прозрачный дождь весны. К каждому у вас свое отношение, каждый вызывает определенное настроение. Сравните его с настроением четверостишья из стихотворения «Дождь» Федерико Гарсиа Лорки:

О мой дождь молчаливый, без ветров, без
ненастья,
дождь спокойный, кроткий, колокольчик убогий,
дождь хороший и мирный, только ты — настоящий,
ты с любовью и скорбью окропляешь дороги!

Образ дождя тонко, печально и проникновенно показывает переживания поэта, настраивает читателя на волну его глубоких чувствований, более широких, более значительных, чем обычные — от обычного восприятия дождя.

И музыка Бетховена и Моцарта, и стихи Лорки пробудили в вас особые — художественные — эмоции.

Не случайно эмоции, вызванные произведениями искусства, называют умными эмоциями. Они передают и подчеркивают то, что похоже, сходно для переживания многих, отражают не личный опыт, а вмещают опыт многих, наполняясь социальным смыслом.

Художественные эмоции — эмоции, как бы рожденные дважды: первый раз, когда они переживались художником, поэтом, композитором, второй, когда воспринимались зрителем, читателем, слушателем. Напряженная работа ума и сердца создателя произведения, вызывая напряженную работу ума и сердца воспринимающего творение, наполнена особым содержанием. Каждый человек, преломляя эмоции автора в силу своей индивидуальности по-своему, превращает художественные эмоции в собственные переживания, вкладывает в них собственный жизненный опыт. Этим объясняется, что у каждого человека свой Пушкин и свой Лермонтов, свой Чайковский и свой Брамс, свой Рембрандт и свой Ван Гог. Этим объясняется и меняющееся отношение одного и того же человека к произведениям искусства в разном возрасте: с годами больше узнается жизнь, расширяются ее границы, углубляется ее восприятие, накапливается опыт, и в произведении искусства взрослый видит и находит то, чего он не мог найти, разглядеть раньше.

Особенность художественных эмоций еще в одном. Какие бы горестные переживания ни вызывало у нас произведение искусства, какие бы тяжелые душевные потрясения мы ни испытывали, — переплавленные в нашем сознании, они доставляют эстетическое наслаждение.

Альберт Эйнштейн, например, о «Братьях Карамазовых» говорил как о светлом, ликующем произведении. Такое восприятие Достоевского, сначала непривычное, парадоксальное, становится объяснимым, если увидеть в романе призыв к очищению от ничтожного и мелочного, что мешает разглядеть в жизни возвышенное, истинное, непреходящее.

Огромную силу эмоционального языка искусства осознают все.

У Глеба Успенского есть рассказ «Выпрямила». Автор описывает, как встреча разочарованного человека, сельского учителя, потерявшего цель и смысл жизни, с великим творением искусства — Венерой Милосской — заставила по-новому увидеть человека:

«Ему (творцу статуи.—В. П.) нужно было и людям своего времени, и всем векам, и всем народам вековечно и нерушимо запечатлеть в сердцах и умах огромную красоту *человеческого* существа, ознакомить человека — мужчину, женщину, ребенка, старика — с ощущением счастья быть *человеком*, показать всем нам и обрadowать нас видимой для всех нас возможностью быть прекрасными — вот какая огромная цель владела его душой и руководила рукой».

Обратите внимание: произведение искусства у Г. Успенского воздей-

ствует на ум, сердце, пробуждает радость. То есть союз трех начал человеческих: разум, чувство, нравственную оценку — вот что воплощает в себе искусство, вот чем оно живо, вот что оно дарит людям.

Не случайно русский художник Александр Иванов мечтал о том, чтобы искусство, вдохновляя людей на подвиг, шло перед человечеством, как музыка перед полком.

В чем цель искусства? Чтобы ответить на этот вопрос, надо в первую очередь понимать искусство. «Понять художественное произведение — значит прежде всего почувствовать, эмоционально пережить его и на этом основании поразмыслить над ним. С чувства должно начинаться восприятие искусства, через него должно идти, без него оно невозможно. Но чувствами художественное восприятие, конечно, не ограничивается», — писал известный советский психолог Б. М. Теплов. Чувства готовят мысль для осознания идеи произведения.

У Питера Брейгеля есть картина «Слепые». На полотне — люди, медленно, на ощупь бредущие друг за другом. Каждый держится за плечо идущего впереди. Самый первый споткнулся. Он падает и тянет за собой в пропасть остальных. Запечатлено то страшное мгновение, когда вот-вот все слепые упадут — это неизбежно.

Трагическая, страдающая жизнь стала предметом изображения. Но увидеть в группе слепых только тяжелую бытовую сцену — не понять произведения. Его идея несравненно шире, значительнее. Брейгель, живший в XVI веке, в беспокойное время бесконечных религиозных распри и жестоких войн, в «Слепых» дал символ незрячего народа, не знающего, куда он идет. Художник создал обобщенный образ, призывающий оглядеться, опомниться, задуматься.

Могучая ценность искусства и его объективная закономерность в страстности, с которой оно что-либо защищает или отрицает. Иначе и быть не может. Почему? «Жизнь — движение, борьба, а искусство — орган умственного движения и борьбы; значит, цель его не просто отражать, а отражать, отрицая или благословляя» — так отвечал на этот вопрос В. Г. Короленко.

«Искусство ставит своей целью преувеличивать хорошее, чтоб оно стало еще лучше, преувеличивать плохое — враждебное человеку, уродующее его, — чтоб оно возбуждало отвращение, зажигало волю уничтожать постыдные мерзости жизни, созданные пошлым, жадным мещанством. В основе своей искусство есть борьба *за* или *против*, равнодушного искусства нет и не может быть, ибо человек не фотографический аппарат, он не «фиксирует» действительность, а или утверждает, или изменяет ее, разрушает» — так считал М. Горький.

Вспомните градоначальника Органчика из «Истории одного города» М. Е. Салтыкова-Щедрина. Созданный воображением писателя, он наделен способностью только к двум восклицаниям: «Не потерплю!» и «Разорю!». Фантастический, неправдоподобный образ, не так ли? Однако он дал возможность автору в сатирической форме показать абсурдность бюрократической власти, бесчеловечность господствующих порядков и администрации царской России. Через решение эстетической задачи Салтыков-Щедрин показал свое резкое, обличительное отношение к существовавшему общественному строю, сказал, против чего он выступает.

Лаконичность, сдержанность, динамизм формы в скульптуре Шадра

«Бульжник — орудие пролетариата» подчеркивает главное — идею произведения: решительный призыв к борьбе. Движение молодого рабочего, выламывающего бульжник из мостовой, воплощает порыв революционных масс, за которыми будущее.

Предназначение искусства, призванного, по словам Бетховена, «огонь из сердец высекать», в его стремлении возвеличить нравственные идеалы, в желании показать, как важно и обязательно совершенствование чувств, мыслей, деяний. Обращенное к человеку, оно всегда выводит его из мира художественных образов в реальный мир, обогащенный осмыслением, переживанием, познанием.

Искусство как бы помогает человеку преодолеть «однократность» своей жизни, добавляет к его собственной судьбе опыт судеб человеческих, пришедших из произведений, которые он вобрал в себя.

Искусство приобщает каждого конкретного человека к этому величайшему опыту. Оно заставляет оценивать себя и людей, применяя это богатство. Учит переживать то, что было откровением, открытием в духовной жизни человеческой.

Именно так искусство влияет на становление личности, развитие ее индивидуальных задатков.

Возможно ли потребление искусства? Искусство дает каждому бесценное преимущество: видеть жизнь с высот человеческой культуры, видеть яснее, четче, полнее, вернее. Но какую часть из этой сокровищницы включите вы в свою жизнь — вопрос серьезный. Здесь есть над чем задуматься.

Если кто-либо «сведет» искусство к развлечению в часы досуга, он возьмет лишь частичку от грандиозного целого. Он лишит себя самого богатого, самого прекрасного, самого ценного, самого содержательного, что накоплено искусством.

«Право же, если бы весь смысл искусства, все его предназначение сводилось только лишь к бездумному развлечению, не стоило бы оно того внимания, восхищения и любви, какие сопровождали его на протяжении всей истории; не стоило бы оно того, чтобы всю свою жизнь посвящали ему такие титаны, как Шекспир, Микеланджело, Бетховен, Лев Толстой, и те, кто шел и сегодня идет по их пути», — писал композитор Дмитрий Кабалевский.

Встречи с искусством сильны тем, что они делают человека лучше. И если человек не научит себя брать от искусства его мудрость, доброту, красоту, он утратит многое. И нет гарантии, что не проглядит чего-то он и в действительности. Совсем не надуманным представляется вопрос, который обращает к себе кое-кто из вас: если я не различаю прекрасное в произведениях искусства, значит, я в чем-то плохо понимаю саму жизнь, значит, и в ней я могу что-то упустить по-настоящему красивое, а это должно меня тревожить.

Если человек прошел мимо большого искусства, гармоническое равновесие личности нарушено. Никакие успокаивающие слова «без этого проживу», никакие суррогаты, заменители не помогут: личность чувствует свою ущербность даже тогда, а может быть, острее всего тогда, когда старается скрыть это.

Конечно, можно наблюдать и другое — эстетствующего индивида, цель которого — создать для себя из искусства утонченную сферу изысканного наслаждения. Вероятно, немало сил, знаний, воли потратил он,

этот человек, чтобы испытать обостренные впечатления от живописи или от музыки. Однако он тоже обкрадывает себя: смысл искусства не в созерцании, а в действии, в духовной, интеллектуальной, нравственной работе.

В подобном случае можно говорить о пассивном потреблении искусства. И сомневаться: гармоническая ли перед вами личность?

Потребление искусства — вещь опасная. Оно приводит и к душевному оскудению личности, и к девальвации ценностных критериев искусства. Именно с потребительским отношением к нему связывают серийную продукцию так называемой «массовой культуры», угнетающее действие которой показал, например, Рэй Брэдбери в фантастической повести «451° по Фаренгейту».

Сразу же за ее названием на титуле следует пояснение: «451° по Фаренгейту — температура, при которой воспламеняется и горит бумага...» Эти градусы нужны группе власть имущих, чтобы жечь книги, отучать людей думать. Устрашающе цинично сформулировано кредо властителей этого чудовищного мира:

«Цветным не нравится книга «Маленький черный Самбо». Сжечь ее. Белым неприятна «Хижина дяди Тома». Сжечь и ее тоже... Подавайте нам увеселения, вечеринки, акробатов и фокусников, отчаянные трюки, реактивные автомобили... Побольше такого, что вызывает простейшие автоматические рефлексy! Если драма бессодержательна, фильм пустой, а комедия бездарна, дайте мне дозу возбуждающего — ударьте мне по нервам оглушительной музыкой! И мне будет казаться, что я реагирую на пьесу, тогда как это всего-навсего механическая реакция на звуковолны».

Конечно, Рэй Брэдбери дает фантастическую картину. Такое потребление искусства граничит с абсурдом. Но писателя заставило это сделать подлинное явление западной жизни — «массовая культура» и ее бездумное потребление.

Не потребление искусства, а потребность в нем, потребность в высшем чувстве, материализованном образами искусства, должен воспитывать в себе каждый из вас.

Спорят ли о вкусах? Да, искусство никогда не бывает пассивным. В этом его сила, в этом и опасность его силы. Ведь оно выступает в роли провозвестника идеалов, проповедника идей — и самых возвышенных, и самых низменных, и передовых, и реакционных.

Всего лишь один пример, пожалуй наиболее убедительный, — многовековая история религии. Религия, а точнее, ее служители, чтобы держать людей в духовном подчинении, воздействовали и воздействуют на них силой искусства. И в языческих обрядах, и в современных религиозных службах умело и расчетливо религия использует архитектуру, скульптуру, живопись, музыку, поэзию, танец.

Споры об искусстве — всегда споры о жизни. А сталкивающиеся в споре стороны подчас оказываются не просто выразителями разных вкусов, но выразителями разных идей, жизненных позиций.

Человеконенавистническое искусство проповедует страшную, неприемлемую для нас мораль — «человек человеку волк», индивидуализм, воспевает темные инстинкты. Оно антипод возвышенному гуманистическому искусству, чистому, доброму, умному, благородному, воспитывающему и человека чистым, добрым, умным, благородным.

Это отнюдь не значит, что гуманистическое искусство ограничивает себя темой торжествующего добра. Оно утверждает добро, и когда избирает темой зло, показывает его, анализирует его природу, находит его истоки в реальном мире.

Посмотрите серию рисунков Бориса Пророкова «Это не должно повториться!», «Голод», «У Бабьего яра», «Изуверство», «За колочей проволокой»—это страшные, но и прекрасные рисунки. У них светлая, гуманистическая цель: страстно и неумоимо звать на борьбу с бесчеловечностью, злом, ужасом войны. Гневно и обнаженно обличает художник злодеяния фашистов.

Конечно, есть и разные вкусы. Но коль скоро речь заходит о вкусах...

Сразу же обладатели разных вкусов прикрываются, как щитом, изречением: «О вкусах не спорят», забывая, что все чаще и чаще ему противопоставляется другое: «О вкусах спорят». Потому что часто за вкусом стоят разные взгляды на роль и цель искусства.

Два участника дискуссии однажды яростно спорили о двух фильмах. Первый утверждал, что к достижениям кино можно отнести фильм «Человек-амфибия». Второй достижением кинематографии считал «Балладу о солдате».

Многие из вас, вероятно, видели оба фильма. Поэтому сможете тоже участвовать в споре.

Итак, «Человек-амфибия»— только фильм, а не научно-фантастический роман А. Беляева, не путайте!— и «Баллада о солдате».

Прежде всего, скажете вы, они отличаются по жанру, стилю, теме. Можно ли их сравнивать? Можно. По мысли, чувству— силе воздействия.

И тогда мы не сможем не согласиться с мнением юноши, назвавшего выдающимся фильмом «Балладу о солдате», который обошел в свое время экраны не только нашей страны, но и всего мира и продолжает жить и сегодня по прошествии многих лет со дня выхода на экраны.

Лишенный внешних эффектов, он волнует зрителя простой— увы, очень короткой— жизнью молодого солдата, к которому пришла первая любовь, первая долгая разлука с матерью, домом, первая проверка на звание человека.

И он, как бы взятый на экран из обычной жизни, снова приходит в эту обычную жизнь, высвечивая светом добра непреходящие человеческие ценности: долг, верность Родине, любовь к женщине, нежность к матери.

А «Человек-амфибия»? Помните, у А. Беляева в романе звучит гуманистический призыв любви к людям, взаимопониманию и уважению, напоминания о душевной ранимости человека. В фильме эти идеи утонули в эффектной, пышной красавости, яркости красок, изобретательности съемок. Он как бы обращается к глазам зрителя, а не к чувствам.

За мнениями двух спорящих стоит их разное художественное credo. Один требует от искусства пищи для ума, души и сердца. Другой— развлечения, бездумного времяпрепровождения.

Первый, относясь к искусству серьезно и вдумчиво, живет с ощущением великого праздника. Второй, думая, что искусство только веселый праздник, лишается великой возможности быть на великом празднике искусства.

ТВОЙ ДРУГ-КНИГА

Н и одному источнику энергии не удалось еще создать такого света, который исходит порой от маленького томика, и никогда электрический ток не будет обладать такой силой, которой обладает электричество, заложенное в печатном слове. Нестареющая и несокрушимая, неподвластная времени, самая концентрированная сила, в самой насыщенной и многообразной форме — вот что такое книга... Повсюду, не только в нашей личной жизни, книга есть альфа и омега всякого знания».

Этот гимн книге принадлежит перу Стефана Цвейга, сумевшего коротко и точно, образно и емко передать непреходящее значение книги.

Книга в жизни человека играет очень большую роль. А какую роль она играет в вашей жизни? Знаете ли вы себя в одном очень важном и интересном качестве: что представляете вы как читатель?

Зачем вы читаете? Надо сказать, что вопрос этот настолько серьезный и настолько важный, что без ответа на него, по мнению педагогов и психологов, невозможно нарисовать обобщенный портрет большой группы, традиционно именуемой старшим школьным возрастом. Для нее свойственна возрастная особенность: во всех сферах жизни вы стоите сейчас перед выбором. Выбираете дальнейший жизненный путь, жизненную позицию, жизненный идеал, друга, любимого человека. А необходимого опыта у вас недостает, и вы дополняете его чтением, видя в книге опытного наставника.

«Чтение хороших книг — это разговор с самыми лучшими людьми прошедших времен, — считал Рене Декарт, — и притом такой разговор, когда они сообщают нам только лучшие свои мысли».

Не слишком ли узкопрактически, утилитарно подходить так к одному из самых благородных проявлений разума, каким является книга? Нет, если не забывать, что она этому призвана служить.

Потому-то и признаются ваши сверстники:

«Книга помогает нам у других людей учиться хорошему».

«Книга открывает мне характер человека, его душу; для чего он жил, за что боролся».

«Чтение помогает разобраться в запутавшихся мыслях, прийти к определенному выводу».

Разобраться в запутавшихся мыслях — здесь целая программа работы: признание недостаточности знаний, чтобы разглядеть реальный мир во всей его полноте; желание заглянуть во внутренний мир человека — и окружающих и свой собственный; стремление к познанию.

Книга помогает в осуществлении подобной программы, поскольку дает знакомство с миром как бы обнаженно, выделив, вычленив главное, сделав, если так можно сказать, нравственные акценты, поставив верные ориентиры.

Постарайтесь окружить себя хорошими книгами. Они с глубокой проникательностью, с яркой убедительностью, с прозорливой достоверностью раскроют вам сложность жизни.

Для примера можно взять отношение к любимому герою. Часто им бывает положительный литературный персонаж, когда ему хотят подражать. Но случается и так, что любимый герой — например, Печорин для мальчиков-восьмиклассников — отнюдь не идеальный герой, а образ, ко-

торый помогает разобраться в себе самом, четко определить свои стремления, «сфокусировать» неясные, расплывающиеся мысли, не согласиться с теми утверждениями, которые провозглашает герой.

Вы, конечно, заметили, что, познавая, учитесь эмоциональному и эстетическому осмыслению мира. Это неизбежно. Когда человек читает, он обязательно отмечает, иногда, кажется, невольно, неосознанно: «Как верно!», «Как красиво!», «Так не бывает!», «Вот, оказывается, что может произойти, если...». И чувства эти, воспринятые сердцем, остаются с человеком навсегда. Не случайно, что ваш возраст больше других читателейских возрастов тянется к поэзии. И если на вопрос, кто твой любимый поэт, некто пожмет плечами, значит, он «неправильный читатель».

Такой уж у вас беспокойный возраст, который ведет к активному поиску: обо всем нужно знать, не маленькие. И опять-таки помогает книга, она удовлетворяет нарастающий интерес и к общественно-политическим вопросам, и к проблемам науки и техники.

И снова свидетельствуют ваши сверстники:

«Если много читаешь, иначе смотришь на то, что проходит в школе на уроках, тебе интереснее учиться».

«Книга заставляет чувствовать пульс жизни, видеть, как он меняется, в каком направлении все движется, каковы сами люди».

Так формулируют отношение к книге ребята, поставившие перед собой благородную цель самообразования, расширения кругозора, а часто и выбор собственного пути.

Многие признаются, что к полученной профессии так или иначе подтолкнула книга. Вообще не секрет: книга, оставившая глубокое впечатление в юности, подчас оставляет неизгладимый след в жизни.

Сколько берут из книг? Безграничен книжный океан. Книги дают ответы практически на все вопросы. Но как научиться черпать из него? Научиться можно. Прежде всего подумай, что ты берешь из книги, что видишь в ней?

Из одной и той же книги разные люди берут разное.

В романе В. Богомолова «В августе сорок четвертого» рассказывается о работе группы фронтовых контрразведчиков, выполняющих боевое задание. Жаль будет читателя, который обратит внимание только на то, как умно и ловко они «ловили шпионов». Жаль будет читателя, который не разглядит главного: как писатель, идя вместе с розыскниками, выполняющими очередное задание, создает психологическую картину, точно и достоверно передающую атмосферу трудной, тяжелой войны.

Один опытный преподаватель литературы рассказывал о таком случае из своей практики.

Веруя в чудодейственную силу книжного примера, он дал ученику-троечнику сборник «Люди русской науки», заметив, что можно делать отметки на полях. Учителю очень хотелось узнать, на что обратит внимание этот читатель. Ученик подчеркнул то, что «роднило» его с великими: проказы студента Лобачевского, увольнение Миклухо-Маклая из университета за нарушение правил, установленных для вольнослушателей, и тому подобное.

Как не понять, почему сокрушался учитель! Его назадачливый ученик не заметил, что Лобачевский в четырнадцать лет уже был студентом, а двадцати трех — профессором Казанского университета; что первое путешествие Миклухо-Маклая совершил двадцатилетним.

Но, выяснилось, ученик это заметил, однако сосредоточил внимание на том, что ему ближе. Книга оказалась не по силам. А не вероятнее ли предположить, что парень просто не затрачивал сил?

Да, чтение требует сил: и умственных — прочитанное надо обдумать, и душевных — прочитанное необходимо прочувствовать.

Так читает книгу каждый настоящий читатель.

Приведу пример — отрывок из сочинения десятиклассника о любимой книге:

«Кто же такой Маленький принц? Человек. Волею автора в нем собрано все самое человеческое, что есть в людях: потребность мысли, необходимость дружбы и любви, важность доброты и заботы, стремление к красоте.

Сказка аллегорична, поэтому символы автора можно наполнить своим личным содержанием.

Каждый раз, когда я перечитывал эту книгу, я открывал для себя в ней что-то новое, не замеченное раньше. Не замеченное, вероятно, потому, что еще не прочувствованное, не понятное в жизни. Сначала я выделял только добро, потом оценил красоту, постепенно раскрылись требования к людям, которые предъявляет к ним автор».

Значит, сколько ты почерпнешь из книги, зависит от того, как читаешь. А читают по-разному.

По-разному строится круг чтения, по-разному складываются читательские интересы, по-разному идет воспитание художественного вкуса. Но чтобы выстроить свой круг чтения, сформировать свои читательские интересы, воспитать свой вкус, важно определить свою читательскую позицию.

Если читать без разбора, что под руку попадет, можно прочитать много, а получить мало. Если прочитать только то, что зададут, — налицо читательские пассивность и безразличие. Если же определять выбор книг задачами, которые стоят перед вами, упорядочить чтение, можно создать для себя настоящие «запасы мудрости». Напомню слова Льва Толстого: «Что может быть драгоценнее, как ежедневно входить в общение с мудрейшими людьми мира».

Говорят, что в чтении от перестановки мест слагаемых меняется сумма. Нельзя забывать об этом. Свою сумму вы складываете сами. Сегодня — юноши, завтра — взрослые. И от того, что и как вы читали, в какой мере зависит богатство духовного мира, воспитанность души, содержание жизни, стимул деятельности.

Есть ли ключ к книге? По объективным данным различных исследований, старшие подростки и юноши признаны самым читающим народом среди других групп населения нашей страны. Вы читаете больше всех.

Это не может не радовать. Но, радуясь, нельзя не думать о трудностях. А трудности есть.

Сейчас мы будем говорить не о трудности достать интересную книгу, найти рекомендательную литературу и т. п. Разберемся в трудностях другого порядка, тех, которые возникают, когда человек остается наедине с книгой. Наедине же вы остаетесь часто и много — по времени, оказывается, больше, чем в школе и в общении с родителями.

Основная трудность, вероятно, — стремление ставить знак равенства между жизненным фактом и обобщенным, образным осмыслением его в

литературе. Это идет от того, что юный читатель обычно «примеряет на себя» другие роли, сопоставляет себя и героев. Следовательно, тот косвенный жизненный опыт, что заложен в произведении, воспринимается как прямой. Поэтому «реальности» книги, «реальности» книжных событий заставляют многих из вас смотреть на мир «книжными глазами». Отсюда так близок путь в разочарованные идеалисты, когда человек, сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, исходит только из книжного опыта.

Другая особенность чтения — концентрация внимания только на теме произведения. Вы хотите знать только, *что* в книге написано. А ведь важно и *как* написано. Если пройти мимо индивидуальных особенностей автора произведения, просто упустить их из виду, то можно не увидеть художественных качеств книги. Тогда за содержанием теряется выразительность формы, художественная ценность произведения. И вы лишаете себя наслаждения красотой.

Тогда появляется опасность не разглядеть хорошую, настоящую книгу, не отличить ее от подделки. Ведь нечего греха таить, бывает, когда слабые, примитивные произведения, предлагающие вниманию штампованных героев и штампованные ситуации, читают с неменьшим интересом, нежели настоящую, хорошую книгу: в них все «как надо» — и события и переживания. Но нет главного — чувства, мысли и красоты.

Искусство читать — искусство чувствовать и мыслить. А научат этому только те книги, в которых настоящая жизнь, благородные чувства и страстные идеи. «Вкус развивается не на посредственном, а на самом совершенном материале», — говорил великий Гете.

Выходит, прежде всего вам надо воспитать в себе культуру чтения, приучаться к целенаправленности, к системе в выборе книг. Когда человеку надо прочитать не одну сотню страниц учебников и не меньше по программе, очень важно и ценно умение выбрать книгу.

Выбор книг велик. Нельзя, чтобы непрочитанными остались, например, «непрограммные» Тютчев, Баратынский, Куприн, Бунин, Диккенс, Стендаль, Бальзак. Нельзя не прочитать шедевры современной мировой литературы: Хемингуэя, Лорку, Ремарка, Маркеса, Фриша. Нельзя не знать наших современников — Распутина, Айтматова, Быкова, Вознесенского и многих, многих других.

Стараясь больше читать, не глотайте книги, а стремитесь найти то самое главное, что автор хотел сказать именно вам. Поэтому не бойтесь перечитывать книгу. Это просто необходимо. Думаю, что настоящим прочтением художественного произведения становится только второе его прочтение. Тогда восприятие каждой сцены читатель уверенно относит к целому, уже известному из первого чтения. И обязательно к первому впечатлению прибавляется новое, появляются новые мысли, новый взгляд на вещи.

Еще одна задача стоит перед настоящим читателем — научиться спрашивать у книги. Ведь книги знают больше самого образованного человека. Кроме того, они ничего не могут забыть или перепутать. И они могут помочь даже тогда, когда вам не хочется или вы не можете задать вопрос родителям или учителям. Бывает и такое.

Задавать вопросы книге и получать от нее исчерпывающие ответы особенно важно в вашем возрасте, в период, когда вы хотите до всего дойти сами.

Очень важно, чтобы каждая прочитанная книга вела вас вперед, под-

нимала духовно. Случается, иная книга труднее, чем хотелось бы. Но разве настоящая книга — легкое чтение?

Казалось бы, до предела простой «Евгений Онегин». А как он не прост!

Разве можно говорить о легкости чтения романов Достоевского? С каким трудом подчас пробирается читатель сквозь сложнейшую полемику автора с идейными противниками, как нелегко дается понимание его философских взглядов, какого напряжения стоит следить за судьбой его героев. Но какое истинное наслаждение доставляет трудная книга!

Книга — друг щедрый. Чем больше отдаешь себя книге, тем больше получаешь взамен. Потому что, как сказал, обращаясь к читателям, писатель Юрий Бондарев, «выстраданная совестью книга создает вокруг нравственное силовое поле, бесценное эмоциональное пространство, воздействующее на человека трудным познанием истины, и вместе рождает мучительный и радостный поиск дверей, входа в самого себя».

РАЗГОВОР О МУЗЫКЕ



Музыка — поистине общечеловеческий язык.

Музыка — это народная потребность.

Музыка идет от сердца и вновь доходит до сердца.

Музыка — из всех искусств самое распространенное.

Музыка — источник радости и наилучшее утешение для опечаленного человека.

Музыка побуждает нас красноречиво мыслить.

Музыка — язык души.

Так определяют люди свое отношение к музыке и ее неизгладимое и ни с чем не сравнимое воздействие.

«Есть минуты,— писал А. И. Герцен,— в которые вполне чувствуешь недостаток земного языка, хотел бы высказаться какой-то гармонией, музыкой. Музыка — невещественная дочь вещественных звуков, она одна может перенести трепет одной души в другую, перелить сладостное, безотчетное томление».

Да и по себе вы знаете, как нужна и незаменима музыка, как велико ее влияние на настроение, состояние духа, мысли.

Вспомните, в книге одна из бесед называлась «Возраст мечты». Так определяют ваш возраст. Интересно, что давно установилось и всеми принято определение и музыки как самого мечтательного из искусств.

Не потому ли музыкой так увлекается молодежь? Музыка вам наиболее близка и притягательна. Многозначность, многогранность музыки, ее способность затронуть сокровенное созвучны юношескому душевному состоянию, эмоциональному, ищущему, порывистому.

И не потому ли равнодушие к музыке в вашем возрасте — явление редкое, а отношение к ней — всегда вопрос спорный и шумный?

Давайте постараемся разобраться в проблеме «музыка и возраст», — проблеме, кажущейся такой современной, а на самом деле такой давней, что еще Аристотель в полемике с противниками доказывал, что музыка «должна быть включена в число предметов воспитания молодежи».

Почему музыканты требовательны к себе? Задайте такой вопрос музыканту и получите ответ: требовательным заставляет быть музыка.

По эмоциональной заразительности, влиянию на человека музыка не знает себе равных, хотя воздействует главным образом на настроение. Именно через настроение музыкант передает все духовные богатства реальной жизни. Через настроение музыка выражает и мысли и чувства, отношение к добру и злу. По настроению она может быть эпической, драматической, лирической.

Донести содержание музыки до слушателя может лишь исполнитель, который требует от себя понимания того, что хотел сказать создатель своим произведением. А подлинный художник всегда выражал свое время, общественные идеи, мировоззрение эпохи.

Обратимся к творчеству великого композитора Иоганна Себастьяна Баха. Его органные произведения, пьесы для клавесина и скрипки, вокальные циклы и знаменитые концерты живы и будут жить века. Музыка Баха родственна по духу мировоззренческим взглядам Декарта, Спинозы, Лейбница.

Великие философы и великий композитор отражали свое время, пользуясь для этого каждый своим оружием.

Не случайным, а закономерным считают музыковеды, что сейчас все чаще и чаще звучит музыка Баха. Они объясняют это явление тем, что в наше время высокого рационализма в лучшем понимании этого слова, как никогда, в музыке Баха проступает не только мир чувств, но и чистейший разум человека, попытавшегося посредством музыки выразить всеобъемлющую картину мира, какой она открывалась мыслителям и поэтам и какой является нам с вами.

Выразителями чувства и мысли ощущают себя музыканты. А донести их — чувства и мысли — до слушателей не так-то просто. Не так просто и воспринять эти чувства и мысли слушателю. Вероятно, он должен быть к себе требователен ничуть не меньше музыканта.

Музыка сегодня пришла в каждый дом. Когда вы включаете телевизор, чтобы посмотреть программу «Время», вы слышите музыкальную заставку. Включенный приемник наполняет комнату музыкой передаваемого концерта. Захотите и можете поставить пластинку — или, как сейчас говорят, диск — с записью голоса любимого певца, выбрать для магнитофона ленту или кассету, чтобы послушать понравившуюся мелодию.

Добавим к этому и музыку, которую вы исполняете сами. И для себя, и в компании друзей: кто-то поет, кто-то играет на пианино, гитаре...

А если вышли из дому? Красочные афиши, расклеенные на щитах и тумбах, приглашают на концерты; объявления возле Домов культуры рассказывают о новых музыкальных программах. Музыка опять не оставляет вас.

И если еще не так давно задавали вопрос: может ли человек прожить без музыки, — то теперь его сменил другой: как жить в мире, насыщенном музыкой?

Знаете ли вы, что ваши страстные споры о музыке — современной и классической, серьезной и легкой — совсем не ограничиваются диспутами между вами? Искусствоведы, музыканты, композиторы, учителя весьма озабочены тем, какая музыка звучит для каждого из вас и в каждом из вас.

Самое эмоциональное из искусств, музыка формирует в человеке благородные чувства, раскрывает великолепный мир вдохновения и гармонии. Спрашиваете ли вы себя, какая музыка звучит для вас, серьезно ли вы относитесь к этому замечательному искусству, не сводите ли его влияние на личность к развлечению в час досуга?

Великие музыканты разных времен никогда не сомневались в воспитательном воздействии музыки на человека. Достаточно сослаться на слова Г. Генделя: «Я очень сожалел бы, если бы моя музыка только развлекала моих слушателей: я стремился их сделать лучше».

Не сомневались в этом и чуткие слушатели:

Нет на земле живого существа
Столь жесткого, крутого, адски-злого,
Чтоб не могла хотя на час один
В нем музыка свершить переворота,—

говорил Шекспир.

Когда человек научится воспринимать музыку, проникнув в ее суть, раскрыв ее содержание, поняв ее идею, тогда и родится в нем требовательный и чуткий слушатель, родится любитель музыки.

Чтобы полюбить музыку, нужно, конечно, ее слушать. Но слушать целенаправленно, противопоставив стихийному процессу простого слушания такое, которое формирует музыкальный вкус, музыкальное мышление, воспитывает музыкальную культуру.

*Непонимание
не равно ли
незнанию?*

Музыку любить трудно. Трудно — из-за ее особого положения в ряду искусств. В отличие от пространственных искусств — живописи, скульптуры, архитектуры — музыка есть искусство временное: она разворачивается во времени. Поэтому восприятие произведения идет от частного к целому, и полное впечатление от него возможно лишь при прослушивании от начала и до конца.

Отсюда другая особенность: от картины можно отойти в любой момент, а от музыкального произведения уйти труднее. Причем даже если вы ушли и от картины и, допустим, с симфонии, впечатления остались разные: картина воспринималась как целостное — там вы шли от общего к деталям, а симфония... Она осталась на уровне частного, не создав у вас целостного впечатления. Поэтому вы, конечно, обращали внимание, что знакомая музыка доставляет больше радости, чем неизвестная: вы уже знаете ее «образ».

Охватить, объять, объединить мысли и чувства, которые хотел выразить композитор и исполнитель,— задача нелегкая, требующая большой подготовки. Не исключено, что первые серьезные встречи с музыкой могут оставить человека в состоянии беспомощности, растерянности. Но вспомните, разве вы формировали навыки чтения на «Войне и мире» или «Отцах и детях»? Начинали-то с «Букваря» и «Родной речи».

Часто ваше отрицание, неприятие музыки идет от непонимания ее, а непонимание — от незнания.

Наверное, каждый сталкивался с подобной ситуацией: два человека — чаще это бывает взрослый и юноша — любят разную музыку. Взрослый — обычно классическую, юный — эстрадную. Спорят, спорят до хрипоты, чья музыка лучше. И не спрашивают друг друга, достаточно

ли хорошо взрослый знает эстрадную музыку, а его противник — классическую.

Наиболее правильный выход из такого положения — основательное знакомство с контраргументами противника, когда один узнает эстрадную музыку, другой — классическую. Тогда, скорее всего, перестанет существовать альтернатива: музыка классическая, «серьезная» или музыка современная, «легкая». Тогда музыку будут делить на хорошую и плохую.

Восприятие музыкального искусства сложно, оно требует раздумий, душевных затрат.

В связи с этим приведу высказывание одного читателя, написавшего письмо в газету. Характерно название его выступления: «Не вижу противоречий»:

«Очень люблю музыку, предпочтение отдаю эстраде, хотя мне не чужда и классика. Мне кажется, бесполезно спорить о том, что лучше — эстрада или классика, ведь и то и другое служит одной цели — обогатить человека духовно».

А вот свидетельство выдающегося композитора XX века Дмитрия Шостаковича:

«Один французский журналист спросил меня: «Если бы вам пришлось поехать на необитаемый остров и можно было бы взять проигрыватель и шесть пластинок, что бы вы выбрали?» Я не смог ответить ему. Музыка очень разнообразна, она отражает различные чувства и мысли».

И еще одно его убеждение:

«Людам нужны все виды музыки — от простого напева свирели до звучания огромного симфонического оркестра, от незатейливой популярной песенки до бетховенских сонат».



**Научиться не
слушать музыку?**

Итак, любовь к музыке предполагает знание. И оно определяется не количеством прослушанного, а системой и отбором, позволяющими идти от простого к сложному, но не от обедненного к содержательному.

Четкая, ритмичная современная музыка схватывается быстрее, легче, требует меньших усилий для проникновения в мир звуков. Если такая музыка как бы приходит к нам сама, то к симфонической музыке, например, надо идти, затрачивая и силы и время.

Многие из вас понимают это и могли бы сделать признание, похожее на письмо одного московского студента в редакцию газеты:

«Я часто бывал в магазине «Мелодия», где продаются пластинки классической музыки, и ощущал иной мир, загадочный для меня. Я мог бы сравнивать себя с человеком, попавшим на другую планету. Я не мог понять этот мир».

А надо ли понимать?—спросит себя иной юный слушатель. И, не мудрствуя лукаво, тут же причислит себя к поклонникам «легкого жанра».

Наиболее сложно восприятие классической инструментальной музыки, особенно если она слушается впервые. Об этом ни в коем случае нельзя забывать.

Нельзя забывать и о том, что композиторы — как творцы музыки — отличаются один от другого. Каждый по-своему выражает и отношение к миру, и чувство жизни, и личный эмоциональный настрой. У каждого большого композитора свой индивидуальный почерк, каждый интересен при одном непременном условии — творчество каждого одухотворенно.

Когда мы говорим о сложности понимания музыки, надо знать еще об одной его особенности. Вернее, о нашей особенности восприятия музыки. Достаточно ли хорошо мы понимаем ее условный язык?

Настроены ли мы сейчас, когда слушаем музыкальное произведение, на его вхождение в нас?

Не случаен ли этот момент для истинного знакомства с музыкой?

Подготовлены ли мы к этой совсем не безразличной для нас встрече эмоционально?

Поэтому при прослушивании произведения внимание должно быть свежим, не усталым, не притупленным. А всегда ли соблюдается это простое, но обязательное правило? К сожалению, оно чаще нарушается.

Есть такие «любители» музыки, которые включают — или, как они говорят, «врубают» — радио или проигрыватель на много часов подряд и «на полную катушку». От такого слушания музыка перестает восприниматься музыкой, она превращается в утомляющий внимание шум, порой надоедливый, порою скучный, порой будоражащий фон, на котором протекают какие-либо занятия, какие-то дела. Этот властно подавляющий, оглушающий шум не возвышает душу, ум человека, а травмирует его психику.

А ведь слушать музыку — значит и самому соучаствовать в творчестве. Но о каком творческом восприятии можно говорить, если музыка или оглушает или назойливо, постоянно, привычно сопровождает вас и когда нужно, и когда не нужно?

Такое безразличие к музыке, прикрытое невозможностью прожить без нее и часа, не может не беспокоить.

От чего прячется этот человек в оглушении звуками и ритмами?

Что хочет он забыть, о чем не хочет думать?

Почему он боится остаться наедине с собой?

Может, он таится от тревоги или отодвигает на потом возникшие перед ним проблемы?

Даже если и ничего этого нет, в подобном увлечении оглушением звуками мы вправе усмотреть своего рода «болезнь» музыкой, а не любовь к ней, выражающаяся в неодолимый тяге к современным ритмам — не важно каким, лишь бы сверхмодным.

Тогда-то и становится возможной парадоксальная с точки зрения разума ситуация, эмоционально рассказанная семнадцатилетним москвичом — реальным героем приключений с дисками:

«В ГУМе—«АББА»! Телефонный звонок приятеля меня убил. Живу в Чертанове и все-таки надеюсь на чудо — вдруг успею.

Спешил зря...

Зря волновался.

На следующий день я поехал часа за два до открытия универмага. Но тоже опоздал...»

В разговоре с молодежью об искусстве один писатель горько заметил, что, когда слушаешь иные радиопередачи, смотришь некоторые программы телевидения, может невольно сложиться впечатление, что весь мир повально поет и танцует. И вас начинает казнить чувство стыда за ту часть человечества, которая вроде бы перестала думать, сострадать, мучиться сложнейшими вопросами и перестала искать радость в бессмертной классической музыке, а только повсеместно высказывает свою неумную энергию счастья эстрадными голосовыми данными или движениями ног.

Подобная «неумная энергия счастья» страшит обеднением содержания музыки, бездуховностью, бездушностью, привычкой довольствоваться малым потреблением.

Музыка в наши дни и «потребление» ее стали предметом специальных исследований, потому что средства звуковой информации несут ее в таком количестве и в таком разнообразии, что нет человека, который бы мог от нее изолироваться. И вот тут-то и возникает парадоксальное положение: чтобы слушать музыку, надо научиться ее... не слушать.

Да, да, не слушать, когда она бесконечно льется из радиоприемников, магнитофонов, телевизоров, проигрывателей... Надо обязательно выбирать и музыку, и время для нее, чтобы не лишать себя ее силы, ее воздействия, ее богатства.

Музыка открывает каждому целый мир высоких чувств, страстей, стремлений, надежд, мыслей.

Потому что музыка, как образно сказал А. В. Луначарский, многомысленна: «Вы можете вкладывать в нее различное содержание, смотря по строю своей собственной души. Только одно несомненно (если мы будем говорить о настоящей музыке): она необыкновенно благородна, необыкновенно глубока и все — скорбь и радость, мечту, порыв, волю — превращает в чистое золото необычайно напряженной и в то же время спокойной красоты».

В безграничном мире музыки есть уголок для сердца каждого.

Познание необъятного мира искусства, проникновение в его тайны, постижение его богатств будет сопровождать тебя всю жизнь. И всю жизнь будешь ты учиться у искусства: и глубже чувствовать, и яснее мыслить, и зорче видеть, и убежденнее действовать, и вернее жить. Помочь себе ориентироваться в этом великом царстве ума, добра, красоты, благородства под силу каждому. Надо только выбрать правильно направление и сделать* верные начальные шаги, чтобы потом идти навстречу большому искусству.

ИТАК, —————>



Информация к Действию

ОПРЕДЕЛИ сначала, что ты знаешь о живописи, музыке, театре, кино; чем бы ты хотел дополнить свои знания об искусстве: что бы хотел узнать о том, чего пока не знаешь.

Выясни, какая из областей искусства ближе тебе. С нее и начни свое самообразование. Поговори с друзьями, не совпадают ли ваши интересы и намерения. Тогда вы, объединившись, могли бы обсудить планы, скорее всего, один дополнил бы другого. Могли бы вместе совершать экскурсии на выставки, в музеи, обсуждали бы увиденное и прочитанное.

Увлеченный человек всегда найдет, как развить свое увлечение. И бесспорно, способен зажечь интерес к нему у товарищей. Истинное увлечение привлекает, заражает других. А это очень важно и для себя самого, и для ребят, когда образуется группа энтузиастов, людей страстно заинтересованных, а значит — ищущих.

ЗНАЙ: твой верный союзник в мире прекрасного — книги.

Постарайся разбить их великую армию на несколько крупных подразделений. Особый разговор о художественной литературе. Приучи себя внимательно чи-

тать художественные произведения, которые проходят по программе. Это не только учебный материал. Это явление культуры. Пробежав книгу через страницу, ты, может случиться, на долгие годы составишь о ней превратное мнение и лишишь себя возможности вернуться к ней, чтобы поговорить с умным советчиком, чтобы найти удовольствие от встречи с испытанным другом.

Никогда не ограничивай себя списком «обязательной литературы». Возьми и прочитай книги других авторов, современников великих писателей. Сравни их произведения. Своеобычность, неповторимость писателя станут для тебя не строкой из учебника, которую ты применишь на веру, а истиной, которую ты сам открыл и сам постиг.

Если же — а это тоже необходимо — ты прибавишь к списку прочитанных книг и произведения наших современников, представишь себе литературу как своего рода историю человечества — живую, яркую, образную, впечатляющую.

Не упускай из вида такое великолепное приобретение прошлого, как чтение вслух. Правда, теперь все реже к нему обращаются. Но не жалея о времени, якобы потерянном на громкое чтение. Думай о том, как сблизит прочитанная вслух книга с друзьями или с семьей, заставит вместе думать и переживать, соглашаться и спорить, она станет необычайно дорога тебе, о ней ты не раз вспомнишь. И вспомнишь добрые вечера, когда книга собирала вокруг твоих близких, твоих друзей и товарищей.

Если тебя интересует научно-популярная, научно-художественная или общественно-политическая литература, не забывай о библиотеках.

В каждой из них есть каталоги. Научиться пользоваться ими не трудно. Для начала попроси библиотекаря уделить тебе внимание и найти нужную книгу. Затем сам, запомнив, как работал библиотекарь, потренируй себя: найди несколько книг и в предметном каталоге — там книги сгруппированы по темам и в алфавитном порядке — там книги собраны по авторам.

Может случиться, что тебя интересует какая-то определенная тема, но ты не знаешь, с чего начать знакомство, какие есть об этом книги. Обратись за советом к спискам рекомендательной литературы. И не ограничивайся только теми, что приведены в учебнике. Посмотри библиографию по нужной тебе теме в энциклопедиях, возьми бюллетени вышедших книг, которые есть в библиотеках. Загляни и в газету «Книжное обозрение», она всегда дает новинки литературы по разным областям знаний, а практически перечисляет все книги, вышедшие за неделю.

Подобным образом ты сможешь найти книги и по

искусству, литературоведению, спорту, художественные произведения.

Приобретай навыки пользоваться справочной литературой. Самые простые и доступные — энциклопедии. Если статей в энциклопедии тебе не достаточно, выбери из рекомендуемой там литературы ту, которая по силам.

ПОПРОБУЙ

стихийному формированию музыкального вкуса, пристрастий противопоставить систематическое знакомство с музыкой. Это будет в какой-то мере начальное музыкальное образование. Безусловно, в привилегированном положении окажутся ребята, которые занимаются в музыкальных школах, кружках, поют в хоре в клубе или школе. Там они получают знание музыкальной грамоты, истории музыки, знакомятся с творчеством композиторов, чьи произведения исполняют.

Проводником в одухотворяющий мир гармонии может стать для себя самого каждый человек. Только нужно выбрать авторитетный путеводитель или знающего помощника. Это прежде всего советы музыкантов. Они говорят, что знакомство с инструментальной музыкой желательно начинать с сочинений небольших, например с танцевальных пьес или программно-образовательных, допустим, оркестровые фрагменты из опер, содержание которых знаешь.

Есть произведения, сопровождающиеся словесной программой.

Она представляет собой объяснение, раскрывающее замысел автора.

Есть и такие, что написаны на основании литературных источников, например «Шахразада» Римского-Корсакова или симфоническая поэма «Тамара» Балакирева, связанная со стихотворением Лермонтова. Конечно, программу эту надо знать, она облегчит восприятие сложной музыки.

И еще совет. Установлено, что восприятие музыки требует жанровых контрастов. Как невозможно, предположим, читать много часов подряд только стихи, так нельзя, допустим, слушать сразу две-три симфонии. Чередуйте прослушивание музыки разных жанров — после инструментальной послушайте песни, арии из опер, фрагмент из балета.

Полезно собирать свою фонотеку. Тогда появится возможность прослушать сложное произведение не один раз, не отступая от него из-за его сложности или невозможности повторить прослушивание.

Второй, третий раз — и обязательно ты поймешь произведение. Какие-то из них полюбишь, а полюбившиеся заставят тебя идти дальше к новым музыкальным открытиям.

При прослушивании музыки не сбрасывай со счета

и своего настроения, учитывая колоссальную эмоциональную силу ее воздействия.

И конечно, желательно, когда есть возможность, посещать концерты, помня старое мудрое правило: постепенность, внимание, желание.

ПОМНИ:

популярная и любимая многими легкая музыка должна оставаться для тебя искусством. Пусть звучат предостережением ее сверхпоклонникам слова участника одной из дискуссий о современной музыке: «Вокально-инструментальные ансамбли сегодня — не просто музыка. Для некоторых они стали своего рода символом «красивой жизни», составной частью джентльменского набора, где все должно соответствовать последнему воплю моды... Поэтому не важно, кто, что, на чем и как исполняет. Важно, чтобы твои восторги не выпадали из общего хора».

Что может предостеречь от этого? Опять-таки противопоставление стихийно складывающегося вкуса формированию его на лучших образцах — другого пути нет. Знание предполагает и анализ, и сравнение, и нахождение индивидуального в творчестве исполнителей. Значит, что-то тебе в их творчестве будет наиболее близко, больше понравится. Значит, при дальнейшем знакомстве с легкой музыкой ты не будешь поглощать все подряд, а слушать избирательно. Хорошо к этому добавить и знакомство с творчеством композиторов, с исполнителями, стилями и направлениями в современной музыке.

Немалую пользу принесет посещение дискотек. Там можно прослушать, что хочется — и для души, и в целях информации о новой музыке.

При желании можно и самому стать инициатором создания дискотеки — школьной. Существуют же библиотеки, собранные из подаренных книг. Так и здесь: инициатива и желание, проявленные для полезного дела, принесут ребятам немало радости от встреч с музыкой.

ПРОВЕРЬ,

все ли возможности, предоставленные тебе современными средствами информации, ты используешь. Ведь об искусстве очень много говорят на страницах молодежных газет и журналов, например, в журнале «Юный художник», «Юность». Много внимания ему уделяет «Литературная газета», «Советская культура». Небезынтересны и полезны будут для тебя и журналы «Театр», «Искусство», «Искусство кино», «Советский экран».

Правда, они требуют уже определенной подготовки.

УЯСНИ,

что часто любовь или нелюбовь к театру определяется либо подготовленностью вкуса, либо неподготовленностью — незнанием языка театра.

Казалось бы, какое понятное искусство! Перед то-

бой в течение короткого времени проходит жизнь людей— говорящих, действующих, переживающих. Но спектакль в одном театре оставляет тебя равнодушным, а в другом тот же — волнует. Значит, театры, их характер, стиль, манера исполнения разные.

Кроме того, идя в театр, не жди, чтобы все, происходящее на сцене, было как в жизни. Театр, да и любое другое искусство — не сама жизнь, а ее отражение. Искусство диктует свои условия. Чтобы, как говорил Бальзак, «схватывать ум, смысл, облик вещей и существ», нужно обнажить их в спектакле, заострить на главном внимание зрителя, подчеркнуть какие-то мысли, чувства, факты. Отсюда условность театра. Отсюда и разные театральные традиции, школы, направления. К этой условности мы привыкли, а вот для понимания индивидуального лица театров нужно многое знать: и историю театра, и развитие школ и направлений, и временное соответствие театра требованиям жизни, то есть опять-таки себя подготовить. Тогда и ты будешь искушенным зрителем, найдешь свой театр. Недаром же говорят, что у каждого театра свой зритель.

СУМЕЙ подготовить себя и для восприятия изобразительного искусства. Не случайно, например, в знаменитой Третьяковской галерее циклы экскурсий для школьников начинаются с вводных — «Как смотреть картины», «Как смотреть скульптуру». В этом благородном и благодатном деле каждый и сам может себе помочь, познакомившись с жизнью и творчеством художников, скульпторов, графиков.

И здесь твой неизменный помощник — книга. Литературы по изобразительному искусству издается много: и биографии художников, и альбомы репродукций, сопровождающиеся биографическими и искусствоведческими справками, и альбомы-сборники о различных собраниях живописи, графики, скульптуры в разных музеях нашей страны и в зарубежных.

При посещении художественных музеев, картинных галерей, выставок соотнесись с характером того, что тебе предстоит увидеть. Если музей небольшой или ты пришел посмотреть тематическую выставку, это ты, скорее всего, сумеешь сделать за один осмотр. Конечно, не возбраняется прийти сюда еще и еще раз. В больших музеях, например в ленинградском «Эрмитаже», подобный осмотр прямо противопоказан: колоссальная коллекция в бесчисленных залах «задавит» тебя. Поэтому до посещения таких музеев определи, что бы ты хотел увидеть в первую очередь, что потом. Сам музей подсказывает тебе многократность его посещения, если ты действительно хочешь познакомиться с искусством.

Не забудь и про информационную помощь. Ею ста-

нет для тебя указатель залов музея или галереи, представляющий кого, что и где тебе найти. Хороший путеводитель по музею — каталог. С ним ты можешь ознакомиться непосредственно перед осмотром залов и во время самого осмотра. И не стесняйся задавать вопросы дежурным в зале, они всегда с охотой помогут тебе советом.

ЗАПОМНИ, что неоценимой может стать для тебя помощь телевизора. И дело не только в том, что он приносит в каждый дом спектакль столичного театра, концерт любимого певца, кинофильм, но и знакомит с новостями в культурной жизни страны и за рубежом.

Телевидение прочно вошло в наш быт. Своей оригинальностью, необычными ранее возможностями оно в лучших своих передачах находит пути к твоему уму и сердцу, приглашает тебя к размышлению и действию.

Телевидение сделало для тебя доступным практически все: оно развлекает, учит, просвещает, удивляет, утоляет твою любознательность, твоё стремление увидеть невиданное, побывать в самых неожиданных местах, сделаться участником и соучастником самых разных событий. Мир, который был когда-то для людей огромным и недостижимым, теперь, благодаря экрану, стал домашним, доступным: телевизор готов в любой момент пригласить весь мир к тебе в дом, к тебе в гости.

Телевидение может удовлетворить и твою жажду прекрасного. Оно облегчило твои отношения с искусством, значительно сократив расстояние между источником искусства и зрителем. Эти отношения стали почти такими же, как отношения между читателем и книгой.

Что и как смотреть — вот самый главный вопрос, который каждый должен задать себе в первую очередь. Сейчас программы телевидения предлагают передачи самые разнообразные, чтобы человек выбирал в соответствии со своими интересами.

Возьми за правило никогда не включать телевизор просто так. Заранее внимательно, с карандашом в руках прочитай программу на неделю, отметь интересное и нужное, познавательное и развлекательное. Соотнеси выбранное со своим свободным временем и сделай после этого окончательный выбор, что смотреть.

Вот один из примеров составления для себя программы просмотра телевизионных передач. Для этого надо взять еженедельную программу или специального выпуска, или публикуемую в конце каждой недели в центральных газетах о передачах центрального телевидения и в особых разделах местных газет о передачах местных студий телевидения.

Сначала следует определить, каким временем на просмотр передач располагаешь. Вероятно, почти для всех это будет вечернее время после занятий и после приготовления уроков, а также воскресные и праздничные дни. А возможно, еще и немного времени утром, для тех, кто рано встает.

В главе «Хозяин своему времени» уже подробно говорилось о режиме дня и подсчитывалось свободное время. Мы установили, что на «после школы» у каждого остается семь часов. Но не все вечера и не все дни отдыха можно и нужно целиком посвящать телевидению. Это даже вредно. Это, если хотите, останавливает нормальное течение жизни человека, лишает его многих других радостей. Ведь следует еще и на свежем воздухе погулять, и с товарищами встретиться, и смастерить что-либо, да мало ли еще какие дела бывают и какие обстоятельства возникают.

После того как определится свободное время — его своеобразный персональный лимит на просмотр телевизионных передач на каждый день и на неделю, нужно в программе отметить все, что тебе интересно, и все, что тебе нужно посмотреть. И обязательно записать когда, в какое время и какова продолжительность передачи.

Безусловно, первый «проход» по программе даст перечень намного большего числа передач и намного большего занимаемого ими времени, чем выделенный для себя лимит по плану на каждый день и на неделю. Обычно, и это показывает опыт, соотношение получается такое: один к двум, то есть выбираешь в два раза больше передач, чем имеешь возможности посмотреть. Вот тут-то и наступает ответственный момент: надо очень жестко себя ограничить, отобрать самое нужное, самое необходимое, самое интересное. При этом следует отбор сопоставить и с текущими занятиями в школе, допустим по литературе или по истории, и со своими склонностями, например, к биологии или физике, и со своими увлечениями — спортом или же искусством, путешествиями или техническим творчеством.

Теперь выделите, подчеркнув красным карандашом, самые необходимые, самые нужные передачи, а зеленым или синим желаемые, то есть те, которые желательно посмотреть, если время останется от других дел.

И последнее. Сделай так, чтобы все в доме ознакомились с твоим планом просмотра. Это необходимо и для того, чтобы тебя не отрывали во время передач, и для того, чтобы согласовать свой план с делами и возможностями всех членов семьи. Не всегда и не у всех интересы совпадают, об этом нельзя забывать.

Запомни, что, согласно исследованиям ученых, пассивное сидение у телевизора много часов в день, безразличное глядение на экран не способны ни удовлетворить любознательность, ни пробудить жажду знаний, ни дать импульс к интеллектуальной работе. Общение с телесобеседником никогда не превратится в бездумное глядение, если оно будет осмыслено, закреплено обсуждением виденного и слышанного, когда с товарищами ли, с родителями ли возникнет беседа, спор, выявятся точки зрения.

Современное телевидение стало выполнять очень важную функцию: вокруг телевизора собирается семья, около него и отдыхают, и беседуют, и спорят, и думают.

Надо стремиться к тому, чтобы время, проведенное тобой у телевизора, учило доброте к людям, природе, земле, способствовало воодушевлению личности, культурному росту человека, его сознанию и духовности и общей гармонии.

Известно, что телевидение обладает и возможностью общения со зрителем, возможностью диалога с ним. Но надо сказать, что телевизор — собеседник совсем не безучастный, несмотря на одностороннюю связь со зрителем. Замечено: хаотичное и бесконтрольное поглощение телепередач, характерное для многих подростков, рождает у них верхоглядство и пресыщенность, потому что увиденное давит количеством, и волей-неволей из этого сменяющегося потока льющейся информации начинают выхватывать самое несложное, легко усвояемое, что проще осилить. Неудивительно, что такие ребята остывают, как только начинается передача, требующая напряжения мысли.

Это влияние телевизора на формирование характера человека проявляется и в другом вопросе, не менее важном. При неправильном отношении к телевизору он помогает одержать победу расслабляющему «хочется» над обязательным «надо». Надо помочь по дому, надо делать уроки, надо зайти к товарищу, но очень хочется посмотреть телевизор. Не давай победить этому «хочется».

Каждая уступка ему — опасная уступка: незаметно приятное и нетрудное начинает преобладать над должным.

Начинается постоянный рост затрат времени на «телек», а вслед за ним перенасыщение видеоинформацией. Не случайно возникло даже такое шутовское, но грустное определение — «видеотизм», бездумное многочасовое сидение перед экраном телевизора — «ящика». Оно породило потребительское отношение к источнику информации, к источнику искусства: ведь не к нему идут, а оно «приходит», стоит лишь повернуть ручку включения.



ТЫ -
ГРАЖДАНИН

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ



Жизнь человеческую можно сравнить с лестницей, по которой идет восхождение от детства к зрелости. Привычные ступеньки — из года в год, от детсада к школе, из класса в класс. Кажется, переходить с одной на другую легко и естественно. Впитываешь новые впечатления, новые переживания, новые знания, новые мысли, новые влияния. Поднимаясь по ступенькам, с предыдущей на последующую, человек набирает человеческую высоту, подходит к рубежу, когда начинает осознавать свое собственное отношение к жизни, чтобы занять и отстаивать определенную позицию. Этот процесс настолько важен для человека, настолько серьезен и значителен, что его по праву называют вторым рождением — рождением гражданина.

Когда приходит социальная зрелость?

Мы с вами в книге постоянно ведем разговор о рождении гражданина. Потому что все, о чем мы до этого говорили, относится к становлению человека как гражданина. Для каждого на этом пути важно овладеть всеми знаниями, всеми навыками, всем богатством, которые дает нам культура разума и чувств, искусство человеческих взаимоотношений.

Поэтому рождение гражданина — процесс не только длительный, но и необычайно многогранный. И формирование нравственных и политических идеалов, и правильные отношения с коллективом, и интеллектуальное и эмоциональное развитие, и деликатность, и целеустремленность, и богатство духовного мира входят обязательными незаменимыми составляющими в торжественное, ко многому обязывающее понятие — гражданин.

Гражданином называют человека, достигшего социальной зрелости. А что значит достичь социальной зрелости?

Можно ли назвать социально зрелым человека, который бы не признавал общественно установленных правил и законов?

Который бы отрицал нравственные нормы?

Который бы был безразличен к жизни своей страны?

Который бы был невежествен в идейно-политических вопросах?

Который бы не стремился идти в ногу со временем?

Безусловно, на все вопросы вы ответите: нет, не может.

Не может, потому что обнаруживается осязаемый изъян в общественном лице человека, существенный недобор качеств, необходимых для осознания себя хозяином собственной судьбы и ответчиком за других людей. Очень хорошо сказал об этом Сент-Экзюпери: «Быть человеком — это чувствовать свою ответственность. Чувствовать стыд перед нищетой, которая, казалось бы, и не зависит от тебя. Гордиться каждой победой, одержанной товарищами. Сознать, что, кладя свой кирпич, и ты помогаешь строить мир».

Выходит, достичь социальной зрелости — значит воспитать в себе социальные качества, без которых немислим действительно образованный, деятельный, развитый человек. И стремиться всю жизнь подниматься в нравственном, интеллектуальном, духовном и профессиональном совершенствовании.

Социальную зрелость социологи понимают как процесс постепенно-го и разностороннего вовлечения в общественную жизнь. Он включает

Сент-Экзюпери



Быть
человеком —
это чувствовать
свою
ответственность.

в себя завершение вашего образования, приобретение профессии, начало трудовой деятельности, гражданское полноправие, вступление в брак. Конечно, эти важные события в жизни наступают не одновременно, к ним человек подходит по мере взросления.

Учась быть взрослым, то есть учась оберегать, защищать, сострадать, сочувствовать, вы учитесь и гражданственности. Недаром общественная позиция, выраженная словами: «Если не я, то кто же?» — определяет степень гражданской зрелости.

С чего же все-таки начинается рождение гражданина? С главного — со способности понимать общественное значение своих действий. Понимать, а не только знать, что, например, помощь в любом деле — общественно полезна. Результат ее — благо и для помогающего, и для принявшего ее, и для общества в целом. А вот, допустим, сославшись на нездоровье, улизнуть, когда твой отряд или твой класс пропальвает под солнцем сорняки, — действие антиобщественное, наносящее ущерб и делу, и ребятам, и самому себе.

Понимание это совсем не простое. Оно опирается на умение регулировать свое поведение. Человек, понявший, что он сам, по собственной воле, может побуждать себя к действию или, наоборот, тормозить желание действовать (лично он сам, а не кто-то со стороны) учится представлять последствия совершенного или несовершенного. Ведь он, конкретный человек, должен определить, каково значение для окружающих именно его поведения, что сделает именно он: хорошо или плохо, как именно его действия отзовутся в делах и сердцах людей, принесут пользу или нанесут вред.

На всю страну прославился своими делами летчик-испытатель. Герой Советского Союза Сергей Николаевич Анохин. Отвага, бесстрашие,

умение оценить опасность — вообще свойства человека этой мужественной профессии. А про смелость, решительность, профессиональное мастерство Анохина сами летчики говорят с особым уважением. Однажды они спросили, известно ли ему чувство страха, боится ли он чего-нибудь? И услышали в ответ: «Я всю жизнь боялся срама».

Бояться срама — это и истинно человеческое и истинно гражданское качество: бояться осуждения людей за неправильное поведение, за неверные действия, за недобросовестно выполненную работу, за многое и многое, что в человеке определяет его гражданскую позицию.

Когда понимание своих действий становится личным достоянием человека, оно превращается в его личный опыт. А личный опыт влияет на поведение, формулирует жизненную позицию. Причем ее нельзя получить по наследству, взять займы или напрокат. Ее нужно и определить самому, и выстрадать самому, не давая себе поблажки, не прячась за стечение обстоятельств, объективные причины и тому подобные удобные уловки, которые всегда у каждого под рукой.

Гражданственность предполагает мужество требовательности. Бесспорно, вы хотите вырасти гражданами, личностями социально зрелыми, ответственными. Но только хотения мало. Не проигрывайте ни одного очка безволию, лени, не бойтесь расходувать свои душевные силы, не выставляйте напоказ внутреннюю работу души — вырабатывайте в себе ту жизненную силу, которая необходима окружающим.

Чем движется жизнь? Нет другого пути быть гражданином, чем путь деятельности. Ею связан человек с другими людьми, с жизнью. Поступок — начало любой деятельности, в нем концентрируются мысль, нравственные побуждения, душевные чувствования. Попробуйте оглянуться на свою жизнь и посмотреть, какие поступки совершены. Их насчитаете немало — и, к сожалению, плохих, и хороших. Были совершенные в одиночку, были — вместе с товарищами, были вместе со всеми. Ваши поступки влились в дела школы, города, страны. Тимуровское движение, походы по местам боевой славы, трудовая пятая четверть — это хорошее начало дороги к зрелости.

Ваши поступки сослужили службу и лично вам, и вашей семье, и вашим друзьям. Они тоже ложатся в жизненную копилку.

Вероятно, найдутся ребята, копилка поступков у которых не столь уж богата. Это те, что пытаются отодвинуть «на потом» поступки. Они и объяснение подобному решению подберут: я пока учусь в школе, а школа — подготовка к жизни, а не настоящая жизнь, когда жизнь придет, тогда начну совершать поступки.

Глубокое заблуждение!

Жизнь — с первого дня жизнь. Даже тогда, когда, как у вас, все еще впереди, что-то есть и позади. У кого двенадцать, у кого пятнадцать, а у кого семнадцать лет прожиты. За ними и добрые поступки и неудавшиеся дела, и бесцельно прожитые дни. Их не вернешь, не «перепишешь набело», не повернешь жизнь вспять. Как поется в песне, не продается в детство обратный билет.

Все, чего достиг человек сегодня, все, что сделал сегодня, отзовется в последующей жизни.

Но и что упущено сегодня, что не совершено сегодня, даже если спрятано за благое намерение сберечь силы на будущее, потеряно навсегда.

Однако есть поступок и поступок, резонно заметите вы. Бесспорно.



Один помогает ближнему, другой признает авторитет кулака. Но коль скоро у нас идет разговор о воспитании гражданина, нас интересует поступок, который из группы возможных поступков был бы наиболее достойным, то есть тот, что связан с общим благом, общими усилиями, общими интересами — поступок гражданственный.

Само слово «гражданин» приучило нас к его общественной значимости и ценности. За ним для нас встает человек, не отделяющий своей жизни от жизни общественной. Он готов всегда, готов везде, готов при любых обстоятельствах на действие для блага всех. Он не ждет часа, когда надо себя показать. Он служит людям постоянно — делами.

Готовность человека к практическим делам — проверка на самостоятельность, на социальную зрелость. Почему? Потому что труд — мерило нашего богатства. Трудолюбие — необходимое условие духовного развития и обязательное качество гражданина. Недаром говорят, что сущность человека лучше всего, благороднее и совершеннее всего выражается через его труд. Труд — это единственный титул истинного благородства, достоинства, цели и смысла жизни.

Можете вы сказать о ком-либо: «Он хороший человек, нравственно безупречный, политически развитый, душевно богатый, только, к сожалению, работать не любит»? Нелепая, противоестественная характеристика»

Трудолюбие начинается незаметно. С уважения к созданному трудом другого человека, с уважения к самому процессу труда, с решения сделать хорошую вещь маме, соседу, классу, школе — людям. С желания сделать без ожидаемой награды, без расчета на похвалу, а просто оттого, что нравится трудиться, нравится делать нужное, полезное, из внутреннего побуждения личности.

По мнению одной читательницы «Комсомольской правды», приславшей в редакцию письмо, и дорога к мечте начинается с трудолюбия, с обычной работы. Ей, молодому агроному, работающему в поселке Мирном в Якутии, совершенно непонятно, что кто-то может пренебрегать работой или противопоставлять работу мечте. Наоборот, в ее понимании они неразделимы. Для нее работа — начало всякого движения к мечте, к будущему, единственный путь заявить о себе людям.

Трудолюбивые помогают младшим учиться, взрослым — работать, делают изобретения еще учениками ПТУ, научные открытия студентами, они способны на гражданственно зрелые дела. Разве можно оценить по-иному, например, решение комсомольцев-старшеклассников остаться работать у себя в колхозах и совхозах? В нем желание трудиться неразрывно связано с нравственными и идейными убеждениями ребят. Оно — безусловное подтверждение их социальной зрелости. Их поступок — гражданский поступок.

В отрочестве и юности человек способен на многое. И должен делать то, на что способен. Хотя и надоело это вам слушать, но придется снова повторить: сейчас ваш главный труд — учение. Это не только ваше личное дело, но и общегосударственное. Это ваш гражданский долг. От знаний каждого из вас, вашего умения, вашего трудолюбия зависит во многом будущее страны. Если каждый из вас будет делать все, что может, и чуть больше, он многого достигнет.

Безделье всегда, у любого народа считалось постыдной слабостью. О безделье разбивались мечты, надежды, в результате — судьбы.

Мне часто вспоминаются слова одного многоопытного учителя. «За годы работы в школе, — говорил он, — я знал немало ребят, о которых учителя на первых порах говорили с восхищением: «Каков молодец, а?» — затем со вздохом: «Ленив, а ведь отлично мог бы заниматься...» — и, наконец, с нескрываемым разочарованием: «Неисправимый лентяй, загубил свои способности!»

Задумайтесь над этими словами. Достаточно ли глубоко осознаете вы необходимость упорства в учении, растите ли в себе талант трудолюбия, приносит ли вам работа удовлетворение и радость?

«Я сам» или

с помощью взрослых?

Как вы понимаете, вопрос этот скорее риторический. Воспитание вообще совершенно невозможно один на один, вне связи с другими. Даже тогда, когда человеку кажется, что он «до всего дошел сам», он неправ. В самом самостоятельном воспитании всегда есть, не может не быть воспитания и со стороны. Мы уже об этом говорили — и о роли коллектива, и о воздействии примера, и о силе идеалов, и о многом другом.

В воспитании гражданственности все важно. Однако, пожалуй, ни что так не влияет на рождение гражданина, как связь поколений, передача традиций, преемственность опыта отцов.

Если вас спросить, что же такое поколение, вы, наверное, сошлетесь на свою семью: старшее поколение — родители, младшее, подрастающее — дети. Иными словами, вы сразу отмечаете те черты поколения, которые прежде всего заметны, — возраст и разный социальный статус.

Родители выступают в качестве ведущих, а вы в качестве ведомых. Старшее поколение обеспечивает ваше материальное положение, несет моральную ответственность за вас и ответственность до вашего совершеннолетия перед законом, воспитывает вас своим примером, всем укла-

дом жизни в семье, совместными делами и общими заботами. Поэтому постепенное вхождение в дела и проблемы взрослых — непременно условие формирования и поколения и личности.

Если вы проведете аналогию между поколениями в семье и поколениями в стране, увидите, что они очень похожи: старшее поколение, поколение отцов, осознает ответственность за подрастающее поколение, поколение детей. Как семья передает вам свой опыт, традиции, убеждения, идеалы, так и старшее поколение утверждает взаимоотношение поколений, основанное на духовном родстве, единстве мировоззрения, работе на благо общего дела, верности незыблемым общественным идеалам.

Вы и ваши сверстники часто говорите о своем поколении. Гордитесь принадлежностью к нему, порой любите подчеркнуть его особенности, его непохожесть.

Возможно ли совместить точку зрения на поколение взрослых с точкой зрения подрастающих, тем более что они видят друг в друге разное? Как известно, дети видят в родителях прошедшее, родители же видят в детях будущее. Будущее — это надежды родителей, а прошедшее — это их опыт.

Известный просветитель-демократ Т. Н. Грановский убедительно сказал, что мы не можем смотреть на прошедшее иначе как с точки зрения настоящего. А в судьбе отцов мы ищем преимущественно объяснения собственной судьбы. В основе взаимоотношений поколений лежит важный принцип единства их цели: осмысление, развитие, совершенствование жизни. Вы живете в обществе, значит, зависите от общества. Вы не можете выключить, вычленив, выдернуть себя из общественной деятельности, существовать в отрыве от деятельности старшего поколения: никакое социальное становление невозможно без усвоения опыта прошлого. И надо сказать, воспитатель — старшее поколение — хочет видеть воспитанника — поколение, вступающее в жизнь, — активным, целеустремленным, заинтересованным продолжателем своих дел, способным осуществить самые дерзновенные мечты.

Когда вы слышите от старших слова: «Надо, чтобы наши дети жили лучше», почувствуйте в простом, обыденном, совсем не торжественном выражении глубокий смысл: старшее поколение живет и для будущего, которое вы примете, чтобы продолжать дело своих отцов.

Мы все — и старшее поколение, и младшее — стараемся работать «своевременно»: делать все, чего требует время от нас. Но чтобы работать своевременно, чтобы взять на свои плечи гигантские по масштабам планы страны, нужно еще работать вперед. Не следует забывать, что ваше поколение, приступая к работе, работая «сейчас», берет на себя ответственность за соединение в своей деятельности прошлого и будущего. Ваша жизнь во всех ее проявлениях — линия, соединяющая достижения отцов сегодня с теми, что придут к вам завтра.

Хочется напомнить слова М. Горького, сказавшего, что в нашей стране «дети являются наследниками не денег, домов и мебели родителей, а наследниками действительной и могущественной ценности — социалистического государства, созданного трудом отцов и матерей».

Стремление старших сделать последующие поколения преемниками своих идеалов и продолжателями своих дел иногда смущают некоторых «самостоятельных» представителей поколения, идущего на смену. Они видят во всем покушение на их самостоятельность, подавление их инди-

видуальности, желание сделать их своей копией, своим повторением.

Что же, будем откровенны. Возможно, кто-то из старших и хочет лепить своих детей и воспитанников по своему образу и подобию. Это желание отдельных лиц, а не линия поведения старших поколений. Да оно и неосуществимо, так как нереально. Нереально в силу исторических условий, в которых живет новое поколение людей. Наследование великих героических и трудовых традиций отцов отнюдь не предполагает наследования похоти «как две капли воды». Точно так же разные моды, вкусы, пристрастия, привычки и т. п. недостаточны для характеристики поколений. Естественные разногласия, возникающие между старшими и младшими по этому поводу, не имеют решающего значения для показателя отношения поколений. Разные условия жизни — не разное отношение к жизни.

Сравните, например, послевоенное поколение и рожденное в 60-х годах. Юное поколение не знает материальных трудностей, для них обязательным стало среднее образование, они увереннее в будущем. Естественно, это отражается на взглядах, на планах, на подходах к осуществлению планов, даже на манере поведения и увлечениях.

Старшие это не только понимают, но и приветствуют, поскольку традиции мертвы без новаторства, а преемственность предполагает развитие. И они ждут вашей прибавки в общее дело. «Вначале мы учим своих детей,— писал Я. Райнис.— Затем мы сами учимся у них. Кто этого делать не хочет, тот отстает от своего времени».

Но и вы не должны забывать истины: чем ярче, значительнее заслуги отцов, тем необходимее сыновьям умножать эти заслуги, приобретая свой собственный опыт. Только так прочерчивается во времени линия преемственности поколений и воспитание гражданственности.

ЗНАТЬ О ПРАВАХ, НЕ ЗАБЫВАТЬ ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ



адайте себе вопрос: когда у вас появились права и обязанности? Скорее всего, большинство свяжет ответ с важным рубежом — школой — и скажет: когда пошли учиться. Ответят и так: со вступления в комсомол; с получения паспорта. Будет и другое мнение: нет пока у нас прав и обязанностей — до семнадцати лет, до совершеннолетия. Некоторые, обзрев мысленно свою жизнь, заметят, что всегда были у них права и обязанности и росли они по мере того, как росли года.

Почему возможны столь разные мнения? Потому что в понятия «права» и «обязанности», вероятно, вкладывают разный смысл. Постараемся быть точными, условимся говорить об одном и том же, то есть выясним, что такое права и обязанности.

*Чем обязан я,
чем обязаны мне?*

Первое, что очень важно. Права и обязанности всегда проявляются в коллективе, обществе, во взаимодействиях людей.

Второе. Не все взаимодействия людей становятся общественными отношениями. Они начинаются там, где какие-либо взаимодействия повторяются, приобретая устойчивость.

Возьмем такие примеры. Вы попросили у товарища ручку, он дал ее. Кто-то пригласил вас на футбольный матч. Кто-то не пришел к вам на

семейное торжество. Общее в них — единичный, неповторяющийся характер.

А теперь сравните другие примеры. Родители заботятся о детях, а дети уважают родителей и будут заботиться о них, став взрослыми. Народ становится на защиту своего отечества при нападении врага. Все граждане, достигшие соответствующего возраста, начинают самостоятельную трудовую жизнь.

Здесь мы отметим повторяющийся, устойчивый характер взаимодействий. Их общество фиксирует, закрепляет: одни становятся обычаями, другие — законами, определяющими правила поведения.

Все правила поведения, к какой бы области деятельности они ни принадлежали, по отношению к человеку делятся на две категории. Первая вбирает все, что человек сам должен сделать для других, — это его обязанности. Вторая определяет, что другие должны сделать для него, — это его права.

Связь прав и обязанностей совершенно очевидна. Если вы берете на себя какие-то обязанности перед другими людьми, то это предполагает, что и другие берут на себя обязанности по отношению к вам. Очевидно и то, что полученные вами права и ваши обязанности связывают вас с окружающими.

Не только вы, но и буквально все придают огромное значение тому, выполняете ли вы взятые на себя обязательства и выполняются ли по отношению к вам обязательства со стороны других.

Так появляется социальная норма поведения — предписание, как поступать, основанное на глубоком и общем мнении, что именно так поступать и следует.

Наши права и обязанности, а их у каждого много, вытекают из основных прав и обязанностей советских граждан, записанных в Конституции и определяющих основы правового положения личности. Они охватывают все сферы жизни людей.

Социальные права дают всем гражданам право на труд и право на отдых; право на материальное обеспечение в старости или при потере трудоспособности из-за болезни; право каждого на получение образования — обучение бесплатно во всех учебных заведениях; право иметь личную собственность и наследование ее.

Политические права и свободы гарантируют свободу слова и печати; свободу собраний и митингов, уличных шествий и демонстраций; право объединяться в общественные организации и союзы; предоставляются избирательные права.

Личные права и свободы обеспечивают неприкосновенность личности и жилища; тайну переписки; свободу совести, то есть свободу исповедовать любую религию или не исповедовать ее вовсе; обеспечение обвиняемому права на защиту.

Права и свободы предоставляются на принципе равноправия всех национальностей и рас, равноправия мужчин и женщин.

Обязанность советского государства — обеспечить воплощение в жизнь этих подлинно демократических прав граждан. Но, предоставив права, оно требует и обязанностей от граждан. Обязанности эти и почетны и важны, поскольку через них и посредством их можно достигнуть успешного строительства нашего общества.

Основные обязанности гражданина предписывают точно соблюдать Конституцию и выполнять все законы; для каждого обязательно созна-

тельное отношение к труду и соблюдение трудовой дисциплины; гражданин должен проявлять честное отношение к общественному долгу и соблюдать правила социалистического общежития; охранять социалистическую собственность и окружающую среду. Священный долг советского гражданина — защита своей Родины.

Как видите, права и обязанности представляют собой монолитный сплав гуманных, справедливых, человеколюбивых начал. На них построено наше государство. Поэтому соблюдение законов, выполнение обязанностей надо понимать не только как следование юридическим, правовым нормам, нарушать которые — нарушать закон, но и как требования нашей нравственности. Ведь близость и совпадение принципов коммунистической морали с принципами законности несомненна.

Как относятся к религии? Особый разговор о свободе совести, то есть свободе исповедовать любую религию или не исповедовать ее вовсе. Закон не предписывает отношения к религии. Но отношение к религии при оценке гражданственности — вопрос важный. Потому что, как говорил Плеханов, путь к небу ищут люди, которые сбились с дороги на земле.

Конечно, религия — пережиток прошлого. Но почему же он так живуч? Этот вопрос задают многие. Вот что отвечает на него доктор философских наук А. В. Белов, занимающийся проблемами научного атеизма.

Существует ряд объективных и субъективных факторов, способствующих воспроизводству религиозности в нашей действительности. Во-первых, влияние религиозной семьи, борьба за молодежь в религиозных общинах. Проповедники порой не только призывают, но и требуют, чтобы верующие родители воспитывали детей в религиозном духе.

Во-вторых, не надо забывать и о приспособлении религии к современным условиям, о воздействии западной пропаганды, в том числе религиозной, стремящейся всеми средствами, через все легальные и нелегальные каналы влиять на сознание молодежи. И там, где не дается четкого и ясного ответа на вопросы, волнующие молодых людей, отвечают на них наши идейные противники. А оставлять без ответа нельзя.

Когда с детства внушается, что жизнь человека будет сплошным праздником, что перед ним «открыты все шири, все дали», что обойдут его стороной невзгоды и трудности, это обезоруживает его. При столкновении с житейскими трудностями, потрясениями такой человек порой не выдерживает, ломается. Вот еще одна из причин обращения к богу.

Еще очень важный момент: религия — это не только идеология, но это еще и чувство. Религиозное чувство глубоко интимно, владеет человеком порой гораздо сильнее, чем религиозное сознание. Человек нередко идет в церковь или в молитвенный дом именно под влиянием религиозного чувства, ищет общения, доверия, понимания, утешения. Религия утешает? Да, утешает, это отмечал еще В. И. Ленин, но это утешение иллюзорное. Религия создает иллюзию человечности. Мы же с вами должны противопоставлять этой иллюзии подлинную человечность, веру в настоящего человека.

В какого человека мы верим? В человека творческого, инициативного, в того, кто живет для людей, работает во имя лучшего будущего.

Мы верим в созидателей, а не в тех, кто бежит от жизни с эгоистической целью вымолить себе место в царствии небесном. Мы верим в тех, кто не уходит из жизни, а оставляет о себе благодарную память.

Как уважать закон?

Все мы знаем: закон надо соблюдать. Потому что закон — не пожелания, не советы, не поучения, а требование, что необходимо делать, а чего делать нельзя, обязательное правило, установленное государственной властью. Закон — высшее проявление человеческой мудрости, использующее опыт людей на благо общества.

Закон распространяется на всех. Перед законом все равны.

В непререкаемом следовании закону заинтересованы все. Действительно, если вы будете соблюдать закон, то можете требовать соблюдения закона по отношению к себе. Иными словами, выполняя обязанности и реализовывая права, вы удовлетворяете и свои собственные потребности, и соблюдаете интересы других. А они в свою очередь, выполняя обязанности, тоже соблюдают интересы других, в частности ваши интересы.

Именно так, охраняя права и обязанности членов общества, закон стоит на страже интересов каждого. Потому-то уважение прав и интересов каждого члена общества требует уважения закона.

Встречаются порой люди, которые соблюдение закона понимают весьма приближенно, ограничивают его смысл: дескать, не хулиганю, не ворую, не спекулирую — не нарушаю закон. А если в чем-то, когда-то, при определенных обстоятельствах и обойду чуть-чуть закон, никому от этого вреда не будет. Такое отношение к закону недопустимо. Оно оправдывает примиренчество, равнодушие к различным злоупотреблениям.

Уважение к закону выражается в осознанном исполнении всех своих обязанностей.

И вот тут-то нельзя не вспомнить тех, кто считает, что права и обязанности у него есть и были всегда. Да, с детства закладывается сознательное отношение к общественному долгу, к закону, к обязанностям.

Поручения, которые возложили на вас, обязательства, которые вы взяли на себя, работа, которую необходимо сделать, помощь, которую желательно оказать, с первых шагов жизни помогают налаживать не только связи между людьми, но и соблюдать дисциплину поведения, закладывают основы правильного отношения к порядку, к закону.

Нравственное поведение — поручительство уважения к закону; нравственная закалка — залог уважения к обязанностям.

Что нравственный опыт — великая сила, каждый знает по себе. Чем обычно оправдывается человек, совершивший неправильный поступок? Он говорит себе и товарищам, что поступил так впервые, что не мог предвидеть результатов или не подумал о них. Конечно же, обычно такие извинения принимают во внимание, дают возможность исправить совершенное, оказывают доверие.

Но если человек совершает проступок несколько раз, никто не примет его ссылок на необдуманность: он уже знал — ни к чему хорошему его антиобщественное поведение не приводило, не приведет и на сей раз. Мало того, неправильный образ действий не случайный, а повторяющийся беспокоит окружающих, вызывает тревогу за человека, за его поведение.

В чем причина его неправильного поведения? Бывает, человек избрал удобную для себя защиту: согрешил и покаялся, опять согрешил и опять покаялся, не осознавая своих поступков, только затем, чтобы от него отстали. Никак нельзя оставлять такое поведение без порицания, наказания. Ложно понятая доброта, снисходительность — не просто ела-

бость, но и явная несправедливость, поскольку покрывает порок или антиобщественные поступки. Только тогда, когда виновный осознанно, обдуманно, прочувствованно признает свою вину, он постарается не совершать подобных поступков впредь.

Как раскрыть «веер возможностей»? «Веер возможностей» — отнюдь не образное выражение, а точный юридический термин.

Под ним подразумевается совокупность различных вариантов при выборе цели, средств, путей реализации интересов и намерений, когда человек совершает дурные поступки.

И то, как раскроется «веер возможностей» человека — в широком, а не только юридическом смысле слова, — зависит от него самого. Как бы ни сложились обстоятельства, какие бы средства ни предоставлялись, какие бы пути ни вели к поступку, поступок есть всегда акт воли человека в выборе варианта поведения; окончательное решение, что же делать, человек принимает сам.

Если вы накопили нравственный багаж, приобрели запас истинных человеческих ценностей, никакие обстоятельства, причины, случайности не позволят вам нарушить ни нравственные, ни правовые нормы.

Правда, в отличие от нравственных норм, за которые отвечает человек, позволяя или запрещая себе что-либо, за соблюдением норм правовых смотрит закон. Нарушить их — преступить закон.

Строгий, суровый, обязательный и в то же время гуманный, он — в силу этих свойств — выступает и воспитателем, так как регулирует мотивы поступков, поведения.

Закон обязывает, запрещает, разрешает.

Нормы права и называют в зависимости от их функций: обязывающие, запретительные, управомочивающие — разрешающие.

Обязывающие нормы предписывают, чтобы каждый гражданин строго и неукоснительно выполнял обязанности по отношению к государству и членам общества.

Запретительные нормы по отношению к обязывающим — нормы «с обратным знаком». Они не допускают поведения, которое оценивается как антиобщественное: спекуляция, хулиганство, месть, корысть запрещаются.

Нормы управомочивающие содержат одобрение тех мотивов поведения, которые приносят пользу личности и обществу.

Все нормы закона как бы настроены на определенную волну: помочь направить побуждения людей в русло максимальной общественной пользы. Когда знаешь, что ты обязан сделать, что делать желательно, а что категорически нельзя, не раз и не два взвесишь все возможные результаты поступка.

Отношение к обязанностям — всеми признанная граница, естественный водораздел между общественно полезным и антиобщественным поведением. Если кто-либо не выполняет обязанностей, занимает позицию, сводящуюся к проповеди: что хочу, то и делаю, я — личность свободная, то его интересы рано или поздно столкнутся с интересами других людей. У привыкшего ни в чем себе не отказывать может наметиться, и часто намечается, склонность к поведению, идущему вразрез с правильным, — противоправному.

Казалось бы, какие пустяки, если девочка, приехавшая отдохнуть к бабушке в деревню, возьмет с колхозного огорода для себя овощей. Их

много, а килограмм-два — капля в море. Не начнется ли с такой «капли» разрешение себе всего, чего захочется, не родится ли потребительское отношение к жизни, не начнется ли пренебрежение к нормам закона?

Может, да, а может, и нет, ответите вы. Что же, ответ, пожалуй, верный: поймет человек, что нарушил правила поведения, устыдится и не повторит подобного.

И все-таки есть нечто в поступке девочки, что не позволяет не видеть его отрицательных последствий. Это нечто — способность перешагнуть грань дозволенного. А за гранью дозволенного остаются и нравственный долг, и соблюдение закона, чего ни в коей мере не может преступать никто.

Есть ли в себе самом враги?

Не торопитесь загибать пальцы и называть свои недостатки, причисляя их к стану врагов.

Враги, о которых пойдет речь сейчас, — те человеческие качества, что мешают воспитывать разумные потребности, сдерживать желания, обуздывать необдуманные порывы.

Надо ли объяснять, что научиться этому важно, чтобы быть самому себе хозяином? Недаром говорят: «Если хочешь погубить человека, разреши ему делать все, что он захочет». Или: «Свобода и распущенность — понятия, одно другому совершенно противоположные».

На поводу эгоизма, вседозволенности, неуважения к людям идет и человек, привыкший следовать каждому своему желанию, своей прихоти. Он не столько не может, сколько не хочет себя ограничить. А коль скоро кто-то становится поперек желаниям, тому ничего доброго от разнузданной личности ждать не приходится. А в оправдание разнузданности — бездумное, бездоказательное: «Я так хотел».

Мы говорим о хорошо известном. Стоит ли повторять? Лучше бы дать рецепт, как этого избежать.

В том-то и суть, что ни рецептов, ни предписаний на все случаи жизни, тем более непредвиденные, не заготовить.

Но есть один добрый и мудрый советчик, верный и надежный помощник. Еще и еще раз назовем его: самовоспитание, самодисциплина, самоограничение.

И еще один совет, тоже для вас не неожиданный. Бойтесь безделья. Любого безделья — ума, души, рук. От ничегонеделания рождаются многие неприятности.

Есть две позиции в отношении к делу. Одна выражена народной мудростью: дело на безделье не меняют. Другая прячется за обывательское кредо: работа не волк, в лес не убежит. Третьей позиции не бывает.

Однако безделье в вашем возрасте очень изобретательно, оно маскируется под деятельность. Человек придумывает себе массу необходимых, срочных, обязательных «дел», только бы уйти от настоящего дела. И получается: вместо приготовления уроков — брнчание на гитаре, вместо прогулки — бесцельное шатание, вместо помощи по дому — отговорки и т. д.

Бездельем не должно быть и ваше свободное время. «Время есть пространство человеческого развития», — говорил К. Маркс.

Каждый человек по собственному усмотрению распоряжается этим пространством. Он может расширить его, оттачивая свои способности, обогащая себя полезными знаниями, навыками, разумным отдыхом. Не стоит напоминать, что такие возможности есть у всех.

Общество заинтересовано во всестороннем гармоническом развитии личности. И оно вправе следить, как тратится бесценное общественное достояние — свободное время, вправе предостерегать от «сжигания» его.

Разве можно оставлять без внимания те случаи, когда человек обкрадывает себя, сужая «пространство человеческого развития»? «Балдеж» в подъезде, убивание времени в компании, которой «нечем заняться», бездумный, отупляющий «кейф» — от такого досуга до разрушения личности один шаг.

Вот почему для одних свободное время — благо, для других — ступенька, сойдя с которой нетрудно пойти по скользкой дорожке. Ответственность за использование свободного времени — нравственная ответственность личности перед обществом, и от нее никто не освобожден.

Итак, с привычки к безделью, с привычки бесцельно сжигать свободное время начинается моральное падение человека, искажаются его нравственные позиции. Человек перестает выполнять свои обязанности перед обществом, нарушает правила социалистического общежития. Недаром в таких случаях говорят: «Он сам себе враг».

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА

Как-то раз я пришел в гости к знакомым. Их сын, всегда приветливый и гостеприимный, встретил меня более чем сдержанно. Я тут же узнал причину: завтра сдавать домашнее сочинение, все сроки прошли, а он даже не знает, как писать. Тема — не подступишься: «С чего начинается Родина».

Мы, взрослые, стали думать, можно ли ему помочь в последнюю минуту — ведь иначе двойка.

Но мать категорически была против такой — скорой — помощи сыну и объяснила почему.

Чтобы писать о Родине, с чего она начинается, надо не только обдумать слова, надо почувствовать к ней свое отношение. Сын пока не чувствует, значит, искренне не напишет. И она рассказала, как пришло к ней это убеждение.

В детстве и юности она была девчонка как девчонка. Уроки, художественная школа, занятия настольным теннисом. Играть любила, потому что хорошо получалось. Постепенно достигла высокого мастерства. Но чего никак не ожидала (это произошло в девятом классе): ее включили в состав советской сборной на международные соревнования. Сборы, хлопоты, волнения от первой ответственной поездки за границу на крупные соревнования. Но не это она запомнила на всю жизнь, а тот сохранившийся в сознании миг, когда объявили ее имя и вслед за ним прозвучало: «Советский Союз».

Она почувствовала, как в зале все для нее вдруг изменилось. Она почувствовала, как за ней — за одной — встала огромная страна, ее охватило необъяснимое, ни с чем не сравнимое чувство своей неотделимой принадлежности к Родине. Ее понятие о ней стало необычным и в то же время предельно ясным: вдруг соединились, как никогда ранее, «мой дом», «моя школа», «моя семья», «мои друзья» и «наша страна», «наше знамя», «наш гимн», «наша Родина».

И сейчас, рассказывала знакомая, она, архитектор с немалым стажем, вспоминает то счастливое чувство, позволившее ей ощутить себя гражданином своей страны, когда надо проверить себя на чем-то серьезном, когда жизнь ставит перед ней самый важный вопрос — вопрос об ее ответственности как гражданина.

Что такое патриотизм? Образ Родины всегда конкретен. Он не может быть расплывчатым, общим. Любят родной край, где родился и вырос. У одного это неоглядные степные просторы, у другого — горы, рисующие ломаную линию на фоне неба. У одного — палящее солнце над головой, у другого — холодные вспышки северного сияния. У одного это тишина деревенского полдня, у другого — разноголосица городской улицы.

Любят свой народ. Гордятся его историей, его героическим прошлым, его культурой, его традициями, его сегодняшними свершениями.

Любовь к Отечеству — в готовности защищать его независимость.

Из этого складывается патриотизм — чувство великое, необходимое, прекрасное. Оно вбирает в себя любовь к Родине, преданность ей, стремление своими делами служить ее интересам.

«В человеке порядочном, — говорил Н. А. Добролюбов, — патриотизм есть не что иное, как желание трудиться на пользу своей страны, и происходит не от чего другого, как от желания делать добро, — сколько возможно больше и сколько возможно лучше».

Естественное для каждого чувство патриотизма подкрепляется у нас и сознанием того, чем нам дорого свободное Отечество свободных и равных людей, и ясного нашего долга перед ним. Мы знаем, что своими делами умножаем величие и славу нашей страны. Советский человек убежден, что его деятельность при-



мой Дом
моя школа
мои друзья
наше ЗНАМЯ
моя Родина

обретает общественное значение — нужна всем.

Поэтому-то так справедливы слова писателя Леонида Леонова, что сила патриотизма пропорциональна количеству вложенного в нее личного труда: бродягам и тунеядцам всегда бывало чуждо чувство Родины. И всегда самым тяжким преступлением было предать свою Отчизну. Измена Родине никогда и ничем не искупается.

Чувство любви к Родине, интимное, индивидуальное, конкретное, связано с самой сущностью человека. Патриотизм неотрывен от душевного мира личности, глубины мысли, нравственного содержания, идейной направленности— от всего того, что называют цельностью натуры. Поэтому-то и живет века убеждение: истинный человек и сын Отечества есть одно и то же.

Любовь к своей стране и народу влечет за собой другое важное качество патриота — уважение к другим странам и народам. Интернационализм и патриотизм неотделимы друг от друга и проявляются в дружбе между всеми советскими народами и трудящимися всего мира.

Мне вспоминается одна из встреч с народным поэтом Дагестана Расулом Гамзатовым, когда он говорил об интернационализме.

Мы интернационалисты, сказал Гамзатов, не только по своим убеждениям, мировоззрению, но и по существу нашей жизни. Мы убеждены, что дух интернационализма облагораживает национальное чувство, делает более непринужденным и человеческим его проявление.

Интернационализм безбрежен, но не безлик. Он не смыкает, не нивелирует приметы и признаки национального своеобразия, неповторимости. Представьте себе, если бы на небе светила всего одна звезда. Как одиноко и неуютно она чувствовала бы себя там! На нашем небе — целое созвездие. Этим оно и прекрасно.

Любому городу и селу, области и республике присущи неповторимые особенности, обычаи, бытовой уклад, памятные места. И нет уголка, откуда бы не глядела на вас история, революционное прошлое, героические дела предшествующих поколений. Чтобы любить свой край, совсем не обязательно становиться краеведом или следопытом. Просто нельзя позволить себе быть «Иванами, не помнящими родства». Без прошлого невозможно ни понять, ни оценить по достоинству наш сегодняшний день, представить себе будущее.

**Знаете ли вы
свою родословную?**

Начните познание Родины со своей родословной. Это увлекательное и волнующее исследование— открыть для себя историю семьи. И че-

рез нее вы обязательно проследите живую связь с Родиной и ее историей. Примеров тому не счесть. Вот случай, произошедший в седьмом «А» одной московской школы.

Класс готовил ребят к вступлению в комсомол и попросил мать одного ученика рассказать им о героических делах комсомольцев прошлых лет.

Как рассказать, чтобы не только слушали, но запомнили, чтобы задумались, какими были старшие поколения комсомольцев?

Эта женщина решила показать дела комсомола на примере семьи каждого из учеников класса.

Результат получился неожиданным и для нее самой: страна, ее география, ее дела, ее тяготы и лишения, ратные подвиги и трудовые победы, ее праздники и будни прошли перед глазами, как в кино. И тридцать

мальчиков и девочек в образах родных — самых близких и дорогих людей, таких привычных им и обычных, увидели свою героическую Родину.

Дед одного из учеников, оказывается, прошел в рядах Красной Армии путь, как в песне, «от Сибири до Волги» в гражданскую войну.

Бабушка другого была в первом выпуске рабфаковцев университета, которые претворяли на деле напутствие Ленина молодежи — учиться, учиться и учиться.

Отец одной ученицы юношей ушел на Великую Отечественную войну и возвратился кавалером всех трех степеней ордена Славы.

Мать другой работала на знаменитой Магнитке — первенце пятилеток. А тетка девочки была метростроевкой, ее труд заложен в станции метро «Комсомольская».

У одного старший брат служил на границе, у другого строил КамАЗ, уехав туда работать по комсомольской путевке...

Связь времен, связь дел, связь людей, связь событий, связь человека и родины прошла не по страницам книг — она раскрылась в жизни каждой семьи, оказалась связанной с каждым учеником класса. Ветры истории прошумели не где-то в далеком далеке, а рядом.

Об этом же, о живой связи людей с историей страны рассказал однажды на страницах газеты инженер-механик из Березников С. Кононов.

Он увлекся историей своего рода и проследил ее чуть ли не с основания. Сколько интересного он узнал! Родоначальник его фамилии заложил фундамент церкви в Архангельске, строил суда для плавания в Норвегию и к Новой Земле, за что получил от Петра I три рубля в награду. Другой предок был матросом у знаменитого Витуса Беринга. Рассказ его об этом историческом походе передается в семье из поколения в поколение. Дед Кононова устанавливал Советскую власть на Севере. Во время оккупации Архангельской области англичанами переправил золотой фонд области в Вологду. Его мать и отец участвовали в Великой Отечественной войне.

Добавим, что он сам работает в городе, имя которого известно каждому школьнику. В его городе Березниковский калийный комбинат — гордость пятилеток.

Как видите, самая лучшая родословная у тех, кто своим посильным трудом оказывал и оказывает помощь своей Родине, своей стране, проявляя патриотизм не словами, а делами. Сыновнее отношение к Родине — это не только любовь к ней, но и действенное участие в ее судьбе.

Но твоя родословная — это и родословная твоего народа. То прогрессивное, что создавалось поколениями наших соотечественников, содержит в себе народный дух, характер, высокие идеалы, светлые мечты. Именно это позволяет каждому из нас понять суть нашего национального и социального единства.

Историческое наследие — великая сила. Сила нравственная, моральная, культурная. Глубоко бережное отношение к прошлому в традиции нашего народа. Воспринять и продолжить замечательную традицию уважения к истории должно и нынешнее поколение. Человек обязан помнить, что в судьбе Родины и его собственная судьба, что судьба его народа неотделима от его судьбы, что в судьбе каждого человека истоки прошлого, становление настоящего и рождение будущего страны.

*Отважный порыв
или героизм будней?*

Бесчисленны боевые и трудовые подвиги советских людей, продиктованные любовью к Родине.

Спросите своих близких, свидетелями каких событий они были, в каких патриотических начинаниях участвовали? И будут среди них и воины и труженики. Назовут и победы в социалистическом соревновании, и стахановское движение, и борьбу за звание Ударник коммунистического труда, и движение передовиков.

Можете и вы гордиться своим участием в жизни страны. Разве не патриотическим чувством вызвано справедливое желание идти плечом к плечу с отцами? Коммунистические субботники, на которых вы работаете, патриотический почин «Никто не забыт и ничто не забыто», помощь ветеранам войны и труда и многое, многое другое воспитывает в вас чувство любви к Родине и гордость за нее.

Наверно, каждый мечтает о героическом поступке во имя Родины. И сетует порой, что опоздал родиться. Но ведь еще Горький говорил, что в жизни всегда есть место подвигу.

Помнится, несколько лет назад старшеклассники всей страны писали сочинение «Ты на подвиг зовешь, комсомольский билет». Хочется привести отрывок из одного сочинения, обычного, рядового, каких было большинство, написанного учеником того седьмого «А», о котором мы говорили. Девятиклассником он написал: «Интерес, живой и горячий, к подвигу легко понять. Ведь нам так хочется знать, как люди идут на подвиг, что им свойственно, чем они живут, какими качествами обладают, на кого нам равняться».

Можно было бы в ответ привести много примеров героизма и во время войны, и в мирное время, героизма прошлых лет и наших дней. Он может проявиться неожиданно — в ответственную минуту, к нему можно готовиться упорным трудом — долгое время. Героизм многолик, но в сути своей един. Его основа — этика коллективизма, поднимающая поступок, деяние, труд до подвига. Всегда «герой — это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества», — считал Юлиус Фучик.

Подвиг привлекает не только и не столько своей исключительностью: исключительностью мужества, отваги, исключительностью решительности, исключительностью безошибочной реакции, исключительностью самоотдачи. Подвиг обогащает нравственный опыт народа, показывает вершину его духа. Примеры героизма не забывают, их хранят и чтят. От сердца к сердцу передается всепобеждающая красота подвига, прибавляя людям мужества, усиливая готовность человека на самоотверженный поступок. Никто не может предугадать, где, когда, как прозвучит подвиг в вашей душе, но что прозвучит, нет сомнений.

Отважный порыв, в котором проявляется подвиг, воспитывается всей жизнью человека. Героическое всегда вытекает из простых нравственных норм.

Незабываем подвиг тракториста Анатолия Мерзлова. Он погиб, спасая от огня урожай. Мгновения на раздумья, миг на поступок, но за ними восемнадцать лет жизни. Какой? «С шести лет он оставался в семье хозяином, — рассказывает мать Анатолия, Нина Петровна, — глядел за младшим братом и сестрой. Вернешься — все устроено, печь натоплена, корова ухожена, ужин на столе. Он рос ответчиком и самостоятельным человеком».

Что подвиг не случаен, а подготовлен прожитыми годами, убеждает и жизнь Ивана Юрьева, молодого сотрудника воронежской Госавтоинспекции.

В то олимпийское лето он ехал на мотоцикле впереди команды велогонщиков и увидел идущий навстречу «Запорожец». Опустившие низко над рулем голову спортсмены встречной машины не видели, а «Запорожец» не реагировал на сигнал Юрьева. Пятьдесят метров между автомобилем и гонщиками, через семь секунд столкновение и гибель людей. Иван, не сбавляя скорости, направил колесо мотоцикла в бампер машины и принял удар на себя.

Иван Юрьев был настроен на выполнение долга всей жизнью. Доказательства в его биографии. Однажды, когда он служил в армии, на горной дороге грузовик сполз в овраг и получил серьезные повреждения. Командование послало на ремонт автомобиля спокойного, рассудительного, знающего человека — рядового Юрьева. Три дня и три ночи не выпускал он из рук инструментов. Но на четвертые сутки отремонтировал машину.

Ответственность в поступках, возвышенность помыслов, чистота души, верность в любви, преданность в дружбе, бескорыстие в делах так же свойственны герою, как воля борца и мужество гражданина.

Недаром говорят, что восхождению на вершины нельзя научиться на равнине. Мужество, героизм, смелость могут сформироваться, только когда их проявляют, когда они крепнут и зреют в обыденном, в том, что принято называть буднями.

Будни не бросаются в глаза, на то они и будни. Испытание напряжением будней — трудное испытание. Но именно оно учит восхождению на вершины. Упорство, воля, сосредоточенность, необходимые для умения побеждать в каждодневном труде, закаляют характер. Заинтересованный взгляд на мир расширяет горизонты личности, дает возможность видеть возвышенное и романтическое в повседневном. Человек силен не только душевными порывами, но и душевными привычками.

В. И. Ленин считал героизм будничного труда весьма трудным. Нередко случается, человек способен на поступок, подобный яркой вспышке, но у него, как говорится, не хватает характера на испытания, сложные и напряженные, обыденной деятельностью. Растя в себе гражданина, нельзя забывать: Родине служат и отважный порыв, и героизм будней. Тогда к каждому из вас придет ваш «звездный час», отсчитанный по земному времени.



**ОТВЕТЫ
НА НУЖНЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ ВОПРОСЫ
ТЫ НАЙДЕШЬ НА СЛЕДУЮЩИХ СТРАНИЦАХ**

- Человек—«царь природы»?— 15.
Как уложить сложное в простом?— 16.
Легко ли привыкать к изменениям?— 17.
Все ли мы одинаковы?— 20.
В здоровом теле — здоровый дух?—22.
Здоровье — категория социальная?— 22.
Кто заботится о нашем здоровье?— 24.
Нужны ли прописные истины?— 25.
Почему исчезает курящий герой?— 26.
«Ест водка с редькой Федьку»?— 27.
Чем вы друг на друга похожи?— 43.
Опять акселерация?— 44.
Ритмы жизни — какие они?— 46.
Можно ли сжать или растянуть сутки?— 48.
Бывает ли «ненулевой» день? — 48.
Как раскачивается в нас «маятник»?— 49.
Легко ли подчинить себе время?— 51.
Беречь часы... или минуты?— 51.
Ритмичность и аритмичность — совместимы?— 53.
Можно ли читать лица?— 59.
Какие бывают темпераменты?— 60.
Постоянно ли постоянство?— 61.
Мир эмоций — каков он?— 63.
Что такое стресс?— 65.

- Откуда берутся перегрузки?— 66.
Когда включать разум? — 67.
От чего зависит адаптация?— 68.
В чем причина раздражительности?—69.
 Как себе помочь?— 70.
 Просто ли следовать советам?— 71.
 Сколько вы сидите?— 79.
 Движение и мозг — связаны?— 81.
Чем отличается усталость от утомления?— 83.
 Всем ли ставить рекорды?— 84.
 Что человеку под силу?— 85.
 Как стать Гераклом?— 86.
 Зачем нужны чемпионы?— 88.
Убедительны ли ссылки на занятость?— 89.
 В спорте — как в жизни?— 90.
 Как связан спорт с профессией?— 91.
 Какими путями идут в творчество?— 106.
 Какие существуют типы мышления?— 106.
 От чего зависит склад ума?— 108.
 Кого считают умным?— 110.
 Можно ли учиться уму-разуму?— 111.
 Как увидеть многое в одном?— 113.
В чем состоит организация мышления?— 114.
 Легко ли учиться?— 115.
Бывают ли трудолюбивые двоечники?— 116.
 Кто чаще получает пятерки?— 117.
 Произвольна ли воля?— 118.
 С чем воля связана?— 119.
 Что такое интерес? — 129.
 Зачем знать, чего хочешь?— 130.
 Интерес и способности — связаны?— 132.
 Чем опасна недогрузка?— 133.
Где линия индивидуального предела?— 135.
 Когда вредны «чужие плечи»?— 137.
 Какие вы?— 138.
 Из чего складывается «я»?— 139.
 Что ты думаешь о себе?— 140.
 Что думают о тебе? — 141.
В чем трудности самопознания?— 142.
 Всякую ли работу мы любим?— 149.
 Зачем менять «установку»?— 150.
 Где истоки интереса? — 151.
Много ли может человек запомнить?— 153.

- Память и интеллект — друзья-товарищи?— 154.
Какая у кого память?— 155.
Далеко ли от рассеянности до Сосредоточенности? — 158.
Что дает наблюдательность?— 159.
Можно ли стать внимательнее?— 161.
Сколько информации приходится на человека?— 171.
Как мы читаем?— 172.
Как читать быстрее?— 173.
Что значит умение говорить?— 175.
Как научиться говорить?— 175.
Нужны ли жесты? — 177.
На скольких языках говорят люди?— 177.
Трудно ли знать языки?— 178.
Как изучать языки?-- 179.
Каков у тебя спектр задатков?— 190.
Когда максимален КПД человека?— 191.
Больше возможностей — больше трудностей?— 192.
Как связаны долг и призвание?— 193.
Сколько сторон участвуют в выборе?— 195.
В чем причина неверного выбора?— 197.
Профессия к человеку или человек к профессии?— 198.
Что такое хорошо, что такое плохо? — 215.
Что такое мораль? — 216.
Как вырабатывается моральная стойкость? — 219.
Есть ли истоки у самостоятельности? — 221.
Самостоятельность внешняя или внутренняя? — 222.
Сочетаются ли требовательность и доверие? — 224.
Велика ли разница между самолюбием и себялюбием? — 226.
Полезно ли честолюбие? — 228.
Карьера и карьеризм? — 229.
«Рассудку вопреки» или «сердцу вопреки»? — 237.
Что велит совесть? — 240.
Как считаться с другим? — 242.
В чем собственное достоинство? — 244.
Зачем не позволять душе лениться? — 245.
Каковы же бывают мечты? — 247.
В чем видеть идеал? — 248.
Как проверяется мечта? — 250.
Зачем изучать коллектив? — 257.
Как связаны коллектив и личность? — 258.
В семье как в коллективе? — 260.
Из чего вырастают конфликты? — 262.
Что отличает дружбу? — 263.

- Каких друзей мы выбираем? — 265.
Друзья познаются в беде? — 266.
В чем секрет привлекательности? — 268.
Можно ли делиться опытом любви? — 269.
Готовятся ли к любви? — 271.
Свидание от скуки? — 272.
Когда родился этикет? — 279.
Простые истины? — 281.
Воспитывать воспитанность? — 282.
Что есть мода? — 284.
Логична или не логична мода? — 285.
Мода — вкус и чувство меры? — 286.
Почему легко «казаться»? — 289.
Почему опасно «казаться»? — 290.
Как соответствовать времени? — 291.
Как говорит искусство? — 299.
В чем цель искусства? — 301.
Возможно ли потребление искусства? — 302.
Спорят ли о вкусах? — 303.
Зачем вы читаете? — 305.
Сколько берут из книг? — 306.
Есть ли ключ к книге? — 307.
Почему музыканты требовательны к себе? — 310.
Непонимание не равно ли незнанию? — 311.
Научиться не слушать музыку? — 313.
Когда приходит социальная зрелость? — 325.
Чем движется жизнь? — 327.
«Я сам» или с помощью взрослых? — 329.
Чем обязан я, чем обязаны мне? — 330.
Как относятся к религии? — 333.
Как уважать закон? — 334.
Как раскрыть «веер возможностей»? — 335.
Есть ли в себе самом враги? — 336.
Что такое патриотизм? — 338.
Знаете ли вы свою родословную? — 339.
Отважный порыв или героизм будней? — 341.

Содержание



Напутствие читателю. 6

КНИГА ПЕРВАЯ

О ТЕБЕ - ДЛЯ ТЕБЯ. 9

Человек и здоровье. 12

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. 14

Твой организм и среда. 15

Что такое здоровье. 19

Не вреди себе. 23

Информация к действию после прочтения
главы «Азбука здоровья». 30

ЭТО НАДО ЗНАТЬ. 42

Легко ли выходить из детства. 43

Ритмы жизни. 46

Хозяин своему времени. 50

Информация к действию после прочтения
главы «Это надо знать». 55

ТВОИ ОСОБЕННОСТИ. 58

Эти разные, разные лица. 59

«Разум, чувства и сознание...». 62

Когда не все гладко.. . . . 68

Информация к действию после прочтения
главы «Твои особенности». 75

СТАНЬ СИЛЬНЫМ. 78

Движение и мысль. 79

Рождаются ли Гераклами?. 83

Возьмите спорт в союзники. 89

Информация к действию после прочтения
главы «Стань сильным». 94



КНИГА ВТОРАЯ

ТВОИ СПОСОБНОСТИ — ВТВОЕЙ ВЛАСТИ	99
Человек на орбите знаний.	102
И ОТ ПРИРОДЫ И ОТ СЕБЯ.	104
Этот загадочный склад ума.	105
Можно ли сделаться умнее?.	109
Терпение и труд все перетрут.	115
Информация к действию после прочтения главы «И от природы и от себя».	122
ПОЗНАЙ СЕБЯ.	128
Интерес и знания.	129
Теория предельных нагрузок.	133
Сам себе психолог.	138
Информация к действию после прочтения главы «Познай себя».	144
ПОМОГИ СЕБЕ.	148
Ода увлечению.	149
Воспитание памяти.	153
Внимание вниманию.	158
Информация к действию после прочтения главы «Помоги себе».	163
НАУЧИ СЕБЯ.	170
Умеешь ли ты читать?.	171
Легко ли научиться говорить?.	174
Инглиш? Франсэ? Дейч?.	177
Информация к действию после прочтения главы «Научи себя».	183
НАЙДИ СЕБЯ.	188
Диапазон способностей и резонанс таланта	189
Выбор	192
Человек на своем месте.	197
Информация к действию после прочтения главы «Найди себя».	201

КНИГА ТРЕТЬЯ

ЧЕЛОВЕК — ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО	209
Человек и люди.	212



ТРЕБОВАНИЯ К СЕБЕ.	214
Береги честь смолоду.	215
Испытание самостоятельностью.	220
Самолюбие, себялюбие, честолюбие	225
Информация к действию после прочтения главы «Требования к себе».	232
МУДРОСТЬ ЧУВСТВ И ПЛАМЕНЬ ИДЕАЛОВ.	236
Союз трех начал.	237
Воспитание чувств	241
Возраст мечты.	247
Информация к действию после прочтения главы «Мудрость чувств и пламень идеалов»	253
КОЛЛЕКТИВ И ЛИЧНОСТЬ.	256
Ты среди других.	257
Бесценный дружеский союз.	263
Мальчики и девочки.	267
Информация к действию после прочтения главы «Коллектив и личность».	274
КАЗАТЬСЯ ИЛИ БЫТЬ.	278
Устарел ли этикет?	279
Мода есть мода.	284
Что значит — быть современным?	289
Информация к действию после прочтения главы «Казаться или быть».	294
МИР В ТЕБЕ И МИР ВОКРУГ.	298
Праздник, который всегда с тобой	299
Твой друг — книга	305
Разговор о музыке.	309
Информация к действию после прочтения главы «Мир в тебе и мир вокруг».	316
ТЫ — ГРАЖДАНИН.	324
Второе рождение.	325
Знать о правах, не забывая об обязанностях	331
С чего начинается Родина	337
Ответы на нужные для тебя вопросы	343



ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Издательство и автор ждут ваших отзывов о книге. Ваши замечания, советы и пожелания для нас очень ценны. Они помогут издательству, потому что ваш опыт работы с книгой по самовоспитанию и самосовершенствованию может подсказать нам много нового и полезного.

Не забывайте в письме указать возраст, где живете, где и как учитесь, чем интересуетесь.

Сообщите нам, какие советы вам удалось осуществить самому, какие с помощью друзей, что пришлось преодолевать, прибегая к поддержке родителей, а чего не удалось добиться и почему.

Напишите также, сумели ли вы приобрести книгу, взяли почитать в библиотеке или пользуетесь экземпляром своего товарища.

Наш адрес: 125047, Москва,
ул. Горького, 43.
Дом детской книги.

Познавательное издание

БИБЛИОТЕЧНАЯ СЕРИЯ

Для среднего и старшего возраста

Пекелис Виктор Давидович

КАК НАЙТИ СЕБЯ

*Энциклопедия в трех книгах[^]
которая поможет тебе
стать сильнее, умнее, лучше*

Ответственные редакторы

Э. П. Микоян, В. Б. Ролланд

Художественный редактор

В. А. Горячева

Технический редактор

Е. М. Захарова

Корректор

Т. В. Беспалая

ИБ № 12480

Подписано с готовых диапозитивов 21.03.89.
Формат 70X100 1/16-Бум. офсет. № 1. Шрифт
литературный. Печать офсет. Усл. печ. л. 28,6.
Усл. кр.-отт. 59,15. Уч.-изд. л. 28,29. Тираж
100 000 экз. Заказ № 2635. Цена 1 р. 40 к.

Орден Трудового Красного Знамени и Дружбы
народов издательство «Детская литература»
Государственного комитета РСФСР по делам из-
дательств, полиграфии и книжной торговли.
103720, Москва, Центр, М. Черкасский пер., 1.
Калининский ордена Трудового Красного Знаме-
ни полиграфкомбинат детской литературы им.
50-летия СССР Росглавополиграфпрома Госкомиз-
дата РСФСР. 170040, Калинин, проспект 50-летия
Октября, 46.



Пекелис В. Д.

П24 Как найти себя: Энциклопедия в трех книгах,
которая поможет тебе стать сильнее, умнее, лучше/
Художник А. Шуриц.— 3-е изд.— М.: Дет. лит.,
1989.— 351 с.— (Библиотечная серия).

ISBN 5-08-002077-6

Разговор писателя о том, как выявить и развить в себе
способности, чтобы в дальнейшем выбрать род деятельности
наиболее полезный и для себя, и для общества.

П ~~4802010000-258~~
~~М101(03)-89~~ 032-89

ББК 87.7