

## ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Всем известна поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Но жизнь опровергает эту «традиционную мудрость». Здоровяки, оказываются не так сильны в духовном плане, а тяжелобольные и имеющие физические недостатки демонстрируют потрясающую мощь духа в борьбе со своим недугом[2].

Целесообразно разобраться, чем же укрепляется дух человека?!

В работе «Алкивиад-1», Великий греческий философ и педагог –Аристоклес (Платон), Академия которого работала более 900лет, подчеркивает:«Человек – не является ли он одной из трех вещей? Душа, тело и целое, состоящее из того и другого.Что же, разве тело само управляет собой?На самом же деле менее всего: если одно из двух, составляющих целое, не участвует в управлении, никоим образом не могут управлять оба вместе.Ну а если ни тело, ни целое, состоящее из тела и души, не есть человек, остается, думаю я, либо считать его ничем, либо, если он все же является чем-то, заключить, что ЧЕЛОВЕК – ЭТО ДУША.Нужно ли мне с большей ясностью доказать тебе, что именно душа – это человек?Значит, тот, кому известно что-либо о частях своего тела, знает то, что ему принадлежит, но не самого себя.Мы снова пришли к тому, что человек, заботящийся о своем теле, заботится о том, что ему принадлежит, но не о себе самом! Значит, тот, кто любит свое тело, покидает тебя тотчас же, как только тело твое перестает цвести.Ну а кто любит твою душу, тот, видно, не покинет ее до тех пор, пока она будет стремиться к совершенствованию?

Так позаботься о том, чтобы стать по возможности совершеннее!»[4].

В диалоге «Федон» («О душе») Аристоклес (Платон)приводит четыре доказательства бессмертия души:

«1.Взаимопереход противоположностей: ...живые возникли из мертвых ничуть не иначе, чем мертвые – из живых. Но если так, мы уже располагаем достаточным доказательством, что души умерших должны существовать в каком-то месте, откуда они вновь возвращаются к жизни.

2.Припоминание того, что было до рождения человека: ... Итак, повторяю, одно из двух: либо все мы рождаемся, уже зная вещи сами по себе, и знаем их до конца своих дней, либо те, о ком мы говорим, что они познают, на самом деле только припоминают, и учиться в этом случае означало бы припоминать.

3.Самотождество идеи (эйдоса) души: ... (душа)властвует над всем тем, из чего, как уверяют, она состоит, противится чуть ли не во всем и в течение всей жизни всеми средствами своей власти и то сурово и больно наказывает, заставляя исполнять предписания врача или учителя гимнастики, то обнаруживает некоторую снисходительность, то грозит, то увещевает, обращаясь к страстям, гневным порывам и страхам словно бы со стороны.

4.Теория души как эйдоса жизни:...что должно появиться в теле, чтобы оно было живым? — Душа...!

Если бессмертное неуничтожимо, душа не может погибнуть, когда к ней приблизится смерть: ведь из всего сказанного следует, что она не примет смерти и не будет мертвой!»[5].

Приведя доказательства бессмертия души, Аристоклес (Платон) делает общечеловеческий вывод:

«...раз выяснилось, что душа бессмертна, для нее нет, видно, иного прибежища и спасения от бедствий, кроме единственного: стать как можно лучше и как можно разумнее. Ведь душа не уносит с собою в Аид ничего, кроме воспитания и образа жизни, и они-то, говорят, доставляют умершему либо неоценимую пользу, либо чинят непоправимый вред с самого начала его пути в загробный мир»[5].

Аристоклес (Платон) определяет процесс непрерывного воспитания – смыслом жизни человека и указывает на основные составляющие воспитания: становиться как можно лучше и как можно разумнее.

Через 2200 лет, выдающийся швейцарский философ Ф.Р. Вейсс, в книге «Нравственные основы жизни», описывает динамику основных элементов процесса воспитания: «К лучшим свойствам (качествам) человека принадлежит доброта, знание и настойчивость, или, иными словами, доброжелательность к людям, мудрость и твердость характера.

Под именем доброты разумеется то любящее расположение духа, которое заставляет нас находить удовольствие в счастье ближних. Она основной, исходный пункт всего, что есть хорошего и веселого в нашем нравственном существе. К чему, действительно, послужило бы нам знать добро, если бы мы не чувствовали стремления применять его к делу?

Но стремление это будет иметь очень мало успеха без просвещенного умения как следует поступить с пользою во всяком данном случае. Без знания доброта может обратиться в недостаток. Она будет ошибаться в своих заключениях, потеряться в выборе средств и нередко вместо добра причинит, наоборот, одно только зло.

Желание добра и умение его сделать, однако, не поведут ещё ни к чему, если в нас не достаёт главного, а именно: твердой воли исполнить задуманное. Человек бесхарактерный споткнется на первом препятствии. Он слишком зависит от чужого мнения и слишком много думает о своём удобстве и своей безопасности, а потому никогда не доведёт благого намерения до конца.

Без доброты и настойчивости умение будет не нужною, пустою роскошью; без умения и настойчивости доброта окажется бесполезным вздыханьем, а, наконец, настойчивость, лишенная поддержки умения и доброты, поведёт только к разрушительным целям вместо полезных. Отсюда вытекает необходимость деятельности всех этих трёх факторов вместе» [1, с. 34-36].

Процесс воспитания на основе общечеловеческих ценностей (философии), представляет обогащение индивидуальности (и личности) человека положительными эмоциями: альтруизма, героизма, гуманизма, красоты, любви, милосердия, патриотизма, радости, сочувствия, справедливости, целомудрия, эмпатии; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: *бюрократизма, волюнтаризма, конформизма, мести, нигилизма, предательства, ревности, сарказма, скептицизма, страха, тщеславия, ужасного* и знаниями, как он должен жить и что он должен и не должен в жизни делать, а также развитыми положительными моральными качествами общечеловеческого идеала современной этики (бережливости, благородства, вежливости, великодушия,

верности, выдержки, духовности, идейности, искренности, мужества, правдивости, принципиальности, самоотверженности, скромности, смелости, терпимости, трудолюбия, человечности, честности, чувства нового, чуткости; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: *застывания, злословия, карьеризма, корыстолюбия, мещанства, распутства, скупости, ханжества, чванства, эгоизма, злорадства, грубости, вероломства, цинизма, лицемерия малодушия, высокомерия, трусости, тунеядства, косности*[6]), применёнными в повседневной жизнедеятельности[7].

На основе конкретного, действенного, научно-педагогического определения процесса воспитания, разработан Комплекс непрерывного самовоспитания (семейного взаимовоспитания):

Каждый вечер (регулярно) я (мы всей семьёй) примерно в 20 часов, в выходные дни с 15.00 до 18.00, занимаюсь (емя) самовоспитанием (взаимовоспитанием): Слушаю (ем) любимые музыкальные произведения; пою (ём) под караоке свои любимые песни и романсы, читаю (читаем вслух и обсуждаем) н.п. «Круг чтения» Л.Н.Толстого и выделяю (совместно выделяем) ответы на вопросы, что должен и не должен человек в жизни делать и делаем записи в свой Дневник самовоспитания, в соответствующую, не прекращающуюся Таблицу; рассматриваю и повторяю (совместно обсуждаем предыдущие записи в Таблице); смотрю (смотрим и обсуждаем) видеофильмы и видеопрограммы высокого духовно-нравственного содержания; занимаюсь (совместно занимаемся) развитием очередного положительного морального качества и изжитием противоположного отрицательного с записью в Дневник самовоспитания; играем в настольную, семейную, образовательную игру «Занимательная этика»; рассматриваю, анализирую (совместно рассматриваем и анализируем) сайты в Интернете и альбомы высокого изобразительного искусства, делаю (делаем) записи в Дневник самовоспитания; анализирую (совместно обсуждаем и анализируем) текущие духовно-нравственные события общественной жизни: ЗОЖ, ТВ и радиопрограммы, фильмы, премьеры, концерты, вернисажи; планирую (планируем совместные) творческие дела, приносящие пользу окружающим людям; в заключение, посылаю (совместно посылаем) красивые, добрые и высоконравственные мысли – чтобы всем людям было хорошо!

Для организации непрерывного самовоспитания(семейного взаимовоспитания) необходим Домашний досуговый центр – фундамент воспитания, который содержит книги, аудио и видео записи, высокого духовно-нравственного содержания, а также мебель и аппаратуру для чтения, прослушивания и просмотра. Необходим также и индивидуальный Дневник самовоспитания.

На Сайте «Педагогика воспитания детей, юношества, семьи» [3], представлены лучшие книги, лучшие музыкальные произведения, лучшие фильмы, лучшие произведения художников – реалистов и др. материалы (регулярно пополняемые), см. Левое меню (при работе на ПК и в мобильной сети кнопки Левого меню под Слайдером «Наука»). Там же предлагается Вариант Дневника самовоспитания.

Говоря о духовном совершенствовании мы не можем забывать о том, что ему способствует, что позволяет нам всегда находиться в отличном настроении и самочувствии, и поддерживает нашу неугасимую работоспособность – идеальное состояние нашего здоровья! На Сайте «Педагогика

воспитания детей, юношества, семьи» [3], предлагается Комплекс Здорового образа жизни, включающий 20 элементов, см.Левое меню→ Для женихов и невест. Занятие1.

Выводы:

- 1.Непрерывный процесс самовоспитания (семейного взаимовоспитания) – смысл жизни человека.
- 2.Непрерывный процесс самовоспитания (семейного взаимовоспитания) – совершенствует, обогащает и укрепляет духовную структуру человека.
- 3.Здоровый образ жизни необходим человеку для поддержания физического здоровья, отличного самочувствия и высокой работоспособности, обеспечивающей выполнение профессиональных, домашних обязанностей и непрерывный процесс самовоспитания (семейного взаимовоспитания).

#### Библиографический список

- 1.Вейсс Ф.Р. Нравственные основы жизни: для ст.шк. возраста: пер: с фр. – Мн.: Юнацтва,1994. – 526с.
- 2.В здоровом теле здоровый дух[Электронный ресурс].URL:[http://si-sv.com/publ/fraza\\_v\\_zdorovom\\_tele\\_zdorovyj\\_dukh/27-1-0-341](http://si-sv.com/publ/fraza_v_zdorovom_tele_zdorovyj_dukh/27-1-0-341)(дата обращения:20.03.2021).
- 3.Педагогика воспитания детей, юношества, семьи [электронный ресурс].URL: <https://vosпитание-novocherkassk.ru/> (дата обращения: 20.03.2021).
- 4.Платон. Собрание сочинений в 4т. Т.1. М.: Мысль,1990. С.258-261.
- 5.Платон. Собрание сочинений в 4т. Т.2. М.: Мысль,1993.С.7-81.
- 6.Словарь по этике/ Под ред.А.А. Гусейнова и И.С.Кона. – М.: Политиздат, 1989. – 447с.
- 7.Трофимчук А.Г. Научно - педагогические основы процесса воспитания //Духовное обновление: образование, наука и воспитание в процессе мировой глобализации: труды международной научно-практической конференции. 23 ноября 2018 г. г. Жетысай, Казахстан / Университет «Сырдария». – Шимкент: Типография «Алем», 2018. С. 237 – 243