САМОПОЗНАНИЕ

11

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ,
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «БӨБЕК»**

САМОПОЗНАНИЕ

**учебник для 11 классов
общеобразовательных школ**

**АЛМАТЫ
2018**

Автор Программы нравственно-духовного образования «Самопознание»
С. А. Назарбаева

Рекомендовано Министерством образования и науки
Республики Казахстан

Самопознание: Учебник для 11 кл. общеобразоват. шк./ Г. А. Омарова, А. К. Рысбаева, Е. М. Лосева, А. Б. Сапарбаева – Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2018. – 160 с., ил.

Учебник для 11 класса общеобразовательной школы разработан на основе учебной программы обновленного содержания образования. В учебнике излагается материал о смысле и значении для человека важнейших духовно-нравственных понятий.

© ННПООЦ «Бөбек», 2018

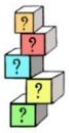
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

МУДРЫЕ МЫСЛИ

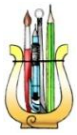
ЧИТАЕМ И РАЗМЫШЛЯЕМ

УЧЕБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЗАДАНИЕ



ВОПРОСЫ И СИТУАЦИИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ И БЕСЕДЫ



ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

Дорогие друзья!

Вы уже знаете, что дисциплина «Самопознание» отличается от остальных дисциплин школьного курса. Здесь мы познаем себя, то, что делает нас разными, индивидуальными и неповторимыми, и то, что объединяет нас, независимо от возраста, цвета кожи, национальности, вероисповедания – это вечные общечеловеческие ценности, данные от природы каждому человеку. Эти ценности, как зернышко, посаженное в землю, живут в сердце каждого человека. Чтобы зернышко превратилось в прекрасное растение за ним необходимо ухаживать, поливать и выпалывать сорняки. Также необходимо сохранять свое сердце в любви и очищать его от сорняков гнева, обиды, зависти, чтобы раскрыть весь свой творческий потенциал и прожить благородную и счастливую жизнь.

Часто мы ищем любовь, понимание, сострадание, счастье во внешнем мире, забывая, что все в природе развивается «изнутри – наружу», от тонкого к плотному, от мысли к действию, от изменений в себе к изменениям в мире… Поэтому, с любовью создавая этот учебник, мы преследовали одну цель, вдохновить Вас, дорогие друзья, через высказывания известных людей, рассказы, притчи, научно-популярные статьи, стихи, песни и творческие задания на поиск внутреннего источника любви, истины и красоты в Вашем сердце.

Как писала автор программы нравственно-духовного образования «Самопознание» С.А.Назарбаева: «Я убеждена, что поиск этой дороги к роднику с хрустальным источником Духовности – задача из задач для каждого».

Открыв внутренний источник духовности, Вы сможете проявить свой лидерский потенциал через реализацию проекта «Становление истинного лидера». Истинное лидерство – это, прежде всего, результат самопознания, саморазвития и непрерывной внутренней работы над своим характером. Вы сможете найти применение своим способностям и талантам в организации реального дела, которое принесет, пусть небольшую, но пользу обществу и конкретным людям.

Проект состоит из четырёх этапов, которые соответствуют четырём разделам. Каждый этап проектной деятельности перекликается с изучаемыми темами, значит, всё, что вы открываете для себя на уроках самопознания, может помочь в осуществлении проекта.

Все, что вы будете делать по проекту – ваши планы, материалы, впечатления и мысли, отражайте в дневнике проекта, который дан в тетради учащегося 11 класса, размещенной на интернет-портале *www.ozin-ozi-tanu.kz,* в разделе «Школьникам», в рубрике «Электронная библиотека».

Желаем вам успехов на пути самопознания!

НА ПУТИ ПОЗНАНИЯ

ПРОЕКТ «СТАНОВЛЕНИЕ ИСТИННОГО ЛИДЕРА»

ЭТАП I

«Девяносто процентов лидерства определяется нашим характером».
Из исследований Стэндфордского университета

Дорогие ребята! В этом году вам предстоит выполнить проект, посвященный изучению жизнедеятельности истинных лидеров человечества, а также развитию в себе качеств истинного лидера.

Вопросы развития лидерских качеств очень актуальны в современном мире. Хорошо известно, что каждый из нас, в той или иной ситуации берет на свои плечи роль и ответственность лидера. Так происходит в семьях, где роль лидера берут на себя отец и мать, в школах, где роль лидеров играют учителя и администрация школы, в институтах, детских садах, на коммерческих предприятиях, на государственной службе, на заводах, в деревнях, в медицинских учреждениях, авиации, железных дорогах, военных учреждениях. Лидерами являются старосты групп, капитаны спортивных команд, председатели жилищных организаций и т.д. Во всех областях нашей жизни существует огромная потребность в истинных лидерах.

Также в любой спонтанно возникающей, нестандартной ситуации (стихийное бедствие, аварии на предприятиях, задержки самолетов и т.д.) появляется потребность в тех, кто может взять на себя ответственность, успокоить и организовать людей.

Вопрос только в том, какими ценностями и идеалами следует руководствоваться лидеру? Очевидно, что от личностных качеств лидера зависит счастье, развитие и будущее тех, кто идет за ним. Если эти лидеры достойны и добродетельны, то они способствуют установлению единства, гармонии и счастья в обществе.

Но часто лидерство понимается поверхностно и рассматривается, как умение быть первым и успешным во всем. Поэтому важно понять:

– какими средствами (достойными или не достойными, честными или бесчестными) люди стремятся добиться успеха и лидерства в той или иной сфере деятельности;

– какие мотивы движут людьми, стремящимися к лидерству: эгоистические или альтруистические, и каков будет результат такого лидерства для общества в целом;

– всегда ли действия того, кто идет впереди, несет истинное благо тем, кто идет за ним?

Истинный лидер должен обладать качествами честности, уважительного отношения к людям, способностью наладить отношения в коллективе, создать вокруг себя теплую дружественную атмосферу. С таким человеком хочется общаться, вместе с ним учиться, трудиться, находиться рядом подольше,

потому, что он полон новых идей, которыми зажигает всех, от него исходят лучики позитива, тепла, доброты.

Истинный лидер никогда не скажет: «Мы не можем ничем вам помочь!». Он всегда рассмотрит сложившуюся ситуацию, и, исходя из конкретных условий, примет решение. Такие люди нужны обществу, они всегда воодушевляют и придают уверенность в достижении поставленных целей. Очевидно, что от личностных качеств лидера зависит благополучие, развитие и будущее тех, кто идет за ним. Если эти лидеры достойны и добродетельны, то они способствуют установлению единства, гармонии и процветания в обществе.

Каждый из вас может стать истинным лидером: служить людям, быть честным, расти духовно, нести ответственность не только за качество своей жизни, но и за установление безопасности, мира и счастья всех людей на земле. Что для этого надо делать? Будем этому учиться.

Успеха и удачи!

Первый этап проектной деятельности связан с вопросами, которые касаются Вашей теоретической подготовки. Задания, которые вы найдете в учебнике, помогут расширить Ваши знания по вопросам лидерства, изучить биографии истинных лидеров, вдохновиться их опытом. Также на первом этапе Вы проанализируете свой начальный уровень развития лидерских качеств и составите программу самосовершенствования на год. На первом этапе каждый из вас будет работать индивидуально.

Задание 1. Ответьте, пожалуйста, в тетради ученика на вопросы.

- Что, по-вашему, означает понятие «лидер»?
- Чем отличаются понятия «лидер» и «истинный лидер»?
- Кто для вас лично является примером истинного лидера?

Задание 2. Самооценка развития качеств истинного лидера в начале проекта. Заполните таблицу 1 в тетради ученика. Поразмышляйте, пожалуйста: Какие составляющие потенциала истинного лидера развиты у Вас сильнее всего? Какие качества Вам надо будет развивать?

Задание 3. Выпишите имена истинных лидеров, которые вам особенно нравятся, о жизни и творчестве которых вам хотелось бы узнать подробнее. Укажите выходные данные книг о жизни и деятельности истинных лидеров, которые вы планируете прочитать. Изложите краткую аннотацию книги с акцентом на качества истинного лидера, которые вас вдохновляют. В тетради для ученика заполните таблицу 2.

Задание 4. Составьте свою программу нравственного самосовершенствования, используя рекомендации Бенджамина Франклина (см. урок 7-8).

I НА ПУТИ ПОЗНАНИЯ

1-2. ЖИЗНЬ – ИСТОЧНИК ПОЗНАНИЯ

Сама жизнь – не что иное,как сотворение души,
которым человек обязан себе.
Альбер Камю

Слово седьмое
Книга слов

Абай Кунанбаев

Ребенок рождается на свет, наследуя два начала. Первое из них требует еды, питья и сна. Это – потребность плоти, без этого тело не может служить пристанищем для души, не будет расти и крепнуть. Другое – потребность души, тяга к познаниям. Младенец тянется к ярким вещам, берет их в рот, пробует на вкус, прикладывает к щеке. Встрепенется, услышав звуки дудки или свирели. Подросши, бежит на лай собаки, на голоса животных, на смех и плач людей, теряет покой, спрашивая обо всем, что видят глаза и слышат уши: «Что это? Зачем это? Почему он так делает?» – это уже потребность души, желание все видеть, все слышать, всему учиться.

Не раскрыв для себя видимых и невидимых тайн Вселенной, не объяснив всего себе, человеку не стать Человеком. И бытие души такого человека тогда ничем не разнится от бытия иной твари.

Изначально Бог отличил человека от животного тем, что наделил его душой. Почему мы, повзрослев и поумнев, не ищем и не находим удовлетворения тому любопытству, что в детстве заставляло нас забывать о еде и сне? Почему мы не избираем путь тех, кто ищет знаний?

Нам бы неустанно ширить круг своих интересов, множить знания, которые питают наши души. Нам бы понять, что блага души несравненно выше телесных, и подчинить плотские потребности велению души. Но нет, не стали мы делать этого.

Нам бы неустанно ширить круг своих интересов, множить знания, которые питают наши души.

… Душа правила нами только в детстве. Повзрослев и окрепнув, мы не позволили ей повелевать собой, подчинили душу телу, на все окружающее смотрим глазами, но не разумом, не доверяемся порывам души. Довольствуясь внешним видом того, что охватывает взор, не пытаемся вникнуть во внутренние тайны, полагая, что ничего не теряем от этого незнания.

… Нет ни искры в груди, ни веры в душе. Чем отличаемся мы от животного, если видим только глазами? В детстве мы были лучше. Тогда мы были человеческими детьми – стремились узнать как можно больше. Сейчас мы хуже скота. Животное не знает ничего, но и не стремится ни к чему. Мы не

знаем ничего, но готовы спорить до хрипоты: отстаивая свою темноту, стремимся свое невежество выдать за знания.

1. Какие два начала, по мнению Абая, наследует каждый ребенок, рождаясь на свет?
2. В чем состоят потребности души человека?
3. Какие знания питают наши души?
4. Как Вы понимаете слова Абая «Нам бы понять, что блага души несравненно выше телесных, и подчинить плотские потребности велению души. Но нет, не стали мы делать этого»?
5. Встречали ли Вы в жизни людей, которые не подчинили душу телу, а живут по велению своей души?
6. А вы, живете прислушиваясь к своей душе?

Задание 1. Прочитайте, пожалуйста, отрывок из книги С. А. Назарбаевой «Этика жизни» и поразмышляйте над ним:

«…О главных целях обучения. Что это такое – человеческие ценности? Истина, Праведность, Мир, Любовь и Ненасилие. Эти ценности заложены в человеке изначально, от его рождения. Они ему естественно присущи, они у него в крови. Истинное обучение человеческим ценностям означает, что эти принципы применяются на практике, в жизни каждого дня».

Подумайте, пожалуйста, какие общие идеи выражены в данном отрывке и в седьмом слове Абая Кунанбаева.

Задание 2. Разделите класс на пять групп. Пусть каждая группа выберет одну из ценностей и даст определение этой ценности. Обсудите в группе, как вы применяете на практике эту ценность и подготовьте сценку, в которой будет данная ценность проявлена.

Человечество вошло в третье тысячелетие с ясным представлением об опасности интеллекта, не обремененного нравственными критериями. Приобретая все большую сумму знаний, но все меньше задумываясь о духовном, о добре и зле, о любви и милосердии, человек не может чувствовать себя счастливым.

Поэтому сегодня необходимо гармоничное развитие двух аспектов образования – интеллектуального (образование для ума) и духовно-нравственного (образование для сердца).

Духовно-нравственное образование – это выявление того, что заложено в сердце человека. Любовь, истина, сопереживание, терпение, правдивость, жертвенность – исходят только из сердца.

Интеллектуальное образование **необходимо, чтобы ориентироваться в** современной жизни, успешно реализоваться в социуме. Духовно-нравственное образование необходимо, чтобы познать себя, услышать свое сердце, понять сокровенные желания души,

укрепить свой дух, обрести истинное счастье. Интеллектуальное образование поможет обеспечить нас средствами для жизни, а духовно-нравственное поможет обрести смысл и цель жизни.

Интеллектуальное образование касается внешнего мира, поэтому его содержание и природа меняются с течением времени. Но ценности, связанные с сердцем – вечны. Как бы не менялся мир с ростом скоростей и технологий, люди по-прежнему хотят любить и быть любимыми, жаждут справедливости и восхищаются красотой и благородством. Поэтому, духовно-нравственное образование основывается на вечных ценностях и наделяет мудростью, идущей из сердца.

Очень важно не разъединять эти два вида образования, а объединить. Они должны слиться в одну прекрасную гармонию, в которой лейтмотивом будет звучать мелодия сердца. Как два крыла необходимы птице, чтобы взлететь, так и современному человеку необходимо получить оба аспекта образования: интеллектуальное и духовно-нравственное.

ЗАВЕТ БЫТИЯ

Константин Бальмонт

Я спросил у свободного ветра,
Что мне сделать, чтоб быть молодым.
Мне ответил играющий ветер:
«Будь воздушным, как ветер, как дым!»

Я спросил у могучего моря,
В чем великий завет бытия.
Мне ответило звучное море:
«Будь всегда полнозвучным, как я!»

Я спросил у высокого солнца,
Как мне вспыхнуть светлее зари.
Ничего не ответило солнце,
Но душа услыхала: «Гори!»

Всеобщий язык

Отрывок их книги Пауло Куэльо «Алхимик»

Караван двигался на восток. Выходили рано поутру, останавливались на привал, когда солнце достигало зенита, и, переждав пик зноя, снова трогались в путь. Сантьяго мало разговаривал с Англичанином – тот по большей части не отрывался от книги. Юноша молча разглядывал многочисленных спутников. Теперь они не походили на тех, какими были перед началом пути. Тогда царила суета: крики, детский плач и ржание коней сливались с возбужденными

голосами купцов и проводников. А здесь, в пустыне, безмолвие нарушали лишь посвист вечного ветра да скрип песка под ногами животных. Даже проводники хранили молчание.

– Я много раз пересекал эти пески, – сказал как-то ночью один погонщик другому. – Но пустыня так велика и необозрима, что и сам поневоле почувствуешь себя песчинкой. А песчинка нема и безгласна.

Сантьяго понял, о чем говорил погонщик, хотя в пустыне был впервые. Он и сам, глядя на море или на огонь, часами мог не произносить ни слова, ни о чем не думая и как бы растворяясь в безмерной силе стихий.

А ветер здесь не стихал ни на миг, и Сантьяго вспомнил, как ощутил его силу, стоя на башне в Тарифе. Этот же ветер, должно быть, лишь слегка ерошил шерсть его овец, бродивших по пастбищам Андалусии в поисках корма и воды. «Теперь они уже не мои, – думал он без особой грусти. – Забыли меня, наверное, привыкли к новому пастуху. Ну и ладно. Овцы, как и каждый, кто странствует с места на место, знают, что разлуки неизбежны». Тут ему вспомнилась дочь суконщика – должно быть, она уже вышла замуж. За кого? Может, за продавца кукурузы? Или за пастуха, который тоже умеет читать и рассказывать невероятные истории – Сантьяго не один такой. То, что он почему-то был в этом уверен, произвело на юношу сильное впечатление: может, и он овладел Всеобщим Языком и знает теперь настоящее и прошлое всех на свете? *«Предчувствие» – так называла этот дар его мать. Теперь он понимал, что это – быстрое погружение души во вселенский поток жизни, в котором судьбы всех людей связаны между собой. Нам дано знать все, ибо все уже записано…*

Один только Англичанин ничего, казалось, не замечал, уткнувшись в очередную книгу. Сантьяго в первые дни пути тоже пытался читать. Однако потом понял, что куда интересней смотреть по сторонам и слушать шум ветра.

Он научился понимать своего верблюда, привязался к нему, а потом и вовсе выбросил книгу: лишняя тяжесть. Впрочем, он по-прежнему был уверен, что стоит лишь открыть книгу, в ней всякий раз найдется что-нибудь интересное.

Мало-помалу он сдружился с Погонщиком, державшимся рядом с ним. Вечерами, когда останавливались на привал и разводили костры, Сантьяго рассказывал ему всякие истории из своей пастушеской жизни. А однажды Погонщик начал говорить о себе.

– Я жил в деревушке неподалеку от Эль-Кайрума. Был у меня дом и сад, были дети, и так я до самой смерти жил бы припеваючи... Я всем был доволен. Но однажды задрожала земля, и Нил вышел из берегов. Чужая, казалось, беда коснулась теперь и меня. Соседи опасались, как бы разлив не смыл их оливковые деревья, жена тревожилась за детей. Я с ужасом смотрел, как погибает все нажитое. Земля после того перестала родить – мне пришлось добывать пропитание другим способом. Так я сделался погонщиком верблюдов. Тогда и открылся мне смысл слов Аллаха: не надо бояться неведомого, ибо каждый способен обрести то, чего хочет, получить то, в чем нуждается. Все мы боимся утратить то, что имеем, будь то наши посевы или сама жизнь. Но страх этот проходит, стоит лишь понять, что и наша судьба, и история мира пишутся одною рукой.

Иногда встречались два каравана. И не было еще случая, чтобы у одних путников не нашлось того, в чем нуждались другие. Словно и впрямь все на свете было написано одной рукой.

Иногда встречались два каравана. И не было еще случая, чтобы у одних путников не нашлось того, в чем нуждались другие. Словно и впрямь все на свете было написано одной рукой.

Погонщики рассказывали друг другу о пыльных бурях и, сев в кружок у костра, делились наблюдениями над повадками пустыни. Бывало, что к огню приходили и таинственные бедуины, до тонкостей знавшие путь, которым следовал караван. Они предупреждали, где нужно опасаться нападения разбойников и диких племен, а потом исчезали так же молча, как появлялись, словно растворяясь во тьме. В один из таких вечеров Погонщик подошел к костру, у которого сидели Сантьяго и Англичанин.

– Слух идет о войне между племенами, – сообщил он. Наступила пауза, и Сантьяго почувствовал, как в воздухе, в самом деле, повисла тревога. Еще раз он убедился, что понимает беззвучный Всеобщий Язык. Молчание нарушил Англичанин, осведомившийся, насколько это может быть опасно для каравана.

– Когда вошел в пустыню, назад пути нет, – ответил Погонщик. – Значит, надо только идти вперед. Остальное решит за нас Аллах, Он же и отведет от нас беду…

– Зря ты не хочешь обращать внимание на то, что происходит с караваном, – сказал Сантьяго Англичанину. – Присмотрись: как бы ни петлял, он неуклонно движется к цели.

– А ты зря не читаешь о том, что такое мир и что происходит в мире, – отвечал тот. – Книги в этом смысле подобны караванам…

Как-то ночью Англичанину не спалось. Он позвал Сантьяго, и они стали прогуливаться вокруг стоянки. Светила полная луна, и Сантьяго решился рассказать ему всю свою историю. Англичанину особенно понравилась та ее часть, которая касалась успехов, достигнутых магазином хрустальной посуды после того, как там стал работать юноша.

– Вот что движет вселенной, – сказал он. – В алхимии это называется Душа Мира. Когда чего-нибудь желаешь всей душой, то приобщаешься к Душе Мира. А в ней заключена огромная сила. И добавил, что это свойство не одних только людей: душа есть у всего на свете, будь то камень, растение, животное или даже мысль.

– Все, что ни есть на земле, постоянно изменяется, потому что и сама земля – живая и тоже обладает душой. Все мы – часть этой Души, поэтому сами не отдаем себе отчета во всем том, что она постоянно делает нам во благо. Но ты, когда работал в лавке, должен был понять, что даже хрусталь способствовал твоему успеху.

Сантьяго слушал молча, поглядывая то на луну, то на белый песок.

– Я видел, как идет караван через пустыню, – сказал он, наконец. – Он говорит с ней на одном языке, потому-то она и оставляет ему путь открытым. Пустыня проверит и испытает каждый его шаг, и только если убедится, что он в безупречном созвучии с нею, пропустит к оазису. А тот, кто может быть сколь угодно отважен, но не владеет этим языком, погибнет в первый же день пути.

Теперь оба глядели на луну.

– Это и есть магия знаков, – продолжал Сантьяго. – *Я вижу, как проводники читают знаки пустыни, – это душа каравана говорит с душой пустыни.*

После долгого молчания подал, наконец, голос и Англичанин:

– Да, похоже, мне стоит присмотреться к каравану.

– А мне – прочесть твои книги, – отвечал юноша.

Странные это были книги…

– А разве недостаточно просто изучать людей и знаки, чтобы овладеть этим языком? – осведомился Сантьяго.

– Как ты любишь все упрощать! – раздраженно ответил Англичанин. – Алхимия – наука серьезная. Она требует, чтобы каждый шаг совершался в полном соответствии с тем, чему учат мудрецы.

Юноша узнал, что жидкий элемент Великого Творения называется Эликсир Бессмертия – он, помимо того что продлевает век алхимика, исцеляет все болезни. А твердый элемент – это Философский Камень.

– Отыскать его нелегко, – сказал Англичанин. – Алхимики годами сидят в своих лабораториях, следя, как очищается металл. Они так часто и так подолгу глядят в огонь, что мало-помалу освобождаются от всякой мирской суетности и в один прекрасный день замечают, что, очищая металл, очистились и сами.

Тут Сантьяго вспомнил торговца хрусталем, который говорил, что когда моешь стаканы, то и сам освобождаешь душу от мусора. Юноша все больше убеждался в том, что алхимии можно научиться и в повседневной жизни...

Однако когда Сантьяго попытался по книгам уяснить, что же такое Великое Творение, то зашел в тупик: кроме уймы диковинных рисунков, там была сплошная тарабарщина.

Тут Сантьяго вспомнил торговца хрусталем, который говорил, что когда моешь стаканы, то и сам освобождаешь душу от мусора. Юноша все больше убеждался в том, что алхимии можно научиться и в повседневной жизни.

– Почему у алхимиков все так замысловато? – спросил он однажды вечером у Англичанина, который явно скучал без своих книг.

– Потому что понимать их дано лишь тем, кто сознает всю меру ответственности за то, что с этим связано. Представь себе, что будет, если каждый, кому не лень начнет превращать свинец в золото. Очень скоро золото станет все равно, что свинец. Только упорным и знающим откроется тайна Великого Творения. Вот почему я сейчас здесь, посреди пустыни. Мне нужно встретить настоящего алхимика, который поможет расшифровать таинственные записи.

– А когда были написаны эти книги?

– Много веков назад.

– Ну вот, тогда ведь еще не было типографского станка. Но что тогда, что сейчас – все равно алхимией способен овладеть далеко не каждый. Почему же это написано таким таинственным языком и рисунки такие загадочные?

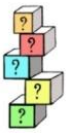
Англичанин ничего не ответил. Лишь потом, помолчав немного, сказал, что уже несколько дней внимательно присматривается к каравану, но ничего нового не заметил. Вот только о войне между племенами поговаривать стали все чаще.

Через несколько дней Сантьяго вернул Англичанину его книги...

«Он слишком примитивен, чтобы понять это», – подумал Англичанин, затем собрал свои книги и вновь засунул их в чемоданы, навьюченные на верблюда.

– Тогда изучай свой караван, – сказал он. – Мне от него было так же мало проку, как тебе – от моих книг.

И Сантьяго снова принялся внимать безмолвию пустыни и глядеть, как вздымают песок ноги верблюдов.*«У каждого свой способ учиться, – подумал он. – Ему не подходит мой, а мне – его. Но оба мы ищем свой Путь, и за одно это я не могу не уважать его».*



1. Как вы думаете, действительно ли судьбы всех людей связаны между собой?
2. Почему данный отрывок назван «Всеобщий язык»? Слышали ли вы когда-нибудь беззвучный Всеобщий Язык?
3. Что изучает древняя наука алхимия? Найдите определение «алхимии».

4. Почему Сантьяго полагал что алхимии можно научиться в повседневной жизни?
5. Что значит искать свой Путь? Почему те люди, которые ищут свой Путь достойны уважения?

Задание 3.Поразмышляйте о своем Пути. Понаблюдайте за Знаками на своем Пути. Напишите небольшое эссе-размышление «Мой путь».

Задание 4. Почитайте полностью произведение П. Куэльо «Алхимик». Подготовьте сообщение о биографии Пауло Куэльо. Что общего в жизни Пауло Куэльо и героя его произведения Сантьяго?

Мир – это великая Школа. Люди, знакомые и незнакомые, встречи и расставания, ситуации, неожиданные и привычные – все обучает нас в Школе жизни. Дождь, солнце, горы, животные, ветер, деревья – тоже наши великие учителя. Как говорили древние мудрецы: «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый тебе – учитель». Слово «школа» произошло от латинского слова «scalae», что означает «лестница». Что это за лестница? Это лестница восхождения души человека. То есть, обучаясь в школе жизни, наша душа совершает восхождение. Вот в чем заключается глубокий смысл, ставшего для нас таким привычным, слова «школа».

В Школе жизни очень важно развивать **позитивное мышление**, оно позволяет осознавать смысл происходящего. Действительно, если все взаимосвязано, и внешние события отражают внутренний мир человека, тогда любое «нежелательное»событие в жизни несет скрытое позитивное послание и бесценный обучающий урок. Поэтому следует подумать о том, что позитивно в данной ситуации, в чем смысл происходящего и каков обучающий урок. «Все что ни происходит, все к лучшему», – говорили древние мудрецы.

Всякий раз, когда не получается найти решение какой-либо проблемы, важно научиться отключить голоса внешнего мира и немного побыть во внутренней тишине, послушать себя.

Так же в школе жизни нам следует развивать **различающее мышление,** которое подразумевает способность к различению между истинным и ложным, между вечными ценностями и временными с предпочтением истинного и вечного. Различающее мышление позволит нам избежать многих ошибок в жизни, научит прислушиваться к тихому голосу совести и будет способствовать развитию **интуитивного мышления**.

Интуитивное мышление или интуиция позволяет принимать правильные решения, предчувствовать развитие ситуации, создавать что-то принципиально новое в науке и искусстве. Многие величайшие научные открытия делались не во время напряженного обдумывания или сложных расчетов, а в те минуты, когда ум успокаивается и становится пустым. В этот

момент пробуждается интуиция, которая помогает обнаружить истину в науке, искусстве, любой профессиональной деятельности, а также и в личной жизни. Например известный психолог А. Маслоу подчеркивал, что для того чтобы наиболее полно реализоваться в жизни, одним из важнейших является умение «слушать себя»: «Внутренний голос, способность прислушиваться к глубинному, его реакции, прислушиваться к тому, что происходит внутри помогает нам в обнаружении своей идентичности».

Обсудите в группах чему вы научились, на последних двух уроках. Нарисуйте плакат, отражающий ваше понимание изученной темы «Жизнь – источник позания».

СЕРЕЖКА ОЛЬХОВАЯ

Стихи Е.Евтушенко, музыка Е.Крылатова

Уронит ли ветер в ладони сережку ольховую
Начнёт ли кукушка сквозь дым поездов куковать
Задумаюсь вновь и как нанятый жизнь истолковываю,
И вновь прихожу к невозможности истолковать
Припев:
Сережка ольховая, легкая будто пуховая
Но сдунешь её - все окажется в мире не так
И видимо жизнь не такая уж вещь пустяковая
Когда в ней ни что не похоже на просто пустяк

Сережка ольховая выше любого пророчества
Тот станет другим, кто тихонько её разломил
Пусть нам не дано изменить все немедля как хочется
Когда изменяемся, мы изменяется мир

Припев:
Яснее душа переменами не озлобимая
Друзей, не понявших и даже предавших, прости
Прости и пойми, если даже разлюбит любимая
Сережкой ольховой с ладони её отпусти
Припев.

3-4. В ПОИСКЕ ИДЕАЛА

В ком господствуют чувства любви и справедливости,
тот – мудрец, тот – учен.
Абай Кунанбаев

Аль-Фараби (870-950 гг.)

Абу Насыр Мухаммед аль-Фараби родился в 870 году в юрте воина из племени кипчак, в местности Фараб (Отрар, Южный Казахстан), там где река Арыс впадает в Сырдарью. С юности он увлекся наукой, посещал библиотеки, переписывал трактаты. Он изучил арабский, персидский, латинский язык и санскрит. Аль-Фараби сочетал в себе дар поэта и ученого, математика, медика, философа и музыканта. Им написаны 160 трактатов по самым разным отраслям знаний. Его труды оказали влияние на ибн Сину, ибн Баджу, ибн Рушда, а также на философию и науку средневековой Западной Европы.

Как великий мыслитель и гуманист аль-Фараби внес самый весомый вклад в осуществление культурного диалога между античной древностью и арабоязычным средневековьем. Аль-Фараби – автор комментариев к сочинениям Аристотеля и Платона. Его называли «Вторым учителем» после Аристотеля.

Основной идеей аль-Фараби явился тезис о едином первоначале всего бытия и всякого отдельного существования. В учении аль-Фараби идея изначального единства мира или понятие Первопричины приобретает особое значение, он рассматривает *всеобщее как единое*. Это позволило ему найти понимание между различными культурными традициями.

Аль-Фараби всю жизнь мечтал об идеальном городе, в котором все люди будут счастливы. Он глубоко верил в то, что возможно создать такой город. В «Социально-этических трактатах» аль-Фараби раскрыл идеал общественного устройства, где люди объединены и действуют совместно в целях достижения счастья. Но что такое счастье и всегда ли люди правильно понимают, в чем их счастье? Прежде всего, великий мыслитель говорит о том, что необходима мера во всем. Даже хорошее качество характера человека, проявленное чрезмерно, может привести к страданию. Например, чрезмерная смелость приводит к безрассудству, чрезмерная щедрость к расточительности, чрезмерная общительность к болтливости и так далее.

Аль-Фараби, исследуя природу человека, замечает, что человеку присущи три вида воли:

- Воля к исполнению желаний, исходящих из пяти органов чувств (еда, сон, чувственные удовольствия и т.д.).

- Воля к исполнению желаний исходящих из воображения (власть, социальный статус, деньги, материальные блага и др.).

- Воля к исполнению желаний исходящих из высшего разума, размышления (желание развивать добродетели, самосовершенствоваться, творить добро, служить бескорыстно обществу и др.).

Высший разум проистекает от бытия Первопричины.

Первый вид воли необходим человеку для того, чтобы выжить, но здесь самое главное знать во всем дозволенную меру, ибо излишек еды, сна, удовольствий пагубно воздействует на тело и сознание человека.

Если человек медлит с развитием высшего разума, то он стремится к тому, что приятно временно. Такой человек, достигнув желаемого, через некоторое время разочаровывается и начинает искать новый объект желания.

Второй вид воли аль-Фараби назвал волей к исполнению желаний, исходящих из воображения. То есть человек может вообразить себе образ счастья и устремиться к нему. Но только развитие высшего разума и связанного с ним третьего вида воли, поможет человеку отличить отличать реальное счастье от воображаемого, временного удовольствия. Стоит задуматься: всегда ли богатство, власть и материальные ценности делают человека истинно счастливым? Аль-Фараби утверждает, что истинное счастье это абсолютное благо, и природу счастья может познать только высший разум.

Третий вид воли присущ только человеку и является истинным свободным выбором. Но не каждый человек использует этот вид воли. Есть люди, в которых развиты только два первых вида воли, и такой человек, по мнению аль-Фараби, не реализовал свою человеческую природу, так как первые два вида воли могут иметь место и в неразумном животном. Развитие третьего вида воли отличает человека от животного.

У человека должны быть гармонично развиты все три вида воли с приоритетом третьей воли, как писал аль-Фараби: «Если человек наделен всеми тремя видами воли, тогда он может найти истинное счастье, поскольку он обладает способностью различать добро и зло». Осознать, что такое истинное счастье может только тот человек, у которого развит третий вид воли. Такой человек может сам обрести истинное счастье и помочь другим стать счастливыми. Он может стать правителем добродетельного города, о котором мечтал аль-Фараби, города в котором живут счастливые люди.

Как истинный учитель человечества, аль-Фараби не только писал об основополагающем значении вечных духовно-нравственных ценностей, но и сам жил в соответствии с этими ценностями. Философ, ученый, знаток многих языков он жил очень просто, помогал бедным людям: лечил их, трудился на полях с кетменем в руках. Как географ, он много путешествовал с посохом в руках. Аль-Фараби не был привязан ни к почестям, ни к богатству. Он познал истинное счастье в творчестве, благочестии и служении человечеству.

1. Какие три вида воли различал аль-Фараби?
2. Как понимал счастье аль-Фараби?
3. Почему только человек, наделённый тремя видами воли, может найти счастье?
4. Что происходит с человеком, который медлит с развитием третьего вида воли?
5. Назовите людей из вашего окружения, которые могли бы стать правителями добродетельного города. Обоснуйте свой ответ.

Задание 1. Поразмышляйтео том, чем истинное счастье отличается от временного удовольствия, принимаемого за счастье и определите, что из ниже приведенных ситуаций даст переживание истинного счастья, а что будет лишь временным удовольствием, принимаемым за счастье:

Выигать миллион долларов; получить высший балл по ЕНТ;избавиться от плохой привычки;выиграть конкурс красоты;помочь одинокой бабушке из соседнего подъезда; научиться прощать и освобождать душу от обид; получить высокооплачиваемую работу; научиться видеть красоту каждого мгновения жизни; достичь совершенства в каком-либо виде деятельности; поддержать того, кто отчаялся; получить в подарок вещь, о которой давно мечтал; воспитать в себе благородные качества характера.

Задание 2.Закончите фразу: «Для меня истинное счастье – это…»

Задание 3. Обсудить в группах вопрос, какими качествами должен обладать истинный лидер(правитель добродетельного города), в свете учения аль-Фараби?

Ученые Стенфордского Исследовательского Института пришли к выводу, что:**«Девяносто процентов лидерства определяется нашим характером».**

Таким образом, сильный и благородный характер – это общее условие для лидерства в любой сфере деятельности и он составляет девяносто процентов нашего потенциала. Если в качестве остающихся десяти процентов добавим познания в избранной нами сфере деятельности, то мы станем в ней лидерами. Например, успех деятельности генерала в армии на девяносто процентов зависит от его характера и на десять процентов от профессиональных познаний и способностей в военном искусстве. Аналогично, эффективность лидера в деловой сфере на девяносто процентов зависит от его характера и на десять процентов от его знакомства с вопросами управления в бизнесе.

В каждом человеке есть лидерский потенциал, и от самого человека зависит, будет он его развивать или нет.

Но свой характер человек развивает сам, следовательно, и свою способность быть лидером человек создает сам. Таким образом, ответ на вопрос: каждый ли человек способен стать лидером? –

однозначен: «Да, если приложит соответствующие усилия по совершенствованию своего характера».

Как написал Робин Шарма: «Лидерство – *это целая философия жизни.* Замечательным лидером может быть не только руководитель компании или менеджер, им может быть и заботливый учитель, и увлеченный исследователь, и нежная мать. *Но при этом все начинается с характера. С самодисциплины, помогающей управлять собой и познавать себя*».

Чайка по имени Джонатан Ливингстон

Ричард Бах.

Истинному Джонатану –
Чайке, живущей в каждом из нас.

Часть первая

Было утро, и новое солнце золотом разлилось по испещренной рябью поверхности моря.

Рыбацкая лодка в миле от берега. И зов над водой – это сигнал к завтраку. Большой сбор. Снова и снова раздавался он в воздухе, пока, наконец, тысячи чаек не слетелись в толпу. И каждая из птиц хитростью и силой пыталась урвать кусок пожирнее. Наступил еще один день – полный забот и суеты.

Но Чайки по имени Джонатан Ливингстон не было в толпе. Он тренировался, – вдали от остальных, один, высоко над лодкой и берегом. Поднявшись на сто футов в небо, он опустил перепончатые лапки, поднял клюв и напряженно выгнул крылья, придав им форму жесткой болезненно изогнутой кривой. Такая форма крыльев должна была, по его мнению, до предела замедлить полет. И Джонатан скользил все медленнее и медленнее. Свист ветра в ушах сменился едва слышным шепотом, и океан застыл внизу неподвижно. Прищурившись в чудовищном сосредоточении, Джонатан задержал дыхание. Еще… на один… единственный… дюйм… круче… эту… кривую… Перья его дрогнули, спутались, он окончательно потерял скорость, опрокинулся и рухнул вниз.

Вам, должно быть, известно – с чайками такое не случается никогда. Чайка не может остановиться в полете, потерять скорость. Это – позор, это – бесчестье.

Однако, Чайка Джонатан Ливингстон не ощущал стыда. Он снова вытянул крылья в жесткую дрожащую кривую – медленнее, медленнее и – опять неудача. И снова, и снова. Ведь он не был обычной птицей. Большинство чаек не утруждает себя изучением чего-то большего, чем элементарные основы полета. Отлететь от берега на кормежку и вернуться – этого вполне достаточно. Ведь для большинства имеет значение не полет, но только лишь еда. Но для Чайки по имени Джонатан Ливингстон важен был полет. А еда – это так… Потому что больше всего на свете Джонатан любил летать.

Такой подход к жизни, как обнаружил Джонатан, отнюдь не прибавляет популярности в Стае. Даже родители его были обескуражены тем, что он проводил день за днем в одиночестве, экспериментируя и сотни раз повторяя низкие планирующие спуски.

Ведь для большинства имеет значение не полет, но только лишь еда. Но для Чайки по имени Джонатан Ливингстон важен был полет. А еда – это так… Потому что больше всего на свете Джонатан любил летать.

Он, например, не знал, почему, но когда высота полета составляла менее половины размаха его крыльев, он мог держаться в воздухе над водой гораздо дольше и с меньшими усилиями. Джонатан никогда не заканчивал планирующий спуск обычным образом – с размаху плюхаясь брюхом на воду, предварительно растопырив лапы. Вместо этого он выполнял длинное плоское скольжение, едва касаясь поверхности воды вытянутыми вдоль тела лапами. Когда он начал практиковать скольжение с приземлением на песчаном берегу, каждый раз с прижатыми лапками все дальше и дальше въезжая на песок, его родители перепугались не на шутку.

– Но почему, Джон, почему? – спрашивала мать. – Почему так трудно быть таким же, как все? Низко летают пеликаны. И альбатросы. Вот пусть они и планируют себе над водой! Но ты же – чайка! И почему ты совсем не ешь? Взгляни на себя, сынок, – кости да перья!

– Ну и пусть кости да перья. Но я совсем неплохо себя чувствую, мама. Просто мне интересно: что я могу в воздухе, а чего – не могу. Я просто хочу знать.

– Послушай-ка, Джонатан, – вовсе не сердитым тоном говорил ему отец.

– Скоро зима, и судов на море поубавится. А рыба, которая обычно живет у поверхности, уйдет вглубь. Так что уж если тебе настолько необходимо что-нибудь изучать, изучай способы добычи пропитания. А твои летные эксперименты – оно, конечно, замечательно, однако, сам понимаешь, планирующим спуском сыт не будешь. Ты летаешь для того, чтобы есть. И не стоит об этом забывать.

Джонатан послушно кивнул. И в течение нескольких дней пытался сделать так, чтобы поведение его не отличалось от поведения всех остальных чаек. Причем пытался честно, по-настоящему принимая участие в гаме и возне, которые устраивала Стая в борьбе за рыбьи потроха и корки хлеба вокруг рыбацких судов и причалов. Но выработать в себе серьезное ко всему этому отношение Джонатану так и не удалось.

– Нелепость какая-то, – размышлял он, намеренно роняя завоеванную в тяжелой борьбе добычу.

Старая голодная чайка, которая гналась за Джонатаном, подхватила брошенный кусок.

Джонатан подумал:

– Все это время я мог бы потратить на изучение полета. Ведь еще столько всего предстоит узнать!

И потому вскоре Чайка Джонатан снова оказался в море – он учился в одиночестве, голодный и счастливый.

На этот раз объектом исследования была скорость, и за неделю практики Джонатан узнал о скорости полета больше, чем самая быстрая чайка постигает за всю жизнь…

* * *

...Остаток своих дней Чайка Джонатан Ливингстон провел в одиночестве, однако отнюдь не в Дальних Скалах, ибо он улетел гораздо дальше. И единственным, что несколько угнетало его, было не одиночество, но отказ остальных чаек поверить в славу полета, их ожидавшую. *Они отказались открыть глаза и увидеть!*

С каждым днем знание, которым обладал Джонатан, росло. Он обнаружил, что благодаря скоростному пике может добывать редкую и очень вкусную рыбу, ходившую стаями на глубине десяти футов. Теперь он не был больше привязан к таким, казалось бы, жизненно необходимым вещам, как рыболовецкие суда и размокшие корки заплесневелого хлеба. Он также научился спать на лету, не сбиваясь с курса. Это позволило ему использовать дующий с берега ночной бриз, от заката до восхода преодолевая расстояние в сотню миль.

Тот же принцип внутреннего контроля Джонатан применял и для полетов сквозь густой морской туман, постепенно поднимаясь над которым он достигал сияющего неба… в то самое время, когда все без исключения остальные чайки сидели на земле, и уделом их были только дождь и промозглая мгла. А на высотных ветрах Джонатан залетал глубоко вглубь материка, где обитали сухопутные насекомые – подлинное лакомство.

Серая скука, и страх, и злоба – вот причины того, что жизнь столь коротка. Осознав это, Джонатан избавил свои мысли от скуки, страха и злобы, и жил очень долго, и был по-настоящему счастлив…

Серая скука, и страх, и злоба – вот причины того, что жизнь столь коротка. Осознав это, Джонатан избавил свои мысли от скуки, страха и злобы, и жил очень долго, и был по-настоящему счастлив.

В одиночестве наслаждался он плодами того, что некогда намеревался подарить всей Стае. Он научился летать и не сожалел о той цене, которую ему пришлось заплатить…

...И они пришли – вечером – и нашли его. Он парил один в покое столь любимого им неба. Две чайки появились рядом с ним, и летели крыло к крылу по обе стороны от него. Чистотой своей подобные свету звезды, они мягко сияли во тьме ночного неба, и добротой было исполнено их сияние. Но изумительнее всего было мастерство их полета – расстояние между концами их крыльев и концами крыльев Джонатана при любом движении неизменно оставалось ровно один дюйм.

Не говоря ни слова, Джонатан подверг их проверке – испытанию, которого не смогла бы выдержать ни одна чайка. Он спирально изогнул крылья, сбросив скорость до величины, всего на единственную милю в час превышающей порог срыва. Две сияющие птицы сделали то же самое,

положение их по отношению к Джонатану не изменилось при этом ни на йоту. Искусством медленного полета они явно владели в совершенстве.

Джонатан сложил крылья, перевернулся и упал в пике, развив скорость в сто девяносто миль в час. Они спикировали вместе с ним, и форма их устремленных вниз тел была абсолютно безупречна.

И наконец, не сбавляя скорости, он вертикально зашел на широкую мертвую петлю. С улыбкой они проделали маневр вместе с ним.

Тогда он вернулся в режим горизонтального полета. Некоторое время помолчав, он произнес:

– Прекрасно. И кто же вы такие?

– Мы – из Твоей Стаи, Джонатан. Мы – Твои братья, и мы пришли за Тобой. Пора подниматься выше. Пора возвращаться домой.

– Но у меня нет дома. И Стаи – тоже нет. Ведь я – Изгнанник. И, кроме того, сейчас мы парим на самом верхнем уровне Великого Ветра Гор. И я не думаю, что смогу заставить свое старое тело подняться выше, чем на две-три сотни футов.

– *Сможешь, ибо Ты обрел знание. Одна школа закончена, пришла пора начинать следующую.*

И осознание, в течение всей жизни бывшее для Чайки Джонатана далекой путеводной звездой, ярко вспыхнуло в тот же миг. Они были правы. Он может подняться гораздо выше, и время возвращаться домой *действительно пришло.*

Он в последний раз окинул взглядом земное небо и саму землю – дивный серебристый мир, – на которой столь многому научился, А потом сказал:

– Я готов.

И они втроем – Чайка Джонатан Ливингстон и две сияющие подобно звездам птицы – устремились ввысь, чтобы раствориться в совершенстве небесной темноты.

1. Чем Чайка Джонатан Ливингстон отличался от своих собратьев?
2. Что было самым важным для всех членов стаи? Что было самым важным для Джонатана?
3. Достиг ли Джонатан свой идеал? Поясните свой ответ.
4. Был ли он успешен с точки зрения стаи? Почему?
5. Почему стая не захотела «поверить в славу полета»?
6. Был ли Джонатан счастлив? Поясните свой ответ.
7. Продолжил ли он свой путь к идеальному полету?
8. Есть ли предел на пути Совершенствования? Поясните свой ответ.

Задание 4.Подумайте, что является для вас полетом в вашей жизни, в чем вам хочется совершенствоваться и достичь идеала, выполните рисунок на тему «Полет моей жизни».

Задание 5.Почитайте произведение Р.Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». Каков был его дальнейший путь к идеальному полету?

Задание 6.Подготовьте сообщение о биографии Р.Баха. Что общего в жизни Р.Баха и героя его произведения Чайки по имени Джонатан Ливингстон?

В группах обсудите принцип единства в многообразии на примере понятия *ИДЕАЛ*. Рассмотрите это понятие в самопознании, литературе, математике, физике, биологии, географиии, информатике и др. школьных дисциплинах. Нарисуйте плакт отражающий результаты обсуждения.

ЗВЕЗДА ПУСТЫНИ

(*отрывок*)

Константин Бальмонт

Я откроюсь тебе в неожиданный миг,
И никто не узнает об этом,
Но в душе у тебя загорится родник,
Озаренный негаснущим светом.
Я откроюсь тебе в неожиданный миг
Не печалься. Не думай об этом.

Ты воскликнул, что Я бесконечно далек,–
Я в тебе, ты во Мне, безраздельно.
Но пока сохрани только этот намек: –
Все – в одном. Все глубоко и цельно.
Я незримым лучом над тобою горю,
Я желанием правды в тебе говорю.

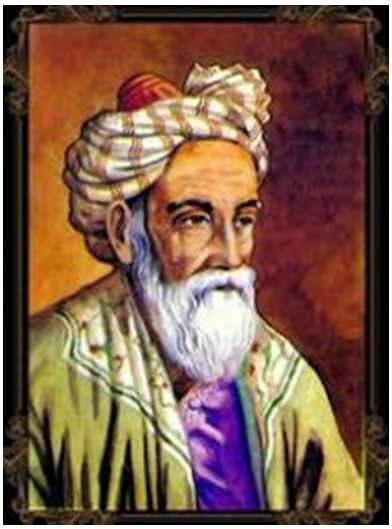
5-6. ЧЕЛОВЕК – ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ

Я удивляюсь человеческому Разуму... Но не открытию им Америки или закона всемирного тяготения, а умению делать добро, умению быть справедливым, умению страдать за чужое горе, ибо не первое делает человека Человеком и Вечным, а второе.

Ильяс Есенберлин

Ома́р Хайя́м
(1048–1131)

https://ru.wikipedia.org/wiki/



Ома́р Хайя́м Нишапури́ – персидский философ, математик, астроном и поэт. Внёс вклад в алгебру построением классификации кубических уравнений и их решением с помощью конических сечений. Известен во всём мире как выдающийся философ и поэт. Омар Хайям также известен созданием самого точного из ныне используемых календарей.

Образ великого поэта Востока Омара Хайяма овеян легендами, а биография полна тайн и загадок. Древний Восток знал Омара Хайяма в первую очередь как выдающегося ученого: математика, физика, астронома, философа. В современном мире Омар Хайям известен более как поэт, создатель оригинальных философско-лирических четверостиший – мудрых, полных юмора, лукавства и дерзости рубаи.

Омар Хайям много путешествовал, познавая, прежде всего, самого себя и окружающий мир. Приобретённую мудрость он описал в особых четверостишиях, которые называются рубаи.

Рубаи – одна из самых сложных жанровых форм таджикско-персидской поэзии. Объем рубаи – четыре строки, три из которых (редко четыре) рифмуются между собой. Хайям – непревзойденный мастер этого жанра. Его рубаи поражают меткостью наблюдений и глубиной постижения мира и души человека, яркостью образов и изяществом ритма.

Задание 1.Прочитайте рубаи Омара Хайяма. Выберите одно, наиболее понравившееся и выучите наизусть. Объясните, почему именно это стихотворение вы выбрали.

Задание 2.Обратите внимание, что в рубаи рифмуются первая, вторая и четвертая строки. Попробуйте написать свое стихотворение в этом стиле. Можете выразить в этом стихотворении мудрость, которую вы постигли в своей жизни.

***

Красивым быть – не значит им родиться,
Ведь красоте мы можем научиться.
Когда красив душою Человек –
Какая внешность может с ней сравниться?

***

Кто жизнью бит, тот большего добьется.
Пуд соли съевший выше ценит мед.
Кто слезы лил, тот искренней смеется.
Кто умирал, тот знает, что живет!

***

В одно окно смотрели двое.
Один увидел дождь и грязь.
Другой – листвы зелёной вязь, весну и небо голубое.
В одно окно смотрели двое.

***

«Ад и рай – в небесах», – утверждают ханжи.
Я, в себя заглянув, убедился во лжи:
Ад и рай – не круги во дворце мирозданья,
Ад и рай – это две половинки души.

***

Чем ниже человек душой,
Тем выше задирает нос.
Он носом тянется туда,
Куда душою не дорос.

***

Всё, что видим мы, – видимость только одна.
Далеко от поверхности мира до дна.
Полагай несущественным явное в мире,
Ибо тайная сущность вещей – не видна

***

Ты скажешь эта жизнь – одно мгновенье.
Её цени, в ней черпай вдохновенье.
Как проведёшь её, так и пройдёт,
Не забывай: она – твоё творенье.

***

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало,
Два важных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

***

Мы источник веселья – и скорби рудник.
Мы вместилище скверны – и чистый родник.
Человек, словно в зеркале мир – многолик.
Он ничтожен – и он же безмерно велик!

***

Как часто, в жизни ошибаясь, теряем тех, кем дорожим.
Чужим понравиться стараясь, порой от ближнего бежим.
Возносим тех, кто нас не стоит, а самых верных предаем.
Кто нас так любит, обижаем, и сами извинений ждем.

***

Не завидуй тому, кто силен и богат,
За рассветом всегда наступает закат.
С этой жизнью короткою, равною вдоху,
Обращайся, как с данной тебе напрокат.

***

Кто понял жизнь, тот больше не спешит,
Смакует каждый миг и наблюдает,
Как спит ребенок, молится старик,
Как дождь идет и как снежинка тает

***

Не делай зла – вернется бумерангом,
Не плюй в колодец – будешь воду пить,
Не оскорбляй того, кто ниже рангом,
А вдруг придется, что-нибудь просить.

Не предавай друзей, их не заменишь,
И не теряй любимых – не вернешь,
Не лги себе – со временем проверишь,
Что этой ложью сам себя ты предаёшь.

***

Ветер жизни иногда свиреп,
В целом жизнь, однако, хороша.
И не страшно когда черный хлеб,
Страшно когда черная душа.

***

Не верь тому, кто говорит красиво, в его словах всегда игра.
Поверь тому, кто молчаливо, творит красивые дела.

***

Один не разберет, чем пахнут розы,
Другой из горьких трав добудет мед…
Кому-то мелочь дашь, навек запомнит,
Кому-то жизнь отдашь, а он и не поймет…

Каждый человек обладает совестью или способностью отличать добро от зла. Но не каждый человек стремится использовать и развивать этот великий дар, данный нам природой.

Многие люди в благоприятных условиях применяют этот дар и поступают согласно голосу совести. Но в некоторых жизненных ситуациях, одолеваемые сознанием вины, страхом или сильным желанием действуют прямо противоположно тому, что велит совесть, оказываясь затем лицом к лицу с последствиями. При этом в глубине души каждый человек осознает, что, в конце концов, правда восторжествует. Поэтому, тот, кто не живет в ладу со своей совестью, не может чувствовать себя счастливым. В народе говорят: «совесть замучила», «совесть спать спокойно не дает» и т.д.

Иногда, кажется, что всегда жить по совести невозможно, слишком много несправедливости вокруг. Но, если мы внимательно посмотрим вокруг, то всегда найдем людей живущих по совести. Таких людей в народе называют «соль земли», или говорят «на таких людях земля держится». Часто такие люди очень скромны и незаметны, но, действительно, без таких людей возможно уже человечество бы выродилось.

И если мы внимательней приглядимся к таким людям, то заметим, что, несмотря на все трудности, они живут, ощущая и излучая внутренний свет, гармонию и счастье. Например, великий педагог Я.А. Коменским подчеркивал: «чистая совесть – непрерывный пир». А римский император Марк Аврелий писал: «Приставлять одно доброе дело к другому так плотно, чтобы между ними не оставалось ни малейшего промежутка, – вот что я называю наслаждаться».

Для понимания явления совести важно рассмотреть ее противоположность – бесчестие. Абай Кунанбаев выделяет два вида бесчестия: приспособленчество (пысықтық) и невежество (надандық).

Приспособленец может быть умен, воспитан, находчив, может хорошо знать и уметь пользоваться законами государства и общества, но ради выгоды и корысти он готов переступить через совесть, дружбу, любовь. Невежда так же как приспособленец не прислушивается к голосу совести, но более того, даже элементарные знания отсутствуют в его уме и ради удовлетворения своих желаний он готов на все.

Конечно, желание быть богатым и уметь зарабатывать деньги само по себе не плохо, но зачастую на пути расчета и корысти есть опасность, как говорит Гарифулла Есим, потерять «духовную драгоценность – Совесть».

Задание 3.Обсудите в группах вопросы:

1.Как я понимаю. Что такое совесть?

2.Прислушиваюсь ли я к своему голосу совести?

3. Почему людей живущих по совести, называют «соль земли», и говорят, что «на них земля держится»?

4.Как Вы думаете почему люди живущие по совести несмотря на все трудности, живут, ощущая и излучая внутренний свет, гармонию и счастье?

5.Кто такие «приспособленцы» и «невежды», о которых пишет А.Кунанбаев? Прислушиваются ли оно к голосу совести? Смогут ли оно достичь в жизни внутреннего счастья и гармонии?

6. Почему так опасно потерять «духовную драгоценность – Совесть»?

Задание 4.Нарисуйте плакат на тему «Духовная драгоценность – Совесть».

ида Туснолобова – женщина-легенда

Война навсегда изменила ее участников и сделала удивительные истории реальными. Зинаида Туснолобова родилась 23 ноября 1920 года на хуторе Шевцово-Евфросиньевской волости. Затем вместе с родителями оказалась в Сибири, в городе Ленинск-Кузнецкий Кемеровский области. Здесь окончила школу, работала лаборантом.

Когда началась война, пошла на курсы медсестер. В 1942-м попала на фронт. За 8 месяцев вынесла на себе 123 раненых бойца.

В одном из боев в феврале 1943-го ее помощь

потребовалась командиру. Тут ранило и ее, перебило обе ноги. К ней подошел немец. Ударил ногой в живот, бил прикладом – по лицу, голове. Но, к счастью, почему-то не выстрелил. Поэтому девушка осталась жива.

Нашли Зину через сутки разведчики. Снег вокруг был красным от крови и замерзшим. Медсестру из него вырезали ножом. В руках и ногах началась гангрена, и врачи их ампутировали. Девушка пережила множество операций. Таким образом, в 22 года она потеряла на войне руки и ноги. Другой бы умер от отчаяния. Или попал бы в интернат для инвалидов. А она заставила судьбу работать на себя. Заново училась писать, ходить, жить…

Зинаида не стала жаловаться на несправедливую судьбу, не мучилась мыслями о тревожном будущем, она хотела только одного: служить Родине, что-то сделать для победы. И она нашла способ продолжить воевать: Зина стала «*воевать словом*». Она писала письма в газеты, выступала перед заводскими рабочими – призывала бить врага и делать все возможное для победы. Бойцы, слушая пламенные речи девушки без рук и без ног, плакали и клялись сражаться до последней капли крови за Родину и за неё, юную, но не сдавшуюся. В бой шли танки и самолеты с надписью «За Зину Туснолобову!».

Таким образом, Зина осталась в строю, вдохновляя на подвиги других.

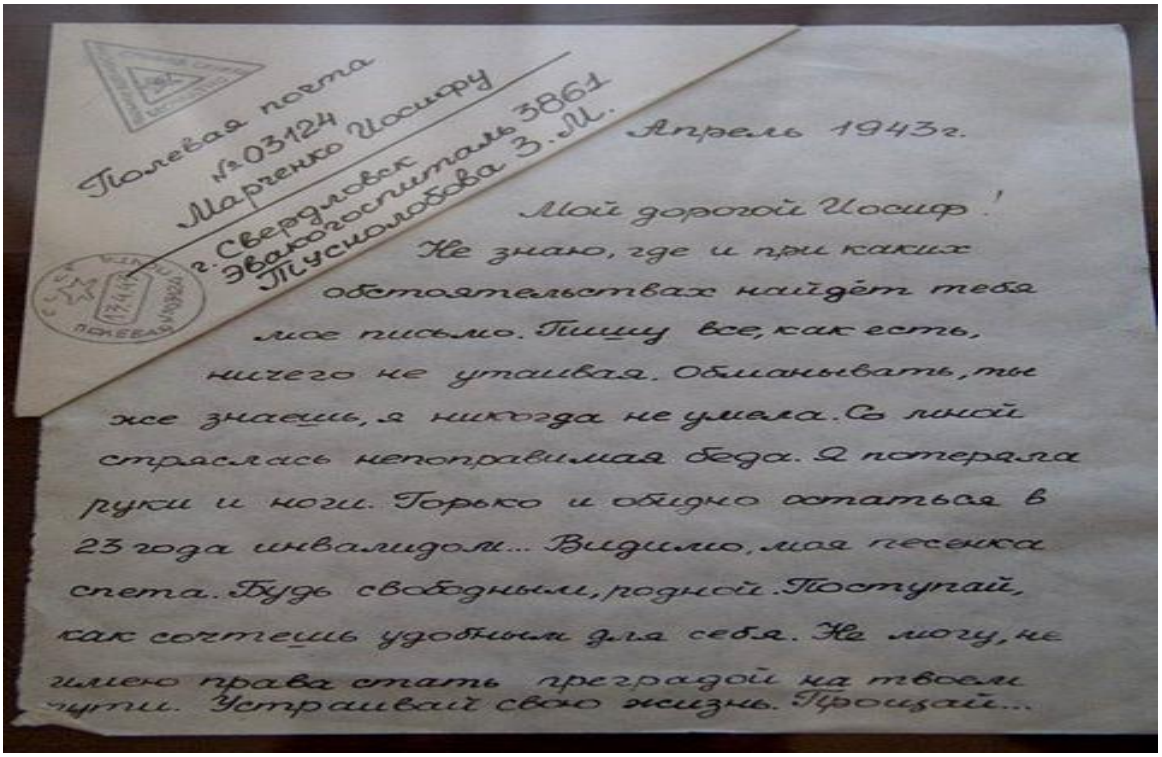
До войны у Зины был жених-красавец Иосиф Марченко. Командир роты Марченко очень беспокоился о своей невесте, Зине. Уже полгода он не получал от нее никаких вестей. Последнее письмо пришло зимой с Воронежского фронта. Писала, что здорова, воюет, скучает о нем. С тех пор он много раз писал ей, но ответа пока не дождался. В часы затишья между боями его мучили вопросы: «Где она? Что с ней? Жива ли?..»

Наконец, в конце июля 1943 года он получил долгожданный треугольник, с нетерпением развернул его… Стоявшие рядом с Марченко его боевые товарищи увидели, как он вдруг сильно побледнел. Иосиф протянул им маленький, но очень страшный листок – письмо от Зины, написанное рукой медсестры свердловского госпиталя.

На следующий день Иосиф Марченко отправил невесте письмо, в котором написал, что он никогда не бросит любимую. Они поженились, и Зинаида родила четверых детей, из которых выжили только двое: сын Владимир и дочка Нина.

Из воспоминаний сына Владимира: «Про начало их любви я ничего не могу рассказать. А вот как они относились друг к другу в зрелом возрасте,

хорошо видел. Отец трогательно о маме заботился: увидит первый цветок или ягоду – ей несет. Помогал по дому, занимался огородом, садом, держал хозяйство – поросенка, кур, кроликов. Думаю, мама всегда чувствовала себя любимой.


Полевая почта
№03124
Марченко Иосифу
г. Свердловск
Эвакогоспиталь 3861
Тусиолобова З.М.

Апрель 1943г.

Мой дорогой Иосиф!
Не знаю, где и при каких обстоятельствах найдёт тебя мое письмо. Пишу все, как есть, ничего не утаивая. Обманывать, ты же знаешь, я никогда не умела. Со мной стряслась непоправимая беда. Я потеряла руки и ноги. Горько и обидно остаться в 23 года инвалидом... Видимо, моя песенка спета. Будь свободным, родной. Поступай, как сочтешь удобным для себя. Не могу, не имею права стать преградой на твоем пути. Устраивай свою жизнь. Прощай...

Я не замечал, что мама инвалид. Не обращал внимания ни на ее увечье, ни на шрамы, которые остались после того, как немец избил ее прикладом. Вот как вы к своей маме относитесь? Так и я. Маму же любят не за красоту. Кстати, она могла нас с сестрой, и нянчить, взять на руки, как любая женщина. Многое она могла. Правая рука была ампутирована выше локтя. Но на остаток руки она зубами надевала резиновую манжетку с авторучкой. Так и вела свою обширную переписку. На левой руке московский хирург Николай Соколов разделил лучевые кости и обшил их кожей. Вышло два пальца. Мама могла брать ими вещи, причесываться, умываться и так далее. Протезы для ног Соколов сделал эксклюзивные. Долго их изобретал. Правда, их хватало на 4-5 лет, потом надо было ездить в Москву – менять. По дому мама могла передвигаться сидя. А если куда-то нужно было ехать или идти, отец надевал ей протезы.

Мама и отец были заядлыми грибниками. Грибов собирали столько, что сушили их картофельными мешками. Потом отправляли родственникам и друзьям в разные города посылки с дарами леса. В том числе гостинцы получал и хирург Соколов.

Даже нитку вдевать в иголку мама научилась. Шила, штопала. Могла на протезах нагнуться и помыть пол. Топила печку. Мы с сестрой по дому помогали – картошку почистить, постирать. Приходили на выручку и соседи – мы с ними жили одной семьей. Вести хозяйство помогала и бабушка Татьяна Николаевна – мамина мама. Многое, само собой, лежало на отце.

Но в основном мама справлялась по дому сама. Рано вставала, приводила себя в порядок и принималась за работу…»

Зинаида Михайловна не только справлялась со всей домашней работой но и несла большую общественную нагрузку. Начиналось лето – и в доме сменяли друг друга делегации. Из Сибири, Украины, из самых разных уголков Союза… За день могли побывать три группы. А письма приходили пачками! На них не смогли бы ответить и пять человек. Их можно было отправлять без адреса. Просто: Беларусь, Зинаиде Туснолобовой-Марченко. Она была членом горкома партии и депутатом горсовета. Народ к ней шел и шел. Зинаида Михайловна помогала найти жилье, устроить ребенка в детсад, достать лекарства, организовать доставку дров… Постоянно выступала в военных частях, школах, на предприятиях.

Иосиф и Зинаида с детьми Владимиром и Ниной.

Из воспоминаний сына Владимира: «Несмотря на то, что мама была известным на всю страну человеком, а отец – директором артели «Пищевик», жили мы всегда скромно. Телевизор я впервые увидел в 8-м классе. От отца и матери я учился трудолюбию, жизнелюбию, честности.

Кстати, я мог не пойти в армию, так как оба родителя инвалиды. Но мать настояла. Повестка мне пришла в ракетные войска. После армии я стал более ответственным человеком.

Она была мудрой матерью. И я ей за это очень благодарен».

В 1987 году Витебский облисполком утвердил премию имени Зинаиды Туснолобовой-Марченко. Ею награждают лучших многодетных матерей региона. Лауреатами премии за эти годы стали 372 жительницы Придвинья. Торжественная церемония награждения с участием властей проходит ежегодно накануне Дня матери, 14 октября.

Умерла Зинаида Туснолобова-Марченко в 59 лет – 20 мая 1980 года. Похоронена на Лютеранском кладбище в Полоцке. Она почетный гражданин этого города.

1. Что больше всего понравилось и тронуло Ваше сердце в истории Зинаиды Туснолобовой?
2. Как вы думаете что помогло Зине не сломаться и не упасть духом после того как она стала инвалидом?
3. Что могло произойти с Зиной, если бы в момент трагедии она думала бы только о себе, о своем горе, а не о том, как помочь своей Родине?
4. Какими качествами характера обладала Зинаида Михайловна?
5. Что укрепляет дух человека: эгоизм и желание спасти себя или жертвенность и желание помочь другим? Эгоизм или бескорыстие делает людей сильными?
6. Чему научила Вас история жизни Зинаиды Туснолобовой?

Задание 5. Знаете ли Вы подобные истории жизни людей, проявивших великое мужество и самопожертвование? Возможно, в Вашей семье или среди Ваших знакомых есть такие люди. Найдите истории героизма и жертвенности людей и расскажите их в классе. Напишите эссе на тему «Герой духа». Проанализируйте, какие качества характера помогли людям стать героями духа.

Педагог-гуманист нашей современности Шалва Амонашвили говорит, что каждому человеку нужно стремиться быть героем духа. Как вы думаете, трудно ли это? Что вообще такое «героизм духа? Обсудите эти вопросы в группе и нарисуйте плакат на тему: «Почему бы нам не прожить жизнь героями духа?»

Мы часто восхищаемся храбрыми людьми. Но что такое храбрость? Если человек храбр, он не дрогнет, столкнувшись с опасностью, трудностью или болью. Но не только это. Храбрость – нечто большее, чем стойкость под огнем противника. Она проявляется в любых испытаниях. Исследователи различают моральную и физическую храбрость, храбрость при отсутствии страха и при его наличии.

Храбрый человек способен разграничить эмоциональную и поведенческую составляющие страха и не пускаться в бегство, не прятать голову в песок, когда ему грозит опасность, несмотря на то, что в глубине души он боится. Одним словом, храбрость – не в отсутствии страха, а в умении его преодолеть .

На протяжении веков понятие храбрости эволюционировало. Если раньше оно означало в первую очередь отвагу на войне, на поле брани (физическую храбрость), то теперь оно означает и моральное, психологическое мужество. Моральное мужество – это способность выполнять свой долг, несмотря на грозящие опасности или неприятности. Пример Зинаиды Туснолобовой – это пример мрорального мужества. Психологическое мужество

позволяет с достоинством, хладнокровно и даже весело переносить серьезные испытания или тяжелую болезнь.

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ

Э. Колмановский – К. Ваншенкин

Я люблю тебя, жизнь,
Что само по себе и не ново,
Я люблю тебя, жизнь,
Я люблю тебя снова и снова.
Вот уж окна зажглись,
Я шагаю с работы устало,
Я люблю тебя, жизнь,
И хочу чтобы лучше ты стала.

Мне немало дано -
Ширь земли и равнина морская,
Мне известна давно
Бескорыстная дружба мужская.
В звоне каждого дня,
Как я счастлив, что нет мне покоя,
Есть любовь у меня,
Жизнь, ты знаешь, что это такое,
Есть любовь у меня,
Жизнь, ты знаешь, что это такое.

Как поют соловьи,
Полумрак, поцелуй на рассвете,
И вершина любви -
Это чудо великое - дети.
Вновь мы с ними пройдем,
Детство, юность, вокзалы, причалы,
Будут внуки потом,
Всё опять повторится сначала.

Ах, как годы летят,
Мы грустим, седину замечая,
Жизнь, ты помнишь солдат,
Что погибли тебя защищая?
Так ликуй и вершись
В трубных звуках весеннего гимна,
Я люблю тебя, жизнь,
И надеюсь, что это взаимно.

7-8. НАЙТИ СЕБЯ

Посеешь мысль – пожнешь действие, посеешь действие – пожнешь наклонность, посеешь наклонность – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу.

Восточная мудрость

Слово «воспитание» можно расшифровать как «*в ось питание*». Давайте задумаемся: что является основной осью каждого человека и чем можно «питать» эту ось? Великий педагог-гуманист Шалва Александрович Амонашвили так отвечает на этот вопрос: самой важной в человеке является его духовная ось и питать ее можно позитивными образами и благородными примерами. Таким образом, хорошее воспитание происходит, если наша душа впитывает позитивные образы.

Что же такое тогда – самовоспитание? Самовоспитание это процесс, в котором человек сам питает свою душу высокими образами, примерами, смыслами и идеями. Проявляя вечные ценности души, человек может воспитывать себя и совершенствовать свой характер.

Рассмотрим слово «*совершенствование*». Приставка «*со*» означает «*сознание*», «*совесть*», то есть высшую духовную природу в человеке. Корень «вершен» означает «*вершина*», то есть высота или «*вершить*», то есть делать. Таким образом, можно расшифровать как слово «совершенствование» как «*восхождение к вершинам духа*».

Как мы можем восходить к вершинам духа? Только воспитывая в себе добродетельные черты характера, которые являются проявлением нашей духовной природы.

Душа каждого человека обладает всеми общечеловеческими ценностями. Душа полна любви, покоя, знает истину, радуется праведному поведению и не приемлет насилия.

Путь самосовершенствования
Бенджамина Франклина

Бенджамин Франклин (17 января 1706 – 17 апреля 1790**)** вошел в историю как политический деятель, изобретатель, ученый, дипломат, писатель, бизнесмен, издатель и журналист, а также просто чрезвычайно влиятельный человек, к чьему авторитету с великим почтением относились как самые известные богачи того времени, так и короли с президентами.

Как ученый, Бенджамин Франклин исследовал природу электричества, придумал громоотвод и создал конденсаторную батарею, ввёл в физику обозначение электрической полярности "+" и "-", выдвинул концепцию электродвигателя, придумал бифокальные очки, изучал течение, ширину, глубину (и дал это название!) Гольфстрима. Как политик, он оказался

единственным тем, кто скрепил своей подписью все три важнейших исторических документа, что лежат в основе образования Соединенных Штатов Америки. Это первый американец, ставший иностранным членом Российской академии наук. Лицо Франклина изображено на купюре в $100, а его роль как политика в истории такова, что его часто ошибочно считают американским президентом. Когда он умер, на его похороны собралось около 20 тысяч человек.

Поистине впечатляющий список, достойный нескольких жизней самых талантливых людей! Любой человек, занимающийся самосовершенствованием, просто обязан познакомится с жизнью Бенджамина Франклина.

Бенджамин родился в Бостоне в семье многодетного мыловара, 15 ребенком, после него родилось еще двое ребятишек. В 8 лет Бена отправили в школу, но проучиться мальчик смог лишь 2 года: у отца не нашлось лишних денег на учебу. 10-летний Франклин помогал отцу на мыловарне, но изнурительный труд не отбил охоту учиться. Днем Бенджамин плавил воск для свечей и варил мыло, а вечером читал запоем. Покупать книги отец не мог, поэтому брал их на время у друзей и знакомых.

Затем отец отправил подростка к старшему сыну, открывшему типографию. 12-летний Франклин трудился подмастерьем, увлекся типографским делом и сочинительством баллад.

Затем Бенджамин Франклин скопил деньги на билет и сбежал в Филадельфию, где устроился в типографию. Молодого и толкового мастера заметили и отправили в Лондон, поручив закупить станки и открыть в Филадельфии типографию, которая брала бы правительственные заказы.

Британская пресса так понравилась Франклину, что спустя десяток лет он стал издателем собственных газеты и альманаха. Издания печатались в собственной типографии Бенджамина и приносили доход. Обеспечив безбедное существование семье, Бенджамин Франклин сконцентрировал силы на науке и политике.

Этот генеральный план должен конкретизироваться в большие планы на несколько лет, большие планы – в конкретные годовые планы, годовые – в планы месячные, последние в планы на неделю и на день.

Бенджамин Франклин постоянно трудился над совершенствованием своего характера. Однажды в руки Франклина попали «Воспоминания о Сократе» Ксенофонта. В этом произведении описывается уникальный сократовский метод познания и убеждения. Он заключается в том, чтобы ничего не доказывать, а только задавать вопросы. Если оппонент неправ, то при помощи правильно заданных вопросов можно в два счета показать всю его несостоятельность. Если же собеседник прав, тогда ты тоже не остаешься в убытке, так как узнаешь что-то новое. Будучи увлеченным такой методикой

дискуссий, Бенджамин достиг выдающихся результатов в ней, так как постоянно практиковался. Это приносило ему много побед в спорах с более старшими и авторитетными собеседниками. Однако через несколько лет Франклин решил полностью отказаться от этого метода, так как решил, что данная система дискуссии особенно его победы, рождали в нем некоторую долю самоуверенности и гордыни.

Франклин был уверен в нескольких вещах. Во-первых, в том, что жизнь должна иметь достойную цель. Во-вторых, если есть достойная цель и для вас это не пустой звук, то у вас должен быть план ее достижения. Генеральный план жизни.

На смену ей пришла абсолютная скромность, которая сделала славу Франклина известной на весь мир. Тут сразу же вспоминается афоризм о том, что можно быть скромным, не будучи мудрым, но нельзя быть мудрым, не будучи скромным! Вместо самоуверенных фраз типа «несомненно», «разумеется», «вне всяких сомнений» и т.п. Франклин стал употреблять крайне сдержанные и скромные обороты речи: «Мне кажется, что…», «В силу определенных обстоятельств я считаю…», «Если я не ошибаюсь, то…», «Вероятно вы правы, но если посмотреть с другой стороны…» и так далее.

Именно такая скромная манера выражаться сыграла весьма решительную роль в самых сложных жизненных ситуациях Бенджамина Франклина. Люди подсознательно становятся на твою сторону, если ты не слепо, с пеной у рта утверждаешь свое мнение, но смиренно высказываешь его в виде идеи к размышлению. По утверждению самого Бенджамина этот принцип общения с людьми стал важнейшим фактором того, что с его мнением так рано стали считаться почтенные граждане.

Вот несколько самых ценных уроков, которые мы можем вынести из жизни Бенджамина Франклина. Они пригодятся каждому из нас.

1.Программа нравственного самосовершенствования.

В возрасте 22 лет Бенджамин Франклин замыслил смелый и трудный план достижения морального совершенства. Вот как он сам писал об этом: «Для этой цели я выработал следующий метод: я обозначил тринадцатью именами все те добродетели, которые казались мне в то время необходимыми и желательными, связав с каждым именем краткое наставление, которое полностью выражало объем каждого понятия».

Вот названия этих добродетелей с соответствующими наставлениями:

1. Воздержание – Есть не до пресыщения, пить не до опьянения.

2. Молчание – Говорить только то, что может принести пользу мне или другому; избегать пустых разговоров.

3. Порядок – Держать все свои вещи на их местах; для каждого занятия иметь свое время.

4. Решительность – Решаться выполнять то, что должно сделать; неукоснительно выполнять то, что решено.

5. Бережливость – Тратить деньги только на то, что приносит благо мне или другим, то есть ничего не расточать.

6. Трудолюбие – Не терять времени попусту; быть всегда занятым чем-либо полезным; отказываться от всех ненужных действий.

7. Искренность – Не причинять вредного обмана, иметь чистые и справедливые мысли; в разговоре также придерживаться этого правила.

8. Справедливость – Не причинять никому вреда; не совершать несправедливостей и не опускать добрых дел, которые входят в число твоих обязанностей.

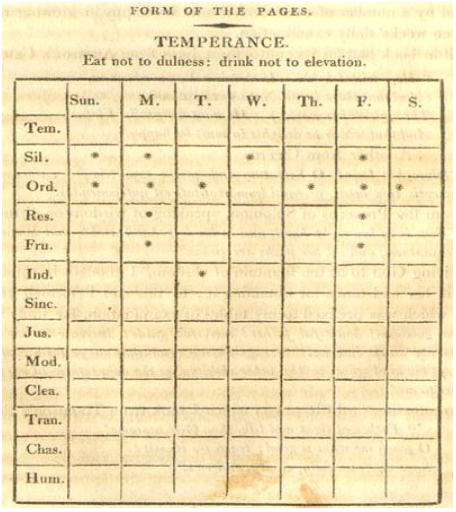
9. Умеренность – Избегать крайностей; сдерживать, насколько ты считаешь это уместным, чувство обиды от несправедливостей.

10. Чистота – Не допускать телесной нечистоты; соблюдать опрятность в одежде и в жилище.

11. Спокойствие – Не волноваться по пустякам и по поводу обычных или неизбежных случаев.

12. Целомудрие – Будь целомудрен в мыслях, управляй своими инстинктами.

13. Скромность – Подражай Иисусу и Сократу.



FORM OF THE PAGES.

TEMPERANCE.

Eat not to dulness: drink not to elevation.

	Sun.	M.	T.	W.	Th.	F.	S.
Tem.							
Sil.	*	*		*		*	
Ord.	*	*	*		*	*	*
Res.		*				*	
Fru.		*				*	
Ind.			*				
Sinc.							
Jus.							
Mod.							
Clea.							
Tran.							
Chas.							
Hum.							

Впечатляющий список добродетелей, не так ли? Но Франклин на этом не остановился. Он разработал систему, которая помогла ему сделать эти добродетели частью своей повседневной жизни. В её основе был 13-недельный план, который помогал ему оставаться сосредоточенным на том, что сейчас важно. Так как главной целью Франклина было сделать эти добродетели привычными, он решил на каждую из них выделять одну неделю. И лишь по истечении этого времени переходить к следующей добродетели. Ежедневная борьба – постоянно оставаться сосредоточенным на том, что действительно важно. Как и многим из нас, Бенджамину Франклину было очень сложно сосредоточиться.

Чтобы оставаться сосредоточенным, Бенджамин Франклин завёл записную книжку из 13 страниц – по одной на каждую добродетель. Каждую страницу он разлиновал так, что получилось семь столбцов (семь дней недели). Затем он провёл 13 горизонтальных линий (13 добродетелей). Франклин знал, что он не сможет овладеть всеми 13-ю добродетелями сразу. Как уже было упомянуто выше, он решил посвящать каждой из них по одной неделе. Франклин считал, что если будет фокусироваться на одной добродетели, то она быстро войдёт в привычку. После этого, он планировал переходить к другой добродетели, на следующей неделе к следующей, и так далее, пока он не овладеет всеми.

В первую неделю главное внимание Франклина было сосредоточено на одной добродетели; другие же добродетели оставлялись на волю случая, он только отмечал каждый вечер чёрным кружком промахи, сделанные в течение дня. Таким образом, он мог работать над собой, и делать каждый день всё меньше и меньше ошибок, становясь лучше с каждым годом.

Беджамин Франклин писал в своей биографии: «Я решил поступать подобно человеку, который, желая выполоть свой огород, не пытается сразу уничтожить всю сорную траву, что превосходило бы его возможности и силы, а трудится одновременно только на одной грядке и переходит ко второй лишь после того, как очистит первую.

Я хотел бы, чтобы мои потомки знали, что именно этому маленькому изобретению, с божьего благословения, обязан их предок постоянным счастьем своей жизни вплоть до настоящего времени, когда он пишет эти строки в возрасте семидесяти девяти лет».

2. План на день.

Франклин знал, как это важно – делать правильные вещи в нужное время. Чтобы в этом преуспеть, он всегда чётко планировал свой день. Это позволило ему делать упор на то, что является действительно важным. Идеальный распорядок дня, также внесенный в маленький «дневник добродетели», выглядел следующим образом.

	Часы	
Утро Вопрос: Что хорошего сделаю сегодня?	5 6 7	Подняться, умыться и обратиться к Всемогущему Господу! Определить дела и принять решения на день. Продолжить текущие исследования. Завтрак
	8 9 10 11	Работа
Полдень	12 1	Читать или просматривать отчеты. Обед
Вторая половина дня	2 3 4 5	Работа
Вечер Вопрос: Что хорошего сделал сегодня?	6 7 8 9	Положить все вещи на свои места. Музыка, или развлечения. Или беседа. Подвести итоги дня
Ночь	10 11 12 1 2 3 4	Сон

Если человек планирует каждый свой день, то он может сосредоточиться на том, что действительно важно для него. И делать правильные вещи в нужное время. Такое расписание поможет распланировать весь свой день: вы будете уверены, что ничего не забудете и всё успеете.

3. «Рано ложиться и рано вставать – вот что делает человека здоровым, богатым и умным» Бенджамин Франклин.

Франклин вставал каждый день в 5 часов утра для того, чтобы определить свои планы на день. Он каждое утро задавал себе один и тот же вопрос: «Что я должен сделать сегодня?». Он просыпался, завтракал, планировал свой день, и к 8 утра уже был готов приступить к делам.

Такова была его утренняя привычка. Во многом, возможно, рутинная. Но она имела очень важное значение, потому как благодаря этой привычке у Франклина было на 3 часа времени больше, чем у остальных. То, чем вы занимаетесь с того момента, как проснулись и до того момента, как начали работать, имеет большое значение. От этого может зависеть исход всего вашего дня.

Конец дня – это время, когда вы можете оценить всё, что сделали за сегодня. Вы можете заметить свой прогресс и похвалить себя за успехи, или, наоборот, понять, что вам ещё предстоит хорошо поработать, чтобы достигнуть намеченной цели. Бенджамин Франклин каждый вечер спрашивал себя: «Что хорошего я сделал за сегодня?». Это являлось важным шагом на пути к его цели, которая, как мы помним, заключалась в достижении морального совершенства.

Жизнь Бенджамина Франклина – это яркий пример того, что вы можете достигнуть желаемого, если постоянно и целенаправленно к нему стремитесь. Этот человек сумел изменить не только свою жизнь, но и жизнь многих людей.

1. Что в истории жизни Бенджамина Франклина вас наиболее впечатлило и запомнилось?
2. Какие качества характера Бенджамина Франклина вам понравились?
3. Как Вы думаете, почему важно как можно раньше ставить свои жизненные цели? Определили ли Вы свои жизненные цели?
4. Как Вы думаете, нужно ли планировать свой день? Планируете ли свой день?
5. Как Вы думаете, насколько важно иметь свою программу самосовершенствования? Есть ли у вас своя программа самосовершенствования?
6. Был ли Бенджамин Франклин счастливым человеком и почему?
7. Как вы думаете, есть ли общее в понимании счастья у аль-Фараби и у Бенджамина Франклина?
8. Как вы понимаете, что значит «Найти себя»?

Задание 1. Прочитайте изречения, которые называют «жемчужинами мудрости». Какой темой они объединены? Выучите наизусть понравившееся изречение.

«Я буду управлять своей жизнью и мыслями так, словно весь мир видит первое и слышит второе» *Сенека*

«Если встретил хорошего человека – учись у него, если встретил плохого – изучай себя» *Восточная мудрость*

«Будьте внимательны к своим мыслям – они начало поступков» *Восточная мудрость*

«Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки» *Л.Н. Толстой*

«Весь мир – это зеркало, в котором я вижу свое отражение» *Восточная мудрость.*

Задание 2. Подготовьте презентацию о важности самосовершенствования и людях, которые совершенствуя себя, меняли свою жизнь и жизнь других людей к лучшему. Можно рассказать как об известных людях, так и о Ваших близких и знакомых.

Добродетельное поведение – это внутренняя культура, смыслом которой является как процветание всех окружающих, так и собственное благополучие. Такие поступки, где нет места личным интересам и ожиданию похвал и выгод, открывают человеку путь к источнику внутреннего покоя и радости. Согласно естественному закону природы и духовно-нравственным законам жизни человек достигает внутренней гармонии.

В способности видеть красоту, высоко ценить простые вещи и относиться к людям с любовью и добротой живут удовлетворенность, покой и жизненность.

Слово тридцать второе

Книга слов

АбайКунанбаев

Тем, кто стремится усвоить науку, необходимо знать условия, без которых невозможно достичь цели.

Во-первых, обретая знания, не ставь себе задачи получить через них какую-нибудь выгоду. Чтобы заняться наукой, прежде всего, нужно полюбить ее, иметь стремление к ней. Если ты ценишь знания как высшее благо, каждое открытие новых истин принесет твоей душе покой и удовлетворение. Крепко запоминай то, что ново для тебя, тогда появится стремление к поискам, любовь к науке, память хорошо усвоит и запечатлеет в себе то, что ты видел и слышал.

Если же мысли твои заняты другим, а науку ты ищешь из жажды накопительства, твое отношение к знаниям будет таким же, как отношение мачехи к пасынку. Когда душа и мысли поистине благосклонны к науке, она и сама становится благосклонной – легко дается. С половинчатой благосклонностью она и воспринимается половинчато.

Во-вторых, изучая науки, ставь перед собой ясные и благородные цели, не стремись приобрести знания для того, чтобы иметь возможность спорить с другими. В разумных пределах споры помогают обрести твердость в убеждении, но чрезмерное увлечение ими только портит человека. Потому что охотники до словесной перебранки чаще всего затевают споры не для выяснения истины, а чтоб блеснуть знаниями, одержать верх над другими. Такие споры рождают зависть, они не прибавляют человечности, не служат науке, напротив – сбивают людей с толку. Это – занятие смутьянов. Тот, кто сбивает с праведного пути сотни людей, не стоит мизинца того, кто возвратил на путь истины хотя бы одного человека!

Да, споры – один из путей науки, но тот, кто втягивается в них, рискует стать самодовольным спесивцем, завистливым сплетником. Такому человеку в спорах не чужды и ложь, и злословие, и брань, унижающие человеческое достоинство.

В-третьих, если ты добился истины, не отступай от нее даже под страхом смерти. Если твои знания не способны убедить тебя, не думай, что кто-то другой оценит их. Если ты сам не ценишь своих знаний, как ждать признания других?

В-четвертых, существует два орудия, способствующие приумножению знаний. Одно из них – мулахаза[1] и другое – мухафаза[2]. Эти способности должны находиться в непрестанном совершенствовании. Не усилив их в себе, не умножить знаний.

В-пятых, в девятнадцатом Слове сказано о четырех губительных недостатках ума, среди них тот, что называется беспечностью, праздностью ума. Душа моя, заклинаю, остерегайся этого зла! Оно губительно и для Бога, и для человека, и для разума, и для чести. Оно – враг всему! Но там, где жива совесть, этому недостатку нет места.

В-шестых, сосуд, хранящий ум и знания, – характер человека. Воспитывай свой характер! Предавшись зависти, легкодумию, то и дело,

---

[1]Мулахаза (араб) – тонкое искусство ведения полемики

[2]Мухафаза (араб.) – твердость в отстаивании своих позиций.

попадая под влияние чужих речей и сиюминутных увлечений, можешь утратить твердость характера.

Не будет пользы от учения, если нет надежного хранилища для знаний!

Для того, чтобы достигнуть намеченной цели и быть верным своему долгу, в характере человека должны быть постоянство, решимость, сильная воля, способные сберечь трезвость рассудка и чистоту совести. Все должно служить делу разума и чести.

1. Какое условие постижения науки Абай назвал первым? Почему?
2. Какое условие постижения науки Абай назвал вторым? Почему?
3. Чем опасны споры?
4. Какое условие постижения науки Абай назвал третьим? Почему?
5. Как Вы поняли четвертое условие постижения науки?
6. Как Вы поняли, каков основной губительный недостаток ума?
7. Как Вы поняли шестое условие постижения науки?
8. Какое условие постижения науки Абай назвал седьмым?

Задание 3. Кратко запишите в тетради ученика семь условий постижения науки, указанных Абаем Кунанбаевым. Оцените по ним ваше отношение к учебе. Около каждого условия поставьте цифру от 0 до 10, показывающую уровень Вашего соответствия данному условию.

Задание 4. Прочитайте Слово девятнадцатое Абая Кунанбаева и определите, о каких губительных недостатках ума говорит он в Слове тридцать втором.

Составьте свою программу самосовершенствования по рекомендация Банджамина Франклина в рабочей тетради. Через месяц оцените результаты реализации вашей программы самовоспитания. Проанализируйте, что получилось и что помогло вам в достижении результатов, поразмышляете над тем, что не получилось и что помешало вам реализовать вашу программу. Подкорректируйте программу и через месяц снова оцените полученные результаты.

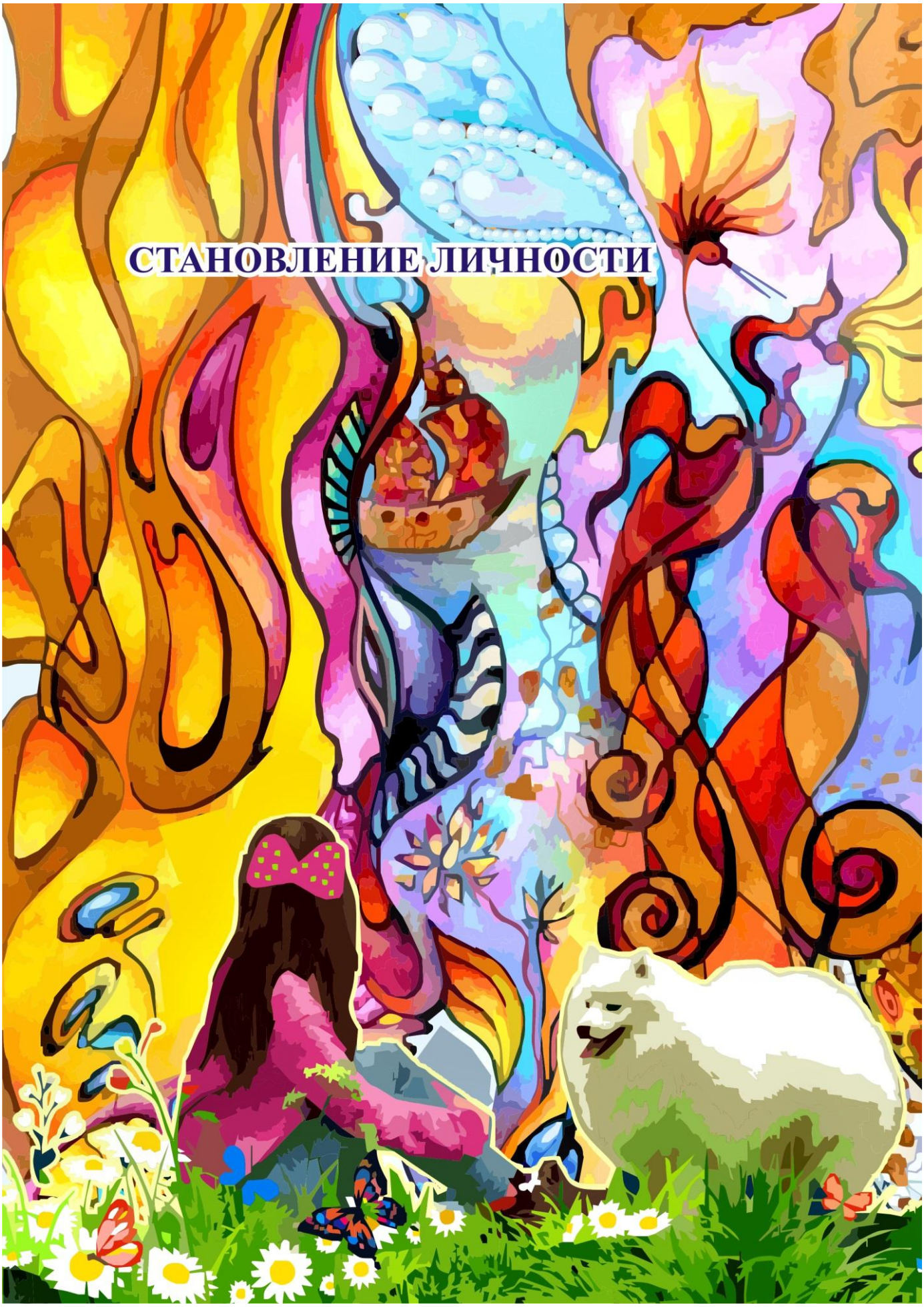
***

Стихи и музыка Болата Оуджавы

Совесть, благородство и достоинство –
вот оно, святое наше воинство.
Протяни ему свою ладонь,
за него, за него, за него не страшно и в огонь.

Лик его высок и удивителен.
Посвяти ему свой краткий век.
Может, и не станешь победителем,
но зато, но зато, жизнь проживешь, как человек.

СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ



ПРОЕКТ «СТАНОВЛЕНИЕ ИСТИННОГО ЛИДЕРА»

ЭТАП II

Задача лидера быть сильным, но не грубым; добрым, но не слабым;
дерзким, но не агрессивным; вдумчивым, но не ленивым;
скромным, но не робким; амбициозным, но не высокомерным;
с чувством юмора, но без глупостей.

Джим Рон

Второй этап. Вы включаетесь в непосредственную подготовительную работу по реализации проекта. Можно объединиться по несколько человек в разные мини-группы, и после обстоятельного обсуждения принять обоснованное решение о Проекте, который Вы будете выполнять.Э тот этап работы будет проходить в групповой деятельности, что будет способствовать развитию коммуникативных качеств. Каждая группа должна будет часто собираться вместе и обсуждать свой Проект.

На данном этапе все задания выполняются коллективно, но результаты общих обсуждений каждый записывает в свою индивидуальную тетрадь ученика.

Задание 1. Участие в проектной деятельности дает возможность каждому максимально раскрыть свои лидерские способности. Прежде, чем приступить к составлению плана реализации Проекта, **обсудите и сформулируйте цель и задачи Проекта**. В первую очередь, надо продумать **цель** проектной деятельности, которая должна отражать Ваше желание помочь родному городу или поселку, сделать жизнь людей лучше.

Затем следует продумать более конкретные задачи, которые следует решить, чтобы реализовать Вашу основную цель.

Придумайте название вашему Проекту.

Проект можно условно озаглавить через указание направления вашей деятельности:

- Ветеран живет рядом.
- Забота о братьях наших меньших.
- Помоги родному городу.
- Тепло сердец.

Возможно, Вы предложите разные варианты цели, которую надо достичь (помощь в классе, в школе, в микрорайоне, в селе или городе).

Задание 2. Составьте план реализации Проекта и список заданий каждому участнику вашей группы. Выберите ответственных за выполнение каждого задания. У каждого из вас должна быть своя задача, в реализации общего плана. Обсудите вопросы, которые касаются выполнения каждого задания, необходимых ресурсов и др.

Затем необходимо продумать время выполнения каждого задания, место проведения основного мероприятия вашего Проекта. Ниже дан образец планирования проектной деятельности. Заполните данную таблицу в рабочей тетради.

Таблица. План проектной деятельности.

Задания, которые надо выполнить	Дата выполнения задания	Ответственные за выполнение задания

Задание 3. Второй этап выполнения проекта потребует от Вас активизации поисково-информационной деятельности. Необходимо быть максимально информированным для достижения поставленной цели и решения задач Проекта. Поиск информации можно вести в Интернете, в электронной библиотеке и т.п.

Уточните, какого рода информация Вам нужна? Кроме библиотек, где еще можно раздобыть информацию для решения проблемы? Возможно, Вам помогут конкретные люди? Надо с ними встретиться, подготовиться к беседе, задать вопросы.

Определите основные источники получения информации.

При выполнении этого задания Вам помогут такие качества и способности**,** как сосредоточенность, внимательность, логическое мышление, интеллектуальные качества, способность анализировать, применять знания на практике, уметь общаться, задавать вопросы, создавать в беседе доверительную позитивную атмосферу.

Задание 4. Понаблюдайте за собой и ответьте на вопросы:

1. Какие обязанности закреплены за Вами в проектной деятельности?
2. Что Вы уже сделали?
3. С какими трудностями Вы столкнулись, и как с ними справились?
4. Что еще предстоит сделать?
5. Какие лидерские качества развиваются в ходе выполнения заданий по проекту на этом этапе?

II СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

9-10. НРАВСТВЕННЫЕ ОСНОВЫ ЛИЧНОСТИ

Нравственность – основа всех человеческих ценностей
Альберт Эйнштейн

Жил-был прораб
Притча

Жил-был прораб. Всю жизнь он строил дома, но стал стар и решил уйти на пенсию.

– Я увольняюсь, – сказал он работодателю. – Ухожу на пенсию. Буду со старушкой внуков нянчить.

Хозяину было жалко расставаться с этим человеком, и он попросил его:

– Слушай, а давай так – построй последний дом, и проводим тебя на пенсию. С хорошей премией!

Прораб согласился. Согласно новому проекту ему надо было построить дом для маленькой семьи, и началось: согласования, поиски материалов, проверки…

Прораб торопился, потому что уже видел себя на пенсии. Чего-то не доделывал, что-то упрощал, покупал дешевые материалы, так как их можно было быстрее доставить…

Он чувствовал, что делает не лучшую свою работу, но оправдывал себя тем, что это конец его карьеры. По завершении стройки, он вызвал хозяина. Тот осмотрел дом и сказал:

– Знаешь, а ведь это твой дом! Вот возьми ключи и вселяйся. Все документы уже оформлены. Это тебе подарок от фирмы за долголетнюю работу.

Что испытал прораб, было известно только ему одному! Он стоял красный от стыда, а все вокруг хлопали в ладоши, поздравляли его с новосельем и думали, что он краснеет от застенчивости, а он краснел от стыда за собственную небрежность. Он сознавал, что все ошибки и недочёты стали теперь его проблемами, а все вокруг думали, что он смущен дорогим подарком.

И теперь он должен был жить в том единственном доме, который построил плохо…Мы все подобны прорабу из притчи. Мы строим наши жизни так же, как прораб перед уходом на пенсию. Мы не прилагаем особых усилий, считая, что результаты этой конкретной стройки не так уж важны. К чему излишние усилия? Но затем мы осознаем, что живём в доме, который сами построили. Ведь все, что мы делаем сегодня, имеет значение. Уже сегодня мы строим дом, в который вселимся завтра…

1. Что чувствовал прораб во время строительства последнего дома перед уходом на пенсию?
2. Какое он нашел оправдание тому, что делал не лучшую работу?

3. Что испытал прораб, когда узнал, что в том единственном плохо построенном доме должен жить сам?
4. В чем смысл фразы «Все, что мы делаем, имеет значение»?
5. Приведите пример из своей жизни, когда вы испытали гордость за выполненную работу.

Задание 1. Прочитайте высказывания известных людей. На их основе сделайте вывод в виде двух-трех тезисов.

«Прежде, чем воспитывать людей, воспитай себя» *И.Алтынсарин*

«Человеческие чувства часто сильнее возбуждаются или смягчаются примерами, чем словами» *П. Абеляр*

«Высший поступок – поставить другого впереди себя» *У. Блейк*

«Тысячи слов оставят меньший след, чем память об одном поступке» *И. Генрик*

«Всякий сумеет следовать по проторенной дорожке, проложенной отцами! Если ты в силах, ищи свои пути» *М.Ауэзов*

Задание 2. Сделайте в тетради кластер на тему «Качества человека, который бескорыстно служит человечеству».

Задание 3. Прочитайте отрывок из книги основателя гуманистической психологии, исследователя Абрахама Маслоу (1908 – 1970**)** и напишите эссе – размышление на идентичную тему.

Служение

Мы выявили еще одну особенность исследованных нами людей. Я говорю о присущей им сосредоточенности на проблемах внешнего порядка. Если попытаться найти название этой особенности, то я бы предложил назвать ее служением в противоположность эгоцентрическим тенденциям.

В отличие от неуверенных, тревожных людей с их склонностью к постоянному самоанализу и самокопанию**,** этих людей мало беспокоят личные проблемы, они не слишком склонны размышлять о себе. Почти у каждого из них есть призвание и дело, которым они служат, которым они посвящают себя без остатка, почти каждый из них озабочен какой-то важной проблемой, решение которой требует от него всех сил и энергии. Это не обязательно любимое занятие, не обязательно дело, которого человек желал, или занятия, к которым он стремился, это может быть дело, которым он чувствует себя обязанным заниматься.

Именно поэтому я говорю о служении, о жизненной миссии, а не просто о «любимом» деле**.** Эти люди, как правило, не озабочены проблемами личного, эгоистического характера, они в большинстве своем думают о благе других людей – всего человечества, своих сограждан или же о благе близких и дорогих им людей.

За небольшим исключением практически у всех наших испытуемых мы отметили одну характерную особенность. Эти люди склонны к размышлениям

об основополагающих проблемах человеческого бытия, они задаются теми вечными, фундаментальными вопросами, которые мы называем философскими или нравственными. Можно сказать, что они живут в глобальной системе координат. В частном они умеют видеть общее, и никакие, даже самые яркие частные проявления не скроют от них общей картины.

В основе их системы координат или системы ценностей никогда не лежит местечковый патриотизм, как правило, в ней отражен опыт всей истории человечества, она отвечает не сиюминутным запросам, не социальному заказу, а требованиям эпохи. Одним словом, эти люди в каком-то смысле, несомненно, философы, хотя их философия не обязательно наукообразна, иногда это то, что можно назвать житейской философией.

Именно поэтому я говорю о служении, о жизненной миссии, а не просто о «любимом» деле. Эти люди, как правило, не озабочены проблемами личного, эгоистического характера, они в большинстве своем думают о благе других людей – всего человечества

Разумеется, такая установка сказывается практически на всех аспектах их жизни. Так, например, один из главных симптомов, с которого мы начинали изучение целостного синдрома самоактуализации и который был обозначен нами как широта (или немелочность), несомненно, является проявлением этой более общей характеристики. Способность вознестись над обыденностью, умение отрешиться от частностей, расширить горизонты восприятия, посмотреть на вещи в перспективе, subspecieaeternitatis[3] имеет огромное социальное значение.

По-видимому, именно этой способностью объясняется умиротворенность, свойственная самоактуализированным людям, их умение сохранять спокойствие, не тревожиться по пустякам – свойства, которые облегчают жизнь не только им самим, но и окружающим их людям.

ПРО ИСКРЕННОСТЬ

В. Слетов

Всегда ли искренность полезна?
Во всем ли искренность нужна?
Ну, да! Наверное, – конечно,
Ведь в ней душа отражена!
Но всякий ли ее оценит?
Ведь иногда сей горек плод?
Ведь без нее бывает проще
Прожить в тени и без забот.
Но где ее святая вера?
– Пробьется. – Надобно суметь,
Росток ее, что к Солнцу рвется,
Не растоптать, а разуметь.

[3]subspecieaeternitatis— крылатое латинское выражение, которое означает «с точки зрения вечности».

Через нее приходит счастье,
В больную душу в час ненастья.
Скитаясь в поисках любви,
– Ее на помощь призови!
Да, но как больно ошибаться,
И мухой с паутиной драться,
Коль угодишь вобмана сеть,
Среди коварного лукавства.
Блажен лишь тот, кому судьбой,
Дано большое в жизни счастье
– Уменье быть самим собой,
Какими – б ни были ненастья.

И дольше века длится день…

Ч. Айтматов

Общеизвестно: трудолюбие – одно из непременных мерил достоинства человека. В этом смысле Едигей Жангельдин, Буранный Едигей, так еще называют его знающие люди, поистине настоящий труженик. Он один из тех, на которых, как говорится, земля держится… Именно поэтому для меня было важно, обращаясь к проблемам, затронутым в романе, увидеть мир через его судьбу – фронтовика, железнодорожного рабочего…В столкновении вечного и текущего в жизни человек-труженик интересен и важен настолько, насколько он личность, насколько богат его духовный мир, насколько сконцентрировано в нем его время. Вот я и пытался поставить Буранного Едигея в центр современного мне миропорядка, в центр волнующих меня проблем.

Если человечество не научится жить в мире, оно погибнет.

Буранный Едигей не только труженик от природы и по роду занятий. Он человек трудолюбивой души. Человек трудолюбивой души будет задавать себе вопросы, на которые у других всегда есть готовый ответ, поэтому они лениво делают какое-то дело, даже когда делают его хорошо, и живут, только потребляя. Людей же трудолюбивой души будто соединяет некое братство - они всегда способны отличить один другого и понять, а если не понять, то задуматься. Наше время дает им столько пищи для размышлений, как никакое не давало никогда. Цепочка человеческой памяти уже тянется с Земли в космос…

В условиях сегодняшнего дня, когда не просто появляются технические возможности для стабильного выхода в космос, но когда экономические и экологические нужды человечества властно требуют осуществления этой возможности, разжигание розни между народами, растрачивание материальных ресурсов и мозговой энергии на гонку вооружений есть самое чудовищное из преступлений против человека…

Если человечество не научится жить в мире, оно погибнет.

Атмосфера недоверия, настороженности, конфронтации есть одна из самых опасных угроз спокойной и счастливой жизни человечества.

Люди могут быть терпимы друг к другу, но они не могут мыслить одинаково, оставаясь при этом людьми, сохраняя свои человеческие качества…

Человек без памяти прошлого, поставленный перед необходимостью заново определить свое место в мире, человек, лишенный исторического опыта своего народа и других народов, оказывается вне исторической перспективы и способен жить только сегодняшним днем…

Разумеется, события, связанные с описаниями контактов с внеземной цивилизацией, и все то, что происходит по этой причине, не имеют под собой решительно никакой реальной почвы. Нигде на свете не существуют в действительности сарозекские и невадские космодромы. Два различных мира - две различные системы взяты здесь мною вне исторической реальности, совершенно условно, как правило игры. Вся «космологическая» история вымышлена мной с одной лишь целью – заострить в парадоксальной, гиперболизированной форме ситуацию, чреватую потенциальными опасностями для людей на земле.

Страшный парадокс этого мира: в Древней Греции прекращались войны на время Олимпийских игр, а сегодня Олимпиада стала для некоторых стран поводом для «холодной войны»…

Вот я и хочу, чтобы сарозекские метафоры моего романа напомнили еще раз трудящемуся человеку о его ответственности за судьбу нашей земли...

1. Как вы понимаете выражение «человек трудолюбивой души»?
2. Какие вопросы может задавать себе человек трудолюбивой души?
3. Встречали ли вы человека трудолюбивой души? Расскажите о нем.
4. Как вы понимаете смысл фразы «Если человечество не научится жить в мире, оно погибнет»?
5. Расскажите о своем собственном вкладе в счастливую жизнь человечества.

Задание 4. Прочтите роман Ч. Айтматова «И дольше века длится век…» и ответьте на вопрос: каким образом писатель помогает нам осознать общечеловеческие ценности как нравственную опору в наше время?

Задание 5. Прочитайте цитату немецкого философа Иммануила Канта: «Две вещи наполняют душу всегда новым и все более сильным удивлением и благоговением, – это звездное небо надо мной и нравственный закон во мне». Ответьте на вопросы: почему философ придает особую значимость нравственному закону внутри себя? Как вы понимаете его смысл?

Подготовьте для публикации на интернет-портале «Самопознание» (http://www.ozin-ozi-tanu.kz) эссе на тему «Общечеловеческие ценности как основа нравственных норм для каждого человека».

Каждый человек имеет свои нравственные ориентиры в жизни. Что это значит? Это значит, что каждый из нас строит свою жизнь в соответствии с правилами, принципами, которые являются для него основополагающими.

И все-таки, главные нравственные принципы человека основаны на общечеловеческих ценностях: говорить правду, поступать по совести, стараться в любой жизненной ситуации сохранять внутренний покой, позитивно мыслить, уметь бескорыстно заботиться о людях, животных, всех, кто в этом нуждается, уметь любить и никогда никому не вредить.

Нравственное поведение – это поведение, соответствующее голосу совести. Обретение внутренней гармонии и покоя – это основное желание каждого отдельного человека, каждой семьи, каждой страны и всего человечества в целом.

Сейчас в мире начала распространяться «болезнь», ведущая к ослаблению и уменьшению внутреннего покоя. Существует много людей, которые дают полезные советы о нравственности, образовании, долге и порядке; сами же не практикуют, то, что говорят. Часто люди умеют лишь говорить, а не делать. Слова, лишенные опыта – вот болезнь, поразившая сегодня мир. Современный мир страдает от безнравственных политиков, бездуховной науки и бездушной конкуренции; в таком кризисе крайне необходимы покой и любовь. Справедливость и истина затуманены потребностями привычек, моды, условностей и традиций: индивидуум брошен в толпу. Его уединение полностью нарушено, он не может глубоко погрузиться в себя и осознать свою Истинную Духовную Природу.

Приведем интересный случай из современной жизни. Во время второй чеченской войны по телевидению было показано интервью с одним из священников, находившихся в зоне боевых действий. На вопрос журналиста: «Когда закончится эта война?» – священник ответил: «Она закончится, когда закончится война в сердце человека».

Вся беда в том, что человек ищет покой везде, кроме того места, где

покой пребывает и где достижим, то есть в своем сердце. И пока мы не заглянем внутрь себя и не попытаемся понять, кто мы есть на самом деле и почему беспокойство овладело нами изнутри, мы будем метаться в гонке за исполнением желаний, в тщетной надежде обрести желанный покой.

Истинное местопребывание Покоя – это чистое человеческое сердце. Покой как характеристика высшего духовного начала в человеке осознается каждым из нас и проявляется в нашей жизни как невозмутимость, удовлетворенность, внутренняя радость, непривязанность и т.д.

Каждому человеку следует понимать важность воспитания хорошего характера и укреплять свою волю к совершенствованию. Если он будет идти по жизни разумно и осмотрительно, он может продемонстрировать истину утверждения: «Истинная природа человека – Покой».

Надо стремиться воспитывать в себе высокие духовно-нравственные качества, стремиться познавать себя и самосовершенствоваться.

КАК МНОГО ЛЕТ ВО МНЕ ЛЮБОВЬ СПАЛА

Стихи: Р.Рождественский – Музыка: Р. Паулс

Как много лет во мне любовь спала.
Мне это слово ни о чем не говорило.
Любовь таилась в глубине, она ждала –
И вот проснулась и глаза свои открыла!

Теперь пою не я – любовь поет!
И эта песня в мире эхом отдается.
Любовь настала так, как утро настает.
Она одна во мне и плачет, и смеется!

И вся планета распахнулась для меня!
И эта радость, будто солнце, не остынет!
Не сможешь ты уйти от этого огня!
Не спрячешься, не скроешься –
Любовь тебя настигнет!

Как много лет во мне любовь спала.
Мне это слово ни о чём не говорило.
Любовь таилась в глубине, она ждала –
И вот проснулась и глаза свои открыла!

11-12. ВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА

Сосуд, хранящий ум и знания – характер человека.
Воспитывай свой характер!
Абай Кунанбаев

Воспитание характера

С. Ключников

Тема «воспитание характера» и вопросы воспитания черт характера всегда интересовали людей. Почему? Потому что немногие могут похвастаться сильным характером. Особенно эта тема интересовала тех, кто хочет совершенствоваться…

Писатель Лесков утверждал, что главное в человеке – его норов. Есть норов – есть человек. Нет его – пиши пропало. Человек не состоялся как личность. Норов – это ваша воля, ваш выбор, ваше право. Характер, хотя бы какой-никакой, есть у каждого. Норов – это роскошь. Это трудно. Это могут позволить себе единицы. Характер во многом определяется природой и воспитанием. Норов – это результат той работы, которую вы вполне сознательно проделали над собой. Норов – это воспитанный характер. Только не путайте его с самодурством или эгоцентричным упрямством.

Характер может быть сильным или слабым, – в зависимости от того, как много в нем сильных или слабых черт. Однако многие его черты можно изменить с помощью сознательной работы над собой. Над характером можно и нужно работать. Норов – это сильный и сознательно сформированный характер. Характер нужно превратить в норов. Для этого нужно хотеть измениться и действовать регулярно, нужно воспитывать характер.

Вам нужно понять, как воспитать черты характера. Как всегда, все начинается с самонаблюдения:

- Пронаблюдайте за собой, спросите умных и доброжелательно настроенных к вам людей, какие недостатки они в вас видят.
- Посмотрите на список качеств человека со слабым характером: пассивность, нерешительность податливость, неумение отстаивать свои взгляды и интересы, трусость, лень, несобранность, болтливость.
- Если вы обнаруживаете в себе вредные качества, то поймите их ослабляющую роль в вашем мире.
- Выделите в себе одно, или два, или три, с которыми вы начнёте работать прямо сейчас. Начните упорно сводить проявления отрицательных качеств на нет и развивать противоположные положительные качества.

Податливость заменяйте умением иметь и отстаивать своё мнение, свои интересы; растерянность – решительностью, лень и апатию – чувством интереса к жизни и т.п.

Воспитывая характер, упорно изучая черты характера, вы обнаружили в себе нехорошую привычку – например, болтливость. Вы чувствуете, что она

вам мешает, отнимая время и силы. Когда-то эта наклонность укоренилась в вас, проросла и развилась. Теперь это часть вас, вашего характера.

Давить ее бесполезно – лучше всего развить альтернативную привычку, которая будет работать на вас. Меньше звоните приятелям по пустякам, сокращайте время разговоров. Старайтесь отслеживать свой поток речи. Делайте в разговоре паузы, говорите чуть медленнее, чем вам бы хотелось. Люди, которые вас узнали недавно, сочтут, что вы человек немногословный, обдумывающий слова. Близкие, конечно, вначале удивятся, посмеются – а после привыкнут. Со временем привычка, которую вы в себе укореняете, тоже пустит корни – если вы не бросите это дело, а окажетесь способными к систематической работе.

Речь ваша станет осмысленной, производящей сильное впечатление. Вы станете человеком, отвечающим за свои слова. «Посей привычку – пожнёшь характер», – говорят в народе. Эта пословица должна стать нашим руководством к действию. Ведь у этой пословицы есть продолжение: «Посеешь характер – пожнёшь судьбу». Привычка воспитывать черты характера постепенно превращается в благоприятную судьбу.

Когда-то в Афины приехал предсказатель, умеющий по чертам лица определять характер. К нему привели Сократа. «Жаден, гневлив, необуздан до бешенства», – был приговор знахаря. Афиняне хотели поколотить и прогнать горе-знахаря, потому что не было в Афинах человека уравновешеннее и мудрее Сократа. Сократ, однако, остановил граждан: «Знахарь совершенно прав. Я действительно смолоду чувствовал в себе и жадность и гнев, но сумел взять себя в руки и воспитать себя. Теперь я такой, каким вы меня знаете».

Сила характера – это хорошо, но мало. Можно быть сильной натурой – уметь противостоять давлению и оказывать его, быть настойчивым и решительным – но не обладать развитым самосознанием, не уметь управлять собой. Воля – это способность человека сознательно управлять собой и воспитывать характер. Способность подчинять свои действия поставленной цели и преодолевать препятствия.

Воля всегда связана с самообладанием и с самопреодолением. Это постоянный прыжок над собой, вытягивание себя за волосы из болота лени и внутреннего сна. Это воспитание в себе постоянной внутренней активности. Воля – это способность к постоянству, к систематическому труду. Воля – это самопреодоление. Воля – это действующее сознание... Это умение переводить внутренние желания во внешние действия.

Если человек хочет делать карьеру, и каждый день совершает шаги, приближающие его к цели, то люди говорят о его целеустремлённой, сильной воле. Если человек понимает, что в ситуации безденежья ему надлежит зарабатывать деньги, чтобы прокормить семью, но реально занимается лежанием на диване, то это называется безволием. Воля – это превращение желаний в действия.

Если человек овладел собой, то его действия направляются изнутри, собственной волей. Действие никогда не захватывает его целиком, и он всегда может переключить внимание туда, куда ему нужно. Способность концентрироваться и управлять вниманием – очень важное качество волевого

человека. Воля – это не только воспитание черт характера, но и управление вниманием. Характерные черты характера волевого человека – собранность, независимость, самообладание, целеустремленность и постоянство в своих целях…

1. Почему тема воспитания характера всегда интересовала людей?
2. Как вы понимаете выражение «норов – это воспитанный характер»?
3. Как взаимосвязаны понятия «воля» и «воспитание характера»?
4. Как познание себя может повлиять на воспитание характера?
5. Поразмышляй, какие черты характера надо тебе совершенствовать, и как ты это будешь делать?

Задание 1.Прочтите и проанализируйте цитаты, выделив в них мысль об общечеловеческих ценностях. Поделитесь своим мнением в классе.

«Не красота вызывает любовь, а любовь заставляет нас видеть красоту» *Лев Толстой*

«Чем спокойнее и уравновешеннее человек, тем мощнее его потенциал и тем большим будет его успех в добрых и достойных делах. Невозмутимость разума – одно из величайших сокровищ мудрости» *Аллен Джеймс*

«Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра в людях» *Юсуф Баласагуни*

«Уважай всякого человека, как самого себя и поступай с ним, как ты желаешь, чтобы поступали с тобой» *Блез Паскаль*

«Умение прощать – свойство сильных. Слабые не прощают» *Махатма Ганди*

Задание 2. Подготовьте в мини-группах и покажите инсценировки о проявлении человеком следующих качеств: силы духа (1 группа), достоинства человека (2 группа), самоуважения (3 группа).

Задание 3. Прочитайте текст. Выделите основные идеи, оформив их в тезисы. Запишите в тетрадь. В народе про таких, как Бауыржан, казахи говорят: «Жеті қырлы; бір сырлы»(Семь граней – одна тайна»), разносторонний, талантливый человек, при этом очень скромный, благородный. Он – бизнесмен, а благотворительность, можно назвать, его образом жизни. Он построил безвозмездно дома сельским учителям, сделал капитальный ремонт в школе и др. Сделайте иллюстрации к тексту, работая цветными карандашами, красками, фломастерами.

Бауыржан Оспанов

(отрывок)

А. Кусаинов

Казахстан в 1991 году стал независимым государством. С тех пор прошло чуть больше четверти века. С исторической точки зрения это не так уж и много, но

если смотреть с точки зрения жизни отдельного человека, то это достаточно много времени…

За этот период времени в нашей стране произошло много изменений…

Исполнилась многовековая мечта народа: казахский народ стал независимым государством наряду с другими странами мира, это вдохновило народ, подняло его боевой дух, воодушевило общественность. Многие в результате этого подъема начали с большим энтузиазмом трудиться в области производства, социальной сфере, бизнесе... Они не считались не со временем, не со сложностями быта, связывая все свои лучшие ожидания с завтрашнем днем, с будущим.

В это время Бауыржан Кенесбекулы только что окончил институт, был еще молодым человеком, ему не было еще и двадцати пяти лет. Он стоял перед выбором жизненного пути, его беспокоили мысли о том, по какому пути будет правильнее идти, с чего надо начинать, как добиться поставленных высоких целей и задач. Его занимали мысли о родителях, родственниках, об улучшении условий жизни народа, о будущем нации. Слова великого Абая:«Будь разборчив в пути своем, если ты талантлив – гордись. И надежным кирпичом в стену струящуюся ложись» – заставили глубоко задуматься.

Бауыржан был моим студентом. Я слышал, что он достиг больших успехов в бизнесе, стал известным меценатом. Но я не видел результатов его трудов и многого о нем не знал.

На одной из встреч речь зашла о современном воспитании подрастающего поколения. Бауыржан тогда рассказал о том, что в этом направлении он проводит довольно много хороших и добрых дел, и попросил съездить в его родной аул Жыланды, в соседний Лепсы, ознакомиться с мероприятиями, проводимыми там, поговорить с учителями.

Я побывал в тех местах, увидел результаты его деятельности, встречался с аульчанами, учителями; поговорил с детьми из школы -интерната. И только после того, как узнал об их настроении, решил взяться за ручку, чтобы донести до людей о положении дел.

Но все, что довелось увидеть в той поездке, разговор, состоявшийся с Бауыржаном, не забывался. Чтобы совершить столько хорошего для родной земли, для земляков, надо, чтобы человек обладал особыми духовными и человеческими качествами, а они складываются не за один день. Эти качества передаются ребенку, в первую очередь, в семье, ребенок берет пример с родителей и взрослеет на примере семейных ценностей.

У казахов есть крылатые слова: «Тот, кто видел воспитание отца, – обстругивает стрелы. Тот, кто видел воспитание матери, кроит полушубок». Кенесбек агай и Батиха апай – люди, рано осознавшие мудрость этих слов и заложившие их в основу воспитания своих детей…

Мечта Бауыржана Кенесбекулы – на базе аульной школы открыть лицей, где по углубленной программе изучали бы физику, математику, информатику, знали бы русский, иностранный языки. А для этого надо, прежде всего, улучшить материальную базу.

Здание школы обветшало, потому что долгие годы не было капитального ремонта. В первую очередь Бауыржан взялся за ремонт и расширение здания. В дополнение к этим работам построили актовый и спортивный залы, перекрыли крышу.

Бауыржан, понимая, что качественные знания могут дать только профессионалы с высоким уровнем конкурентоспособности, – а для приглашения таковых необходимы соответствующие условия – сделал проект на 12 жилых домов и на свои деньги возвел в ауле дома для учителей. В построенные по современным образцам дома провели горячую и холодную воду, установили ванны, туалеты, купили всю необходимую для повседневной жизни мебель…

Идеи Бауыржана, связанные с повышением качества образования, успешно реализуются, претворяются в жизнь.

При поддержке Бауыржана Кенесбекулы в 2014 году среди учеников впервые была проведена районная олимпиада по математике и физике «Олимпиада Жыланды», а на следующий год была организована областная «Олимпиада Жыланды». Чтобы провести олимпиады на высоком уровне, были приглашены опытные учителя Республиканской физико-математической специализированной школы имени О. Жаутикова. Учащиеся-победители, их учителя были награждены ценными подарками и призами. Бауыржан всемерно поддерживает интересные начинания коллектива школы, ежегодно финансирует организацию летнего лагеря учебы и отдыха, которая проводится в целях совершенствования языковой подготовки на базе средней школы – лицея Жыланды совместно с Назарбаев Университетом.

В школе проводятся открытые воспитательные часы с участием родителей и детей, конференции, интересные встречи, дебаты, Дни открытых дверей. Все проводимые мероприятия имеют цель повысить результативность уровня воспитательной работы, духовно-нравственного совершенствования детей…

Для проведения культурного досуга земляков был построен Дворец культуры и спорта, оснащенный современным оборудованием. Чтобы во Дворце проводились мероприятия, и он работал постоянно, выделяются значительные средства.

Бауыржан Кенесбекулы, хорошо знающий, что будущее ребенка напрямую зависит от воспитания, полученного в детстве, принял участие в строительстве большого детского сада, выделил средства для оснащения его современным оборудованием.

В течение 20 лет он оказывает материальную помощь нуждающимся многодетным семьям, сиротам, вдовам. Помогает больным аульчанам, выделяя деньги на их лечение, оздоровление. Ежегодно в начале нового года дарит подарки всем детям.

Бауыржан Кенесбекулы – человек, который никогда не курил, не употреблял алкоголь. После того, как он создал условия для занятий спортом, молодежь перестала интересоваться курением.

Когда я был в ауле, зашел в магазины и удивился – в продаже не было алкоголя. Оказывается, люди поддержали почин Бауыржана, и продажа алкогольных напитков была полностью запрещена…

Каждый год держат специальных дояров, чтобы снабжать аульчан каждый день бесплатным кумысом.

За что бы ни брался Бауыржан, он всегда сначала все тщательно изучит, исследует, применяя самые современные методы и приемы, внося уникальные новшества. Уделяется большое внимание работам по улучшению породы лошадей, коров, овец – они проводятся на основе современных требований…

Если сказать одним словом, то убедившись в том, что БауыржанКенесбекулы гражданин, думающий о будущем, родного аула и в общем казахского народа, заботящийся о сохранении природы, радуешься, что есть такая личность, гордишься им, и его славными делами.

***

Р. Гамзатов

Всезнающих людей на свете нет,
Есть только те, кто мнит себя всезнающим.
Порой мне страшен их авторитет,
Взгляд, осуждающий и глас карающий.

Всего не знал ни Пушкин, ни Сократ,
Все знает в целом мир, большой и многолюдный,
Но судят мир порою те, что мнят
Себя носителями истин абсолютных.

«Ежик» – история о напрасной суете

Г. Горин

Папе было сорок лет, Славику – десять, ежику – и того меньше. Славик притащил ежика в шапке, побежал к дивану, на котором лежал папа с раскрытой газетой, и, задыхаясь от счастья, закричал:

– Пап, смотри!

Папа отложил газету и осмотрел ежика. Ежик был курносый и симпатичный. Кроме того, папа поощрял любовь сына к животным. Кроме того, папа сам любил животных.

– Хороший еж! – сказал папа. – Симпатяга! Где достал?

– Мне мальчик во дворе дал, – сказал Славик.

– Подарил, значит? – уточнил папа.

– Нет, мы обменялись, – сказал Славик. – Он мне дал ежика, а я ему билетик.

– Какой еще билетик?

– Лотерейный, – сказал Славик и выпустил ежика на пол. – Папа, ему надо молока дать..

– Погоди с молоком! – строго сказал папа. – Откуда у тебя лотерейный билет?

– Я его купил, – сказал Славик.

– У кого?

– У дяденьки на улице… Он много таких билетов продавал. По тридцать копеек… Ой, папа, ежик под диван полез…

– Погоди ты со своим ежиком! – нервно сказал папа и посадил Славика рядом с собой. – Как же ты отдал мальчику свой лотерейный билет?.. А вдруг этот билет что-нибудь выиграл?

– Он выиграл, – сказал Славик, не переставая наблюдать за ежиком.

– То есть как это – выиграл? – тихо спросил папа, и его нос покрылся капельками пота.

– Что выиграл?

– Холодильник! – сказал Славик и улыбнулся.

– Что такое?! – Папа как-то странно задрожал. – Холодильник?!.. Что ты мелешь?.. Откуда ты это знаешь?!

– Как откуда? – обиделся Славик. – Я его проверил по газете… Там первые три циферки совпали… и остальные… И серия та же!.. Я уже умею проверять, папа! Я же взрослый!

– Взрослый?! – Папа так зашипел, что ежик, который вылез из-под дивана, от страха свернулся в клубок. – Взрослый?!.. Меняешь холодильник на ежика?

– Но я подумал, – испуганно сказал Славик, – я подумал, что холодильник у нас уже есть, а ежика нет…

– Замолчи! – закричал папа и вскочил с дивана. – Кто?! Кто этот мальчик?! Где он?!

– Он в соседнем доме живет, – сказал Славик и заплакал. – Его Сеня зовут…

– Идем! – снова закричал папа и схватил ежика голыми руками. – Идем быстро!

– Не пойду, – всхлипывая, сказал Славик. – Не хочу холодильник, хочу ежика!

– Да пойдем же, оболтус, – захрипел папа. – Только бы вернуть билет, я тебе сотню ежиков куплю…

– Нет… – ревел Славик. – Не купишь… Сенька и так не хотел меняться, я его еле уговорил…

– Тоже, видно, мыслитель! – ехидно сказал папа. – Ну, быстро!..

Сене было лет восемь. Он стоял посреди двора и со страхом глядел на грозного папу, который в одной руке нес Славика, а в другой – ежа.

– Где? – спросил папа, надвигаясь на Сеню. – Где билет? Уголовник, возьми свою колючку и отдай билет!

– У меня нет билета! – сказал Сеня и задрожал.

– А где он?! – закричал папа. – Что ты с ним сделал, ростовщик? Продал?

– Я из него голубя сделал, – прошептал Сеня и захныкал.

– Не плачь! – сказал папа, стараясь быть спокойным. – Не плачь, мальчик… Значит, ты сделал из него голубя. А где этот голубок?.. Где он?..

– Он на карнизе засел… – сказал Сеня.

– На каком карнизе?

– Вон на том! – и Сеня показал на карниз второго этажа.

Папа снял пальто и полез по водосточной трубе. Дети снизу с восторгом наблюдали за ним. Два раза папа срывался, но потом все-таки дополз до карниза и снял маленького желтенького бумажного голубя, который уже слегка размок от воды. Спустившись на землю и тяжело дыша, папа развернул билетик и увидел, что он выпущен два года тому назад.

– Ты его когда купил? – спросил папа у Славика.

– Ещё во втором классе, – сказал Славик.

– А когда проверял?

– Вчера. Это не тот тираж… – устало сказал папа. – Ну и что же? – сказал Славик. – Зато все циферки сходятся…

Папа молча отошел в сторонку и сел на лавочку. Сердце бешено стучало у него в груди, перед глазами плыли оранжевые круги…

Он тяжело опустил голову.

– Папа, – тихо сказал Славик, подходя к отцу. – Ты не расстраивайся! Сенька говорит, что он все равно отдает нам ежика…

– Спасибо! – сказал папа. – Спасибо, Сеня…

Он встал и пошел к дому. Ему вдруг стало очень грустно. Он понял, что никогда уж не вернуть того счастливого времени, когда с легким сердцем меняют холодильник на ежа.

1. Как отреагировал папа, когда Славик, «задыхаясь от счастья», сообщил о появлении ежа в доме?
2. Как менялось настроение отца по мере выяснения обстоятельств приобретения ежа сыном?
3. Какие качества характеризовали папу, для которого важно было вернуть лотерейный билет себе, а ежа отдать Сеньке?
4. Какие качества характеризуют счастливого человека?
5. Известны ли вам ситуации, в которых проявились такие качества человека, как бескорыстная любовь, достоинство, самоуважение? Расскажите.

Задание 4. Внимательно прочтите каждое суждение, написанное ниже. Какое из них вам ближе? Почему? Придумайте свое высказывание о воспитании характера.

«Мир достаточно велик, чтобы удовлетворить нужды любого человека, но слишком мал, чтобы удовлетворить людскую жадность» *Махатма Ганди*

«Все наше достоинство – в способности мыслить. Только мысль возносит нас, а не пространство и время, в котором мы ничто. Постараемся же мыслить достойно – в этом основа нравственности» *Блез Паскаль*

«У кого характер упорядочен, у тех и жизнь благоустроена» *Демокрит*

«В этом мире богатыми нас делает не то, что мы получаем, а то, что мы отдаем» *Генри Уорд Бичер*

«Самое важное – это навести порядок в душе. Соблюдаем три «не»: не жалуемся, не обвиняем, не оправдываемся» *Джордж Бернард Шоу*

Задание 5. Напишите эссе на тему «Мои нравственные ориентиры в воспитании характера».

Задание 6. Согласны ли вы с тем, что мысли человека влияют на становление его характера? Поделитесь в тетради своими размышлениями на эту тему.

Найдите информацию о детско-юношеских молодежных волонтерских организациях или благотворительных акциях, ознакомьтесь с их деятельностью. Примите посильное участие в их мероприятиях. Напишите в тетради синквейн на слово «щедрость».

В повседневной жизни важно каждому человеку проявлять духовно-нравственные качества, определяющиеся, в первую очередь, бескорыстной заботой о людях, животных, природе, обо всем окружающем мире.

В народе говорят: «Каждый человек – кузнец своего счастья», а еще среди народа известны слова древнегреческого философа Платона, который говорил: «Стараясь о счастье других, мы находим собственное счастье». Человек, заботясь о воспитании своего характера, который проявляется в честности, ответственности, силе духа и других высоких нравственных качествах, тем самым кует свое счастье.

Общечеловеческая ценность Любовь – это то, что объединяет все сердца, все жизни, все времена, все нации, всю природу, всю вселенную.

Такое понимание любви, как вечной общечеловеческой ценности, можно найти у большинства великих духовных учителей, поэтов, писателей, педагогов. Каждый из них переживал такую Любовь в своем сердце, и это глубинное переживание чистой духовной Любви давало им силу, вдохновение на создание своих творений, целью которых было бескорыстное служение человечеству. Любовь давала им силу переносить все испытания и тяготы жизни с благородством, достоинством и радостью. Смысл этой Любви они вкладывали в свои произведения, и мы через века можем наполниться именно такой Любовью, пережив ее в своем сердце и воплотив в жизнь.

ЗОЛОТОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Слова и музыка А. Рай

1.Выбери дорогу,
Говорят, это просто,
Я не знаю, что ответить,
Вроде, я и взрослый.

Я мечтаю о любви,
И я порхаю в небе.
Я хочу себя найти
Понять, кто я и где я.

Припев:
А нам есть куда бежать,
Куда стремиться.
Нас теперь не удержать
Мы летим как птицы.
Звезды, небо над водой -
Это наше время
Друг мой, дай свою ладонь,
Знаешь, мы с тобой, мы с тобой –
Золотое поколение.

2. Поиски себя сводят
С ума, в напряженье!
Но ведь верная дорога
Где есть цель и движенье.

Мы проложим дорогу,
Мы раздвинем стены,
Может это немного,
Но нас ждет эта сцена.

Припев.

3. И, если мир поддержит нас,
Мы в этот час
Зажжем огонь
В сердцах других,
И в наших добрых дорогих!

Припев.

13-14. ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Судите о своем здоровье по тому,
как вы радуетесь утру и весне.
Генри Дейвид Торо

Очень важно сохранить духовное здоровье

А. Рысбаева

Каждый человек должен в течение жизни заботиться не только о физическом здоровье, но и о духовном. Как поддерживать физическое здоровье, мы знаем: ежедневно надо делать утреннюю гимнастику, часто ходить пешком, в течение недели посещать спортивные секции, фитнес клубы, активно двигаться, делать гимнастические упражнения, бегать, прыгать и т.д.

В воспитательной системе Древней Греции большое значение придавалось физическому развитию мальчиков – будущих воинов, они должны были быстро бегать, плавать, скакать на коне, метать из лука и др., то есть, стремиться совершенствовать свое тело.

Но перед юношами также ставились задачи, выполнение которых, укрепляло духовное здоровье. Они должны были уметь читать стихи, владеть ораторским искусством, петь и грациозно танцевать. Таким образом, они обогащали свой духовный мир, наполняли его высоконравственным смыслом. Это придавало им уверенность в себе, снимало усталость, вдохновляло на ратные дела, способствовало возникновению положительных эмоций и корректированию отрицательных.

Древнегреческие философы сформулировали идеал гармонично развитого человека. Платон писал, что, если человек занимается только гимнастикой, то он становится жестоким, грубым и диким. «Душа его, если бы в ней и была какая любознательность, не наслаждалась ни учением, ни исследованием какого-либо предмета. Не занимаясь ни словом, ни иною музыкою, душа становится слабой, глухой и слепою; потому что она не возбуждается, не питается и не очищает свои чувства».

В духовно-нравственном наследии казахского народа заслуживает внимания пословица «Сегіз қырлы, бір сырлы», которая отражает необходимость быть разносторонне развитым, и не только физически, но и духовно.

Многие люди не придают значения духовному здоровью. Считают, что главное – это здоровье тела. А как же душа? Она ведь тоже требует ухода. На это люди находят разные причины: нет времени, заняты учебой, работой, семьей и т.п.

Вне сомнения, надо трудиться, чтобы зарабатывать деньги на питание, одежду, отдых на море и др. Но человек создан так, что ему нужна и «духовная пища». Что это такое? Это то, отчего на душе у человека – радость и спокойствие. А радость и удовлетворенность человеку доставляют позитивные

мысли, добрые слова, чтение интересных книг, посещение театров, просмотр высокохудожественных спектаклей и фильмов, и многое другое. То есть, удовлетворяя потребности своей души, человек способствует укреплению духовного здоровья.

Стремление к духовному здоровью определяется и признанием в кругу сверстников, теплом и любовью окружающих людей, гармонией тела и души.

Некоторые люди в погоне за материальными благами забывают о том, что надо позаботиться, как о физическом, так и о духовном здоровье. Физическое и духовное здоровье составляют единое целое, определяющееся сочетанием внешних достоинств с внутренними, духовно-нравственными качествами. Неудачи, потеря материальных ценностей, обида, неумение прощать и т.д. сказываются, в целом, на здоровье человека.

Почувствовав грусть и пустоту, человек понимает, что неудовлетворенность души, сказывается на падении настроения, на пассивном созерцании окружающего мира, на нежелании что-либо делать, потери интереса ко всему. И, находясь в таком состоянии, человек говорит: «Такое впечатление, как будто я потерял опору. Я упал духом».

Американский психофизиолог Уолтер Брэдфорд Кеннон предложил обозначить устойчивость физиологических процессов в организме человека термином «гомеостазис» (от древнегреческого homoios – одинаковый и stasis – состояние), то есть, способность сохранять постоянство.

А ученый, врач – эндокринолог Ганс Селье написал книгу «Стресс без дистресса», в которой отметил: «Слово «гомеостасиз» можно перевести как «силу устойчивости»… Что означает«постоянство внутренней среды»? Все, что находится внутри меня, под моей кожей, – это моя внутренняя среда. Собственно ткань кожи тоже относится к ней. Другими словами, моя внутренняя среда – это я сам или, во всяком случае, та среда, в которой живут мои клетки. Чтобы поддерживать нормальную жизнедеятельность, ничто внутри меня не должно сильно отклоняться от нормы. Если это случится, я заболею или даже умру». Г.Селье предлагает, так называемый, «кодекс поведения», или кодекс нравственности, в котором определяется смысл жизни и принципы, которыми должен руководствоваться человек, чтобы реализовать свой врожденный потенциал, «выразить свое «Я» и достичь таким образом «глобальной» жизненной цели.

Каждый человек должен ежедневно заботиться о своем внутреннем мире: обогащать его позитивными мыслями, добрыми пожеланиями, слушанием приятной музыки, чтением литературы. Человек, обладающий духовно-нравственными качествами способен сопереживать, сочувствовать, помогать всем, кто нуждается в его поддержке и помощи. Причем, он, ни в коем случае, не ждет материального вознаграждения за оказанную помощь. Бескорыстие – его главное качество.

Духовное здоровье – показатель состояния души человека, и оно зависит всецело только от самого себя.

1. Как следует поддерживать физическое здоровье?
2. Вспомните и расскажите из античной истории, как воспитывали юношей в Древней Греции?
3. Какие качества отличают человека, который заботится о своем духовном здоровье?
4. Как вы понимаете смысл фразы «целостность человека определяется единством физического и духовного здоровья»?
5. Как вы заботитесь об укреплении своего духовного здоровья?

Задание 1. Садитесь по двое**.** Напишите в позитивном аспекте духовно-нравственные качества друга, одноклассника (цы). Прочтите вслух ему (ей) то, что написали. Поменяйтесь ролями и послушайте то, что написали о вас. Подумайте, насколько важно услышать о себе много добрых слов и пожеланий.

Задание 2. Игра «Хочу познакомиться». Цель: получить опыт самопрезентации. Составьте текст собственной характеристики, где надо указать:

1. Имя.
2. № школы, чье имя она носит, класс.
3. Основные достоинства.
4. Привычки.
5. Хобби.
6. Качества, от которых надо избавляться.
7. Качества, которые надо развивать.

Главное – искренность. Зачитываем вслух по желанию.

Задание 3. Подумайте, какие качества вашего характера требуют совершенствования? Придумайте упражнения. Заполните таблицу.

№	Качества	Упражнение
1.	Решительность	Учиться определять цель, устранять препятствия на пути к ее достижению. Каждый день записывать цели деятельности и четко определить план действий и следовать ему.

КУЗНЕЦ

С. Есенин

Душно в кузнице угрюмой,
И тяжел несносный жар,
И от визга и от шума
В голове стоит угар.
К наковальне наклоняясь,
Машут руки кузнеца,

Сетью красной рассыпаясь,
Вьются искры у лица.
Взор отважный и суровый
Блещет радугой огней,
Словно взмах орла, готовый
Унестись за даль морей...
Куй, кузнец, рази ударом,
Пусть с лица струится пот.
Зажигай сердца пожаром,
Прочь от горя и невзгод!
Закали свои порывы,
Преврати порывы в сталь
И лети мечтой игривой
Ты в заоблачную даль.
Там вдали, за черной тучей,
За порогом хмурых дней,
Реет солнца блеск могучий
Над равнинами полей.
Тонут пастбища и нивы
В голубом сиянье дня,
И над пашнею счастливо,
Созревают зеленя.
Взвейся к солнцу с новой силой,
Загорись в его лучах.
Прочь от робости постылой.
Сбрось скорей постыдный страх.

Лешка, который не вилял хвостом

Н. Веревочкин

Рос я замкнуто, друзей у меня не было. Всех их заменил Лешка.

Много лет спустя, когда я стал достаточно взрослым, на ум пришла нелепая на первый взгляд мысль: Лешка не только был моим другом, он, потомок волка, был моим воспитателем. Характер человека в определенном возрасте формируется не только под влиянием тех людей, кому по долгу службы или родственных связей предписано его формировать. Его создают и ветер, несущий соломенные стрелы, и осенние кусты боярышника, обильно обрызганные кровью ягод, и светлые струи переката на маленькой реке, и грозовые дни, полные тяжелых туч и озонной свежести, и запах полыни, и первый снег, и зимняя сказка ледяного узора на твоем окне, и дощатые заборы, и кучи мусора – все оставляет в восковой душе подростка свои отпечатки. Предутренним молочным туманом

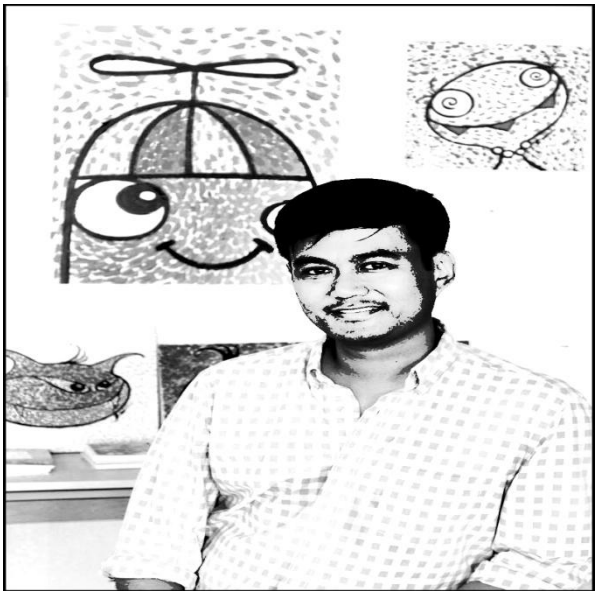
затягиваются со временем далекие события детства. Но чистые собачьи глаза – глаза преданного друга – я буду помнить всегда.

У Лешки был прекрасный характер. Это был гордый, спокойный пес, в каждом движении которого чувствовалось природное достоинство, сила и естественность. Никогда и никому не позволял он обижать себя и своих друзей**.** Да, он обладал чувством собственного достоинства, той мудростью, которая позволяет в самых тяжелых ситуациях оставаться самим собой. И если он дрался, то всегда с противником, равным ему по силе или сильнее его. Я ни разу не видел, чтобы он обидел слабого. Разумеется, я не считаю кошек. Мне далеко до Лешки. Но как бы там ни было, с тех пор как мы встретились с ним, я никогда и не перед кем не вилял хвостом.

1. Кто и что может влиять на формирование характера человека?
2. Почему автор считает, что у пса Лешки был прекрасный характер?
3. Как вы понимаете выражение «я никогда и не перед кем не вилял хвостом»?
4. В каких случаях про человека говорят: «У него сильный характер и доброе сердце» ?
5. А какие качества определяют Ваш характер?

Задание 4. Прочитайте рассказ. Подумайте, а какую радость вы можете подарить не только своим одноклассникам, друзьям и родным, а даже незнакомым людям. Приготовьте и проведите эту добрую акцию.

История из жизни: Брен Батаклан, который меняет картины на улыбки



Много лет художник Брен Батаклан бесплатно раздает свои картины незнакомцам. Он делает это, чтобы люди чаще улыбались. И у него отлично получается! Такой стиль жизни позволил Батаклану не только стать

совершенно счастливым, но и найти лучшую работу на свете.

Все началось с того, что Брена Батаклана уволили. Он был компьютерным аниматором, и интернет-кризис 2003 года оставил его без работы. Брен тяжело переживал это, весь мир казался ему безнадежным. Даже случайные прохожие как будто бы смотрели на него угрюмо и недобро. Батаклан решил это исправить.

Свободного времени после увольнения у него хватало. Поэтому он взял холст, краски, нарисовал 30 картинок со смешными добродушными рожицами и оставил их в разных людных местах Бостона. К каждому рисунку он приложил записку: «Эта картина станет вашей совершенно бесплатно, если пообещаете чаще улыбаться незнакомцам».

Оставив первый рисунок в парке, Брен спрятался за ближайшим кустом и начал подсматривать. Ему пришлось просидеть в засаде 15 минут, прежде чем один из прохожих все-таки решился забрать картину. Видеть, как незнакомый человек читает записку, улыбается, бережно берет его рисунок и уносит с собой, Батаклану очень понравилось. «В тот момент я почувствовал себя счастливым», – признается он.

Чтобы продолжать чувствовать себя счастливым, Брен начал регулярно оставлять изображения улыбающихся рожиц на улицах Бостона. «В первый год я никак не мог перестать следить за оставленными картинами, настолько было здорово», – говорит он. Чтобы узнать, понравились ли людям картины, и, главное – сдержали ли они обещание чаще улыбаться, Батаклан создал собственный сайт и стал печатать его адрес на каждой записке – чтобы получать обратную связь.

Батаклану начали писать слова благодарности, а один юноша даже признался, что был в депрессии и подумывал о самоубийстве, но когда нашёл картину, решил дать себе еще один шанс. «Я не думаю, что только смешная рожица спасла ему жизнь», – говорит Брен, – но мне приятно, что моя картина тоже ему помогла».

Потом картину Батаклана нашёл журналист местной газеты. Об «Улыбка-проекте» вышло несколько статей, у Брена взяли интервью для телевидения. К его собственному удивлению, у него начали появляться и платные заказы. Очень скоро проблема поиска работы потеряла актуальность: Брен с утра до вечера был занят любимым делом – рисованием смешных рожиц – и получал за это деньги.

Сейчас Батаклан полностью обеспечивает себя благодаря рисованию. Он на заказ расписывает стены школ и детских садов, а еще продаёт свои картины. Большинство из них можно купить за 100-200 долларов, но цена на некоторые полотна достигает 3000. Несмотря на это, он продолжает бесплатно раздавать по несколько десятков картин в год. За те 10 лет, что он занимается «Улыбка – проектом», он раздал больше 800 картин.

«У меня самая лучшая работа на свете», – уверен он.

Сейчас Брену Батаклану 44 года, и ему уже не кажется, что прохожие мало улыбаются. Поэтому он изменил содержание записок к картинам. Теперь забавные рожицы сопровождаются комментарием: «Все будет хорошо».

Правила счастья Брена Батаклана:

1. Люди должны много улыбаться и быть приветливее друг с другом – это увеличивает уровень счастья.
2. Когда делаешь что-то для общества, становишься намного счастливее. Даже если твоя помощь – просто улыбки.
3. Огромное счастье – заниматься любимым делом.
4. Нужно следовать за своей мечтой и не сдаваться, несмотря ни на какие обстоятельства.

Задание 5. В тетради, где указаны общечеловеческие ценности (Истина, Любовь, Праведное поведение, Внутренний покой, Ненасилие), вам нужно рядом записать духовно-нравственные качества, соответствующие данной ценности, которые следует развивать, вырабатывая свой характер.

Постарайтесь каждый день просматривать эту запись и совершенствовать свой характер.

Обсудите вопрос: «Какие правила помогут воспитать в себе качества истинного лидера?» Составьте свод заповедей, которым вы будете следовать, чтобы воспитывать в себе такие качества, как: дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, доброту, скромность, самообладание и др.

Самое дорогое у человека – это жизнь. И каждый должен понимать значение этой ценности, беречь каждую минуту для свершения добрых и полезных дел. А для этого важно заботиться о здоровье. И помнить, что человек бывает в добром здравии, благодаря единству духовного и физического состояния организма.

Немецкий и французский философ, гуманист, музыкант и врач, лауреат Нобелевской премии Альберт Швейцер очень верно заметил: «Цель человеческой жизни – служение, проявление сострадания и готовность помогать людям». В век глобализации и информатизации молодое поколение должно быть готовым к бескорыстному служению человечеству.

В жизни каждого человека бывают и радости, и горести, и удачи, и трудности. И только сильный духом, обладающий поистине духовным здоровьем человек, может преодолеть всё, что встаёт на его жизненном пути.

Осмыслить суть духовного здоровья помогает система философских взглядов, которые обеспечивают человека положительными впечатлениями. Очень важно определить основополагающие принципы, которыми следует руководствоваться в жизни:

- видеть смысл своей жизни;
- постоянно развивать честность, правдивость, дисциплинированность, бескорыстие – необходимые качества в любом виде деятельности;
- стремиться всегда вперёд, сохраняя позитивный настрой;
- определять только разумные желания;

- контролировать свое эмоциональное равновесие, сохранять внутренний покой при любых жизненных ситуациях;
- соблюдать правило: единство мысли, слова и дела.

Выдающийся врач, ученый Николай Амосов заметил: «Чтобы быть здоровым, нужна сила характера… нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя…». Да, человек, сильный духом, преодолеет любые невзгоды, он постоянно работает над собой, прилагая немалые усилия над самосовершенствованием.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

(Катерина)

1.Посмотри, как ярко солнце светит,
Облака по небу проплывают.
Чувствуешь, как нежно дует ветер
В волосах твоих он играет!
А ты идешь красивою походкой
Твое кредо – позитивно мыслить.
Ты для всех прекрасная находка,
Ты ведешь здоровый образ жизни!

Припев:
Я хочу тебе рассказать –
Это очень просто независимым стать,
Чтобы долго, красиво и здорово жить
Ты должен, первым делом, себя изменить!
Одолев все вредные привычки,
Ты найдешь ко всем сердцам отмычку,
Знаешь это, это так несложно,
Стоит только захотеть и все возможно!

2.Ты всегда – пример для подражанья,
И об этом все в округе знают.
По плечу любые испытанья
И ничто тебя не напрягает!
Если даже неприятности коснуться
Только о хорошем твои мысли,
На тебя все готовы оглянуться
Ты ведешь здоровый образ жизни!

*Припев***.**

15-16. В СТРЕМЛЕНИИ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Как познать себя? Отнюдь не созерцанием, только действиями. Попробуй исполнять свой долг, и тотчас себя познаешь.

Иоганн Гете

Жизнь ради людей

Ее называли мать Тереза. Она действительно стала матерью для многих никому не нужных детей – младенцев из мусорных ящиков, маленьких инвалидов и сирот… Маленькая, худощавая, улыбчивая старушка. Проницательный взгляд, подвижное лицо, грубые, непропорционально большие натруженные крестьянские руки. В ее присутствии собеседники ощущали себя осмысленной частью творения – она лучезарно и умно смотрела в лицо мира, смотрела людям в глаза, извиняясь, что вынуждена спешить. Она радостно делала то, что оказалось за пределами человеческих интересов: говорила никому не нужному, ничем не примечательному нищему, увечному, беспомощному: “Ты не один!”.

В восемнадцать лет она покинула тёплый, уютный родительский дом. Свое служение она начала в Индии. В 30-х годах минувшего столетия Калькутта могла повергнуть в ужас любого европейца.

16 августа 1948 года мать Тереза, добившаяся разрешения Рима стать вольной монахиней-миссионеркой, переодевшись в купленное на рынке дешевое сари белого цвета с голубой каймой, покинула сестринскую обитель. С пятью рупиями в кармане она исчезла в трущобах Калькутты. По словам матери Терезы, величайший грех человека – это не ненависть, а равнодушие к своим беспомощным братьям.

Позже она вспоминала: “В монастыре я жила, не ведая трудностей. Никогда и ни в чём я не испытывала нужды. И вот всё изменилось. Я спала, где приходилось, на полу, в трущобах, где по углам скреблись мыши; я ела то, что ели мои подопечные, и только тогда, когда было, что поесть. … Моим призванием было служение самым убогим…». Она взяла на себя самую страшную, пожалуй, миссию – помогать умирающим уходить в мир иной.

И вот, в один из сентябрьских дней 1946 года сестра Тереза стала свидетельницей ужасной, но вполне обычной для Калькутты истории. К воротам городской больницы сын привез на тачке умирающую мать. Тело

несчастной покрывали жуткие струпья, она не могла двигаться. Лепра – недуг страшный, ее жертвы обречены на смерть в полном одиночестве, так как родственники стараются избавиться от прокаженного. В больницу женщину не взяли, сын оставил ее умирать на улице, прямо на залитой помоями мостовой. Умирающая была объедена крысами и муравьями, но ещё жива. Этот полутруп никто не хотел принимать даже в самую скромную больницу. К чему? Несчастной уже не поможешь, а дожидаться, пока она умрёт – слишком дорого, да и лучше лечить других, которые пребывают не в столь плачевном состоянии… Сестра Тереза попыталась ей помочь. Она вымыла нищенку, ласково поговорила с ней. «Она умерла с улыбкой», – рассказывала мать Тереза. Так было положено начало «Дому для умирающих бедняков». Она попросила муниципалитет выделить ей место, куда можно было бы свозить умирающих. Каждый, даже самый последний, уродливый, мало похожий на разумное существо, бедняга был принят в этом доме.

Каждое утро мать Тереза начинала с нескольких часов молитвы. Она не могла выйти к людям, не почистив предварительно свою душу от личных амбиций и людской злобы, что наслаивалась в атмосфере. Зато, когда она со своими верными сёстрами появлялась на улице, радость сочилась из их глаз и изливалась на лица людей.

То, что начиналось с двенадцати сестер милосердия, сейчас насчитывает триста тысяч сотрудников, которые трудятся в восьмидесяти странах мира, управляя там детскими домами, клиниками для лечения СПИДа, лепрозориями…Жизнь этих добровольцев – это чудеса терпения и выносливости. Их собственность – сари, сандалии и тощий матрас. Их жизнь – это бесконечный гимн любви.

В 1979 году матери Терезе была присуждена Нобелевская премия мира «За деятельность в помощь страждущему человеку». Средства, которые должны были быть потрачены на банкет, она попросила передать «моим людям». Так она называла страдающих.

На церемонии вручения премии она произнесла: «Я выбрала бедность бедных. Но я благодарна за возможность получить Нобелевскую премию во имя голодных, раздетых, бездомных, калек, слепых, прокаженных, всех тех людей, которые чувствуют себя нежеланными, нелюбимыми, забытыми. Людей, которые в обществе стали бременем и отвержены всеми».

У одного журналиста, наблюдавшего ежедневную помощь матери Терезы и сестер ее ордена Милосердия прокаженным, больным и умирающим, вырвалось: «Я бы не сделал этого и за миллион долларов». «За миллион и я бы не сделала, – ответила мать Тереза, – только бесплатно! Из любви!».

Известный офтальмолог, доктор Упадия писал о своих незабываемых встречах с матерью Терезой: «В Калькутте меня направили в госпиталь для прокаженных. Здесь я увидел больных людей, до которых никто никогда не дотрагивался. Там была Мать Тереза, которая разговаривала с больными, держала их за руки. У одной маленькой девочки была язва на руке, из которой сочился гной. Мать Тереза стала своим платьем вытирать гной. Я спросил:

– Мать, что вы делаете? У меня есть перчатки, и я могу это смыть!

Она посмотрела на меня и сказала:

– Если Ваш ребенок будет истекать кровью, будете ли вы искать перчатки? Если в каждом ребенке вы будете видеть своего, то не станете бояться заразиться. Вы должны помогать от глубины своего сердца.

Потом Мать Тереза пошла с этими больными в столовую и стала есть вместе с ними. Она все еще держала руку девочки одной рукой, а другой ела сама. Она никогда не думала, что может заразиться проказой. Мать Тереза многому меня научила».

Ей открывались двери и хижин, и дворцов. Именной указатель в любой биографии матери Терезы озадачит самыми невозможными сочетаниями. Она могла не спать много суток подряд, всегда улыбаться, зайти в посольство Ирана и оставить записку аятолле – духовному лидеру мусульман – с просьбой срочно ей позвонить, чтобы обсудить проблему заложников, забыть медаль лауреата Нобелевской премии мира где-то в гардеробе королевского дворца. Эта скромная, незаметная женщина говорила с королями и нищими, выступала перед многочисленными аудиториями. В 1997 году она была награждена высшей наградой США – Золотой медалью Конгресса. Мать Тереза не искала славы, а выполняла свой долг. А все остальное – премии, ордена, речи, признание – было лишь орнаментом, внешней оболочкой, за которой скрывалась неустанная и невидимая работа души.

Мать Терезу, которая всегда много и тяжело работала, странствуя по всему миру, однажды все-таки настигла смертельная болезнь. Сердце перестало поспевать за своей хозяйкой. Она отошла в вечность 5 сентября 1997 года, в возрасте 87 лет. Провожать ее в последний путь вышло полтора миллиона человек, среди которых были видные политические и религиозные деятели, а также те, кому мать Тереза посвятила всю свою жизнь – сироты, прокаженные и бездомные. Эта маленькая, вся в морщинах сестричка из Калькутты стала для людей сокровищем, потому что излучала Чистую Бескорыстную Любовь – единственное спасение для мира. Сестра Тереза утверждала: «Видите, я никогда не воображала, что могу изменить мир! Я всего лишь стремилась быть каплей чистой воды, в которой могла бы отражаться Любовь. Разве этого мало?!».

1. Как протекала жизнь Матери Терезы?
2. За что она получила Нобелевскую премию мира?
3. В чем Мать Тереза видела смысл своей жизни?
4. Как проявляется бескорыстная любовь в мыслях, поступках, миропонимании?
5. Приведите примеры из вашей личной жизни о проявлении бескорыстной заботы о человеке, о животных, о природе и др.?

Задание 1. Напишите письмо себе о том, как вы развиваете свои духовно-нравственные качества. Подумайте над вопросами: Хорошо ли

я знаю себя? Что следует изменить во мне? Какие качества являются преградой на пути к моему совершенствованию? Какие качества следует приобрести? Что для этого надо делать? Как я буду это делать?

Задание 2. Придумайте ситуацию, в которой оказался человек, которому нужно помочь приобрести уверенность и решительность в действиях. Покажите инсценировку с положительным разрешением ситуации.

НЕ ПОЗВОЛЯЙ ДУШЕ ЛЕНИТЬСЯ

Н. Заболоцкий

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день, и ночь, и день и ночь!

Гони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому,
Через сугроб, через ухаб!

Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!

Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.

А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.

Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день, и ночь, и день и ночь!

Сказка о художнике и волне. Айвазовский

Г. Ветрова

Жила-была Волна. Ей очень нравилось жить в огромном Море. На рассвете она становилось розовой и нежилась в теплых лучах солнца, а в лунные ночи подставляли свою спинку под холодные серебряные лучи. В штормовые дни она была такой же темно-серой, как и низкие тучи, и на голове у нее появлялась шапка белой сердитой пены. Но больше всего ей нравилось теплым летом плескаться у самого берега, ворошить разноцветные камешки, поиграть с рыбкой или щекотать за ножку маленького кудрявого мальчика. Он не боялся ее и готов был играть с нею почти в любую погоду. А иногда он брал скрипку, и она в его руках пела такие красивые и печальные мелодии, что Волна затихала и, слушая его, чуть слышно плескалась у берега. Он смотрел на нее как то особенно, и Волне хотелось быть для него еще более красивой, чем прежде.

Мальчик был армянином, и его называли то Ованесом, то Ваней, потому что в городе Феодосии, где он жил, было много и русских, и армян, и греков.

– Я нарисую тебя! – сказал однажды мальчик.

– Попробуй!– засмеялась Волна, качая своей головой в маленькой пенной шапочке. Она-то знала, что это невозможно. Сколько художников пытались уже сделать это! Но едва они успевали прикоснуться кистью к холсту, как Волна меняла свой облик и цвет, становилась другой. А у мальчика не было даже красок. И рисовал он углем на беленой стене. Волна слышала издалека, как сердито ругали его за это.

А потом мальчик куда-то пропал. Тихо подползая к берегу и слушая разговоры людей на берегу, Волна узнала, что Ваня уехал далеко-далеко на север, в Петербург, учиться на художника. Ей захотелось посмотреть на этот город. И она тоже отправилась в долгое путешествие.

Петербург оказался огромным городом. Большие каменные здания стояли по берегам, закованным в гранитные набережные, так что Волна стала маленькой и серой, как все.

Она плескалась у ступенек, которые поднимались к Академии художеств, смотрела на древнейших каменных Сфинксов, привезенных из Египта, удивлялась белым ночам, когда все видно, как днем…

Она часто видела своего друга, который теперь стал совсем взрослым, и теперь его все звали только Иваном или даже Иваном Константиновичем. И он узнал ее и часто-часто стоял на берегу, наблюдая за нею. Но Волне было тесно в каменных берегах, ей хотелось опять выйти на морской простор. Она обрадовалась, когда услышал, что Иван отправляется в путешествие, и решила сопровождать его. Волна еще не знала, что путешествий будет очень много. Но даже, если бы и знала, это не испугало бы ее: она не могла устать или состариться.

Иван Айвазовский плыл через моря и океаны на больших судах с парусами, а Волна следовала за ним: они уже не могли жить друг без друга. На многих морях, реках и даже океанах любовался на Волну художник.

– Я нарисую тебя!– говорил он.

– Попробуй! – смеялась Волна.

Она по-прежнему была уверена, что ее, такую изменчивую, такую живую, нельзя показать на неподвижной картине. Она гордилась этим, и все-таки ей было немножко грустно.

– Где же твои кисти и краски?– насмешливо журчала Волна.

– Сейчас они мне не нужны,– отвечал художник. – Мне надо хорошенько запомнить тебя, а потом, в мастерской, я закрою глаза, и вновь тебя увижу и сумею изобразить на картине!

И вот Волна все чаще стала слышать, как восхищаются люди Иваном Айвазовским. Они говорили, что он самый лучший «маринист»[4] и никто так, как он, не умеет изобразить море в лунную ночь или на рассвете. Она поняла, что маринист – это художник, который умеет писать море.

Больше всего говорили о картине «Девятый вал». Волна знала, что это означает. Во время штормов в разных морях она часто слышала, что люди считают волны и почему-то думают, что девятая – самая страшная и сильная. Наконец, она тоже увидела эту огромную картину. И даже затихла, остановилась на несколько минут: так она была удивлена.

В центре картины, в бушующем море, художник изобразил обломок громадной мачты, за которую цеплялось несколько людей, Это все, что осталось от большого и казавшегося таким прочным корабля. Наверное, всю ночь их носило посреди безбрежного моря. И вот, наконец, наступил рассвет. Встает солнце, хотя его почти не видно сквозь водяную пыль. Вместе с солнцем и теплом появилась надежда на то, что буря вскоре утихнет. Но это только надежда… Над головами крошечный людей поднимается новый девятый вал, огромная волна…

---

[4] Маринист – художник пейзажист, рисующий марины, морские виды.

И Волна … узнала в ней себя. На картине она была такая же могучая, просвечивающая на солнце зеленым и голубым цветом, с капельками брызг и хлопьями пены, такая же красивая и…живая!

– Ну, хорошо, – сказала Волна художнику. – Ты кое-чему научился, я не спорю. Но почему все время яркие краски, закаты, рассветы да лунные ночи?.. В нарядной одежде любой покажется красавцем. А ты попробуй написать меня просто, без всяких украшений. Эта задача будет потруднее.

– Да, – отвечал художник. – Ты права. И я научусь этому.

К этому времени Айвазовский опять переехал в Феодосию. Волна видела, как он построил дом, как в своей большой мастерской с огромными окнами писал все новые и новые картины. Бывало даже, что на большую картину ему требовался всего лишь один день.

И вот однажды он пришел на берег и сказал:

– Мне кажется, я сумел. Посмотри. Я назвал эту картину «Черное море».

Долго смотрела на себя Волна. Вот она, рядом со своими подругами, мерно поднимается, и Художник сумел показать, как бездонна ее глубина. Ничего, кроме моря и неба. Нет ярких красок. Но есть настоящая красота. И

торжественность.

– Да, ты сумел… – тихо прошелестела Волна. – Спасибо тебе. И она благодарно провела своей мокрой ладонью по его ногам.

А потом Иван Айвазовский перестал приходить на берег. И Волна загрустила без своего художника. Люди на берегу говорили между собой, будто он умер. Они говорили еще, что он был очень добрым человеком, что помогал многим людям, особенно тем, кто хотел стать художником. И что он написал за свою жизнь шесть тысяч картин. Волна не знала, сколько это – «шесть тысяч», но понимала, что очень много, потому что все повторяли это большим удивлением.

Они говорили еще, что он был очень добрым человеком, что помогал многим людям, особенно тем, кто хотел стать художником.

Но, спустя еще много-много дней, все изменилось. Опять осветились огни его дома и мастерской, и каждый день много людей приходили туда и надолго оставались в доме. Потом они шли на берег, и Волна слышала, как люди, с улыбкой наблюдая за ней, говорили друг другу, как замечательно Айвазовский сумел передать ее красоту. И Волне было приятно.

И сам художник однажды опять появился перед своим домом и больше уже не уходил. Он сидел на высоком постаменте, держа в руке кисть и глядя в море. Его бронзовое лицо улыбалось, и Волне казалось, что он, как и прежде, разговаривает с ней.

1. Что помогло мальчику нарисовать то, что до него никто не мог нарисовать?
2. Почему люди восхищались и восхищаются до сих пор творчеством Ивана Айвазовского?

3. Какие черты характера особо выделяли люди в личности великого художника?
4. В чем человек может проявить свое творчество?
5. Чем увлекаетесь вы? Расскажите.

Задание 3. Прочитайте текст и поделитесь мнением о том, почему завет матери «Будь добрым для мира» Кеннон считал священным? Расскажите о своих добрых поступках.

Мэтры. Уолтер Кеннон (1871-1945)

С. Степанов

Уолтер Бредфорд Кеннон признавался, что с возрастом среди его увлечений, не имевших прямого отношения к профессиональным занятиям, главным становилось чтение биографий. Быть может, это сыграло известную роль в том, что он наряду с научными трудами оставил нам сведения о собственной жизни и деятельности в произведении автобиографического жанра «Путь исследователя». Это знаменательный документ, запечатлевший особенности самосознания человека науки XX века, когда коренным образом изменились отношения между обществом и «людьми лаборатории», когда занятия наукой превратились в массовую профессию.

Хотя книга «Путь исследователя» и насыщена автобиографической информацией, Кеннон предпринял попытку написать не столько автопортрет, сколько обобщенный портрет научного работника, нарисовать определённый социальный тип. В предисловии к книге Кеннон напоминает об известной концепции своего учителя по Гарварду У. Джемса о социальном «Я».

Это «Я» складывается на основе представлений человека о том, как он выглядит в глазах тех групп людей, мнение которых для него небезразлично. Поскольку подобных групп (в дальнейшем их стали называть референтными) может быть несколько, то по их числу у каждого человека складывается несколько социальных «Я».

Эта мысль побудила Кеннона говорить о «научном Я», как особом социально-психологическом образовании, которое формируется у человека, когда он вступает в мир науки. «Путь исследователя» и есть, прежде всего, книга о социально-научном «Я». Кеннон писал: «Биография представляет специальный интерес, так как раскрывает влияния, от которых зависит жизнь людей, рассказывает, как они справлялись со своими проблемами».

Под каким же влиянием и с какими проблемами справился на своем пути выдающийся ученый?

Отец Кеннона работал на железной дороге. Это был угрюмый человек, постоянно испытывавший неудовлетворенность из-за тех материальных затруднений, которые не позволили ему преуспеть в качестве фермера или врача. Интерес к сельскому хозяйству и медицине побуждал его выписывать книги и журналы по этим вопросам.

Сам факт упоминания об этом в автобиографии свидетельствует, что эта литература не прошла мимо внимания мальчика. Незаурядные способности отца сказались и в том, что он, как и его брат-инженер, занимался изобретательством, конструировал различные технические приспособления. Иногда он работал в присутствии маленького Уолтера, для которого самым светлым воспоминанием детства остались минуты, когда отец учил его с помощью столярных инструментов мастерить игрушки (готовые игрушки мальчику не покупали, изготавливать их он должен был сам). И хотя Кеннон прославился впоследствии не техническими, а научными достижениями, выработанное в детстве умение делать все собственными руками оказалось очень полезным.

Описывая особое состояние инсайта – творческого озарения – и отмечая, что оно может возникнуть даже во сне, Кеннон на склоне лет вспоминал, что уже в детстве, пытаясь наладить сложную игрушку, он нередко во сне догадывался, как это сделать.

Если отец был суровым человеком, впадавшим порой в глубокую депрессию, то мать отличалась мягкостью характера и нежностью. Когда Уолтеру было 10 лет, она скончалась от пневмонии, напутствуя его словами: «Будь добрым для мира». Этот завет матери, подчеркивал Кеннон, стал для него на всю жизнь священным.

Задание 4. Составьте кластер на тему «Что надо делать в стремлении к самосовершенствованию?». После окончания работы поделитесь своим мнением по этому поводу.

Задание 5. Сделайте коллаж на тему «Мои жизненные перспективы». Покажите связь основных (ключевых) событий собственной жизни (семья, школа, увлечения и т.д.).

Весь класс делится на мини-группы, где составляются списки о действиях человека, необходимых для саморазвития, самовоспитания и самосовершенствования. Запишите эти действия и следуйте им в самопознании.

Процесс личностного роста – это очень важное понятие, которое имеет отношение к каждому человеку. Каждый человек должен стремиться к самосовершенствованию, развитию в себе качеств и способностей, которые заложены в нем природой. На протяжении всей своей жизни человек растет и развивается. Вопрос: а как он это делает? Все по-разному. Но, если человек задумал не просто «прожигать» жизнь, а жить и одновременно расти (не только физически, но, главное, духовно), то он развивает свои наилучшие качества. Такой человек ставит перед собой определенные цели, и все, что он испытает на пути достижения этой цели, будет способствовать его личностному росту. Ведь, преодолевая трудности, он становится мудрее и сильнее; помогая слабым, он становится заботливее и добрее; попадая в чрезвычайную ситуацию,

он ищет способы выхода из нее; решая сложные жизненные проблемы, приобретает качества выносливости, ответственности и решительности.

Перспективы личностного роста зависят от целеустремленности человека, его желания стать лучше, силы воли ежедневно трудиться над собой, изменить себя. Умение анализировать свои поступки, вести здоровый образ жизни, планировать будущее, намечать перспективы личностного роста во многом зависит от единства интеллектуального и духовно-нравственного потенциала личности.

Для человека, наделенного развитыми интеллектуальными и нравственными качествами, открываются широкие перспективы личностного роста. Такой человек всегда найдет себе дело по душе, и в той среде, где он будет находиться, у него всегда будет много друзей, единомышленников, стремящихся к тому, чтобы мир стал чище, светлее и добрее.

ПРОСТО ВЕРЬ В МЕНЯ!

Музыка и слова А. Шаплина

Завтра новый день. Солнце, разбуди меня!
Я поднимусь до небес, чтоб никто не смог достать.
Но, если я буду в беде, знаю - ты будешь ждать меня!
Я облечу весь мир и вернусь назад.

Припев:
Я полечу, прямо с земли и до небес.
Знаю, там точно кто-то есть –
Кто-то такой же, как и я!
Я полечу, прямо с земли и до небес!
Знаю, там точно кто-то есть –
Кто-то такой же, как и я!
Ты просто верь в меня.

Да, моя душа, я прошу тебя: лети!
Пусть люди слышат меня, и во всех концах Земли!
Но если я буду в беде, знаю - ты будешь ждать меня.
Я облечу весь мир и вернусь назад.

Припев (2 р.)

ЖИЗНЬ В ОБЩЕСТВЕ

ЭТАП III

Лидерство начинается с личных качеств лидера.
Франц Хесселбайн

Третий этап. Закончена подготовительная деятельность к осуществлению Проекта. Вы уже сделали немало для реализации Вашего проекта и в процессе подготовки развили свои лидерские качества. Впереди воплощение на практике Вашей идеи по улучшению жизни людей! Практическая реализация Проекта потребует от Вас умения работать в команде, терпения, дисциплинированности.

Для участия в Проекте Вы можете пригласить учащихся других классов, друзей, учителей, родителей. Постарайтесь проявить на деле свои качества истинного лидера, стать для всех примером. Для того чтобы лучше подготовиться к реализации Проекта выполните следующие задания.

Задание 1. Сделайте в тетради **самоанализ своего участия в проекте**, продолжая фразы:

- Я умею принимать ответственность за себя и свои действия, так как…
- Я уважаю всех, с кем взаимодействую. И, если есть люди, с которыми мне трудно наладить взаимоотношения, то…
- Я способен разрешать конфликты…
- Я умею говорить четко и кратко. Для этого я …
- Я – хороший организатор, у меня получается это…
- Я всегда в позитиве, так как…
- Я уверен в себе и могу позвать за собой…
- Я – добрый…
- Я – честный…
- Над этими качествами я еще работаю…
- От этих качеств мне надо избавиться:
- Мне надо обратить внимание на …

Задание 2. Нижеследующие утверждения помогут улучшить деятельность проектной группы, так как по ходу выполнения проекта, возможно, потребуется корректирование деятельности, поиск ответов на возникшие вопросы, разрешение сложной ситуации и др. Необходимо каждому скорректировать свою деятельность так, чтобы исправить что-то в проекте или преодолеть трудности, возникшие на пути достижения цели.

Выберите и обведите кружочком ответы **«да» или «нет»** рядом с указанными ниже утверждениями:

- ✓ Мои действия соответствуют целям и действиям команды: «да» или «нет».
- ✓ Я стараюсь всегда поддерживать участников проекта: «да» или «нет».
- ✓ Я понимаю, что ответственность за результаты проекта лежит на всех участниках, в том числе, и на мне: «да» или «нет».
- ✓ Я сделаю все, что от меня зависит, чтобы разногласия не переросли в конфликт: «да» или «нет».
- ✓ Я умею слушать собеседника, внимателен в общении: «да» или «нет».
- ✓ Я за совместное принятие решений: «да» или «нет».
- ✓ Я за свободное выражение мыслей: «да» или «нет».
- ✓ Я учитываю индивидуальные особенности участников проекта: «да» или «нет».
- ✓ Я предпочитаю гуманный стиль общения: «да» или «нет».

Задание 3. В работе над проектом вам предстоит общаться с разными людьми. Вы должны будете точно и полно выражать свои мысли. Как истинный лидер сформулируйте и запишите в тетради ряд предложений и рекомендаций, которые касаются совершенствования проекта.

Задание 4. Вот, наконец, настал долгожданный момент, к которому вы вместе двигались шаг за шагом, реализуя свой лидерский потенциал. **Реализуйте разработанный Вами и Вашей командой проект!**

Задание 5. В рабочей тетради опишите Ваши впечатления и чувства. Проанализируйте, что получилось, а над чем надо еще поработать. Отметьте, какие качества проявились у Вас и Ваших одноклассников, как изменились Ваши взаимоотношения в процессе реализации проекта.

III ЖИЗНЬ В ОБЩЕСТВЕ

17-18. СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ ЛИЧНОСТИ

Благодарю соль, дающую вкус еде, благодарю девушку, соединяющую между собой народ.

Казахская пословица

Домалак-ана – символ материнства

Домалакана (Нурила) – одна из легендарных матерей казахского народа, третья жена прославленного батыра Байдибека Карашаулы, прародительница родов Семиречья – Албан, Суан, Дулат и др. У казахов Домалакана почитается как символ материнства.

Однажды Байдибек би отправился в Туркестан посетить мазар Ходжа Ахмета Яссауи. На ночлег он остановился у смотрителя на могиле Яссауи Шайхы Мизамбека. Миловидная дочь хозяина приглянулась Байдибеку не только своей красотой, но и учтивыми манерами, острым умом. Эта встреча закончилась тем, что отец Байдибека Караша поставил третью юрту, женив своего сына в третий раз.

Нурила была хоть и хрупкого телосложения, но энергичной и легкой в движениях. По одной из версий, ее имя происходит от персидского «Дихнат – мама» – святая мать, которое впоследствии трансформировалось в «Домалакана». По другим данным, Домалакана (буквально – «круглая мать») в народе прозвали из-за маленького роста.

Она также обладала даром пророчества. Свое самое известное предсказание она сделала Байдибеку, когда у него украли табун лошадей. Но ее муж не послушался и погнался за похитителями. Та роковая схватка оказалась смертельной: у Байдибека погибли шесть сыновей.

Домалакана вошла в память народа как скромная, любящая мать, излучавшая свою любовь на всех детей.

Домалакана вошла в память народа как скромная, любящая мать, излучавшая свою любовь на всех детей. Народ очень любил и уважал Домалакана, она славилась великой мудростью, чистой душой и святостью. В течении жизни она помогала разрешать спорные ситуации, успокаивать враждующих, объединять народ и выступать против захватчиков. Так же истории известен тот случай, когда она победила в словесном поединке Бухар хана и отстояла для своего племени удобно расположенные земли под стойбища.

Домалакана прародительница родов Старшего Жуза. От сына Домалакана и Байдибек би Тлеуберды, которого в народе звали Жарыкшак, берут начало

казахские роды Албан, Суан и Дулат. Предания рассказывают, что Домалакана советовала сыну передать свое дело Дулату, самому сметливому и находчивому внуку. Жарыкшак так и сделал. Другие внуки Албан и Суан обиделись на решение отца и откочевали на юго-восток. А Домалак анна благословила Дулата, и его род стал многочисленным. Позже Албан одумался и вернулся, попросив и бабушки прощение. Она простила его. Но Суан так и не вернулся.

Предания гласят, что перед смертью Домалакана сказала близким: «Не трудитесь хоронить меня около Байдибека. Приведите белого верблюда, погрузите на него мои останки и идите вслед за ним. Где верблюд опустится на колени, там и суждено будет покоиться». Так и сделали. Позже внук Домалакана Дулат приглашает мастера из Бухары Абдулла Шери и сооружает над могилой бабушки четырехъярусный купольный мавзолей. В течении последующих веков мавзолей несколько раз реставрировался. Сейчас этот мавзолей является объектам посещения многих людей. Домалакана стала для казахов символом материнства и продолжения рода.

(Источник: IQAP.KZ – онлайн-журнал
о духовно-нравственном наследии Великой Степи)

1. За что народ любил и уважал Домалакана?
2. Какую роль сыграла она в жизни своего народа?
3. Какими качествами обладала Домалакана?
4. Почему народ до сих пор почитает ее имя?
5. Какие еще истории из жизни Домалакана вам известны?
6. Встречали ли вы в своей жизни таких людей? Приведите примеры.

Задание 1. Используя Интернет-ресурсы найдите и изучите информацию о Домалакана и других великих женщинах казахской степи. Что отличает и что объединяет женщин прошлого и современного времени? Подготовьте выступление в виде презентации.

Задание 2. Прочитайте притчу. Поясните, в чем ее смысл.

Быть женщиной

Современная притча

Одна женщина жаловалась Мудрецу на судьбу.

– Ты сама за нее в ответе, – сказал Мудрец.

– Но разве отвечаю я за то, что родилась женщиной?

– Быть женщиной – это не судьба. Это твое предназначение. А твоя судьба зависит от того, как ты им распорядишься.

Задание 3. Напишите эссе-размышление на тему: «Какова моя роль в жизни».

Женщина в силу своей хрупкой природы уже сама по себе тайна. Женское предназначение – быть заботливой и любящей матерью, передавать детям моральные ценности, а также хранить мир, гармонию в семье. Женщина вдохновляет мужчину на новые достижения, создает условия, которые способствуют успешной реализации его предназначения.

Нация может быть построена только на культуре женщин. Приходящее поколение формируется сегодняшними матерями. В прошлом, настоящем или в будущем – во все времена женщина является стержнем прогресса, сердцем нации, самим ее дыханием.

Самые главные роли, которые должны сыграть женщины в своей жизни – это роль матери и роль жены. На работе всегда можно найти лучшую замену женщине, но в семье женщину никто не сможет заменить, поэтому каждой девушке необходимо получить истинные знания о долге и обязанностях матери и жены.

Поэтому, молодым девушкам, вступающим во взрослую жизнь надо глубоко поразмышлять над тем, что является целью их жизни. Карьера, богатство, развлечения или же создание счастливой семьи.

Женщина может стать адвокатом, доктором, инженером, но несравненно выше будет она, став хорошей женой и матерью.

***

Константин Бальмонт

Женщина – с нами, когда мы рождаемся,
Женщина – с нами в последний наш час.
Женщина – знамя, когда мы сражаемся,
Женщина – радость раскрывшихся глаз.

Первая наша влюбленность и счастие,
В лучшем стремлении – первый привет.
В битве за право – огонь соучастия,
Женщина – музыка. Женщина – свет.

Ильяс Есенберлин: сокровенное. Мысли. Изречения. Воспоминания.

Козыкорпеш Есенберлин

Отец. Сейчас для меня это что-то очень далекое, но вместе с тем очень близкое и родное. Прошло уже очень много лет, и образ его, кажется, стирается в моей памяти, но в тоже время главное в нем я чувствую еще более отчетливо. Его мягкий и тихий голос, теплые и нежные руки, человек небольшого роста с большой головой и белыми, белыми волосами, черными глубокими глазами. Вот может все, что зрительно осталось от его образа во мне. Но я постоянно чувствую тепло его рук, тепло его души. Помню его бесконечное терпение и любовь ко мне, неразумному молодому человеку.

Ларошфуко хорошо сказал, что «молодость – это горячка ума», это точно про меня. Отцы и дети, извечный конфликт. И мы с отцом вначале почти не понимали друг друга. Моя душа искала приключений и удовольствий, а его мудрость и степенность фактически были мне непонятны и где-то раздражали. Я внутренне чувствовал его любовь ко мне, но мировоззрение было разным. Потом лишь, позже, когда я набил себе шишек, и жизнь стала показывать свое настоящее лицо, я все больше и больше стал его понимать. В молодости это было естественное чувство, что он мой отец, который дал мне жизнь, а затем все больше и больше стали проявляться любовь и понимание человека огромной внутренней силы. Познание отца, его ума и сердца, от непонимания к сильной настоящей любви и восхищению его духовным миром, силой характера пришло как-то незаметно, сквозь годы.

Вспоминая его сейчас, я слышу наши длинные последние разговоры о жизни, его и моей, о смысле бытия. Вспоминая вехи жизни отца, передо мной, словно река, проплывает его трудная и сложная жизнь со своими разливами и водопадами. Его река благополучно приплыла к своему океану, он не променял свою жизнь на мелочи и суету, он сделал главное, и это мы видим сейчас в его книгах.

Он не променял свою жизнь на мелочи и суету...

Жизнь его начиналась очень трудно. Отец в возрасте девяти лет остался без родителей, без крыши над головой и без куска хлеба, прячась и живя под мостом вместе с другими сиротами. Его, фактически умирающего от холода и голода, подобрали во время коммунистического рейда и определили в детский дом.

После учебы и воспитания в детском доме отец поступил учиться на рабфак, а после успешного окончания, еще совсем в молодом возрасте, был направлен работать заместителем председателя райисполкома в Карсакпай. Это были тяжелые годы, когда голод и смерть были обычным явлением. Отец не любил вспоминать и рассказывать об этом периоде жизни, видимо, это была глубокая и незаживающая рана в его сердце, которая не давала ему покоя всю жизнь.

Перед войной отец поступает, а в 1940 году заканчивает Алма-Атинский горно-металлургический институт (впоследствии ставший политехническим) по специальности «горный инженер».

Не успел он толком поработать по специальности, как началась война, и в первые же дни отца мобилизуют на фронт, там же он вступает в партию.

К концу 1943 года, будучи в звании капитана, отец был тяжело ранен и после годичного пребывания в госпитале вернулся в Алма-Ату. В 1944 году он знакомится со своей будущей женой, моей мамой – Дилярой Джусупбековой – дочерью «врага народа», расстрелянного в 1937 году. Отец матери – Хамза Джусупбеков – был известным партийным деятелем, писателем, соратником Сакена Сейфуллина. Он первый перевел на казахский язык роман Н.Островского «Как закалялась сталь».

Так отец вспоминал о встрече со своей первой и единственной любовью в жизни. Однажды в оперном театре он случайно встречает девушку необычайной красоты. Девушка так его очаровала, что он сразу подошел и познакомился. Ее звали Диляра – она была дочь репрессированного партийного работника, как тогда называли, «врага народа». Многие с Дилярой знакомились, но, узнав, чья она дочь, быстро уходили. И чтобы долго не тянуть, она сразу сказала Ильясу, чья она дочь. Но он не отступил: «Я Вас полюбил с первого взгляда, а чья вы дочь не имеет значения». Диляра очень удивилась. Вскоре они поженились.

В этом выборе отца, мне кажется, началась новая точка отсчета всей его жизни. Он выбрал любовь. Это стало главным в его жизни. Именно с тех пор, когда отец выбрал любовь, когда он пренебрег партийной дисциплиной и карьерой, его начинают преследовать и унижать. Сначала его отстраняют от работы в ЦК и переводят в Госкомитет по радиовещанию, позже в Казгосфилармонию, затем два года он был без работы.

В 1950 году против него возбуждают уголовное дело, связанное, якобы, с растратой денежных средств на Декаде литературы и искусства, проходившей в Москве. Хотя всем окружающим были вполне понятны подлинные мотивы следствия, ему дают десять лет с правом переписки и отправляют на верную смерть – строительство Каракумского канала. Зной, голод, болезни и невыносимый труд на этой стройке косили людей, как траву.

Отца спасло то, что он был горным инженером и вел ответственный участок – взрывные работы. До сих пор у нас дома сохранились выписки о постоянном перевыполнении им планов и норм выработки. После смерти Сталина в 1953 году отца освобождают, реабилитируют, и они с матерью едут работать в Семипалатинскую область, на рудники. И уже там он понимает, что совершенно не может жить без литературного творчества. Он был готов

работать хоть кем, лишь бы писать и творить. Тем более что еще во время войны он написал несколько поэтических произведений, и некоторые из них – поэмы и стихи – были впервые опубликованы в 1945 году.

Отец с семьей приезжает в Алма-Ату и устраивается на должность рядового редактора в издательство художественной литературы. Там же он начинает писать первые книги в прозе, в том числе, свой первый жизнеутверждающий роман «Песня о человеке».

В отце постоянно зрела идея написания исторического романа, шел непрерывный процесс накопления и обработки исторического материала. Он посещал многочисленные архивы в разных городах страны, внимательно и кропотливо изучал первоисточники. И уже в 1965 году в творческом порыве, буквально за три месяца, отец пишет первую книгу «Кахар» своей знаменитой трилогии «Кочевники», которая с большими трудностями была издана в 1967 году. Надо сказать, что в те времена историческая тема всегда находилась под контролем партийных органов, так как история была составной частью коммунистической идеологии. Поэтому книгу, как и автора, стали «пытать» на различных партийных заседаниях, в те времена появились и первые завистники, и противники книги.

Но, несмотря на это, отец все же дописывает остальные части трилогии и издает вначале журнальный вариант, а затем уже и всю книгу под общим названием «Кочевники». Осознавая необходимость исторического просвещения молодежи, отец добивался, чтобы его роман «Кочевники» был включен в учебную программу школ как произведение для дополнительного чтения. В общем-то, он Ленинскую премию рассматривал как средство для продвижения книги, для популяризации исторической правды. Он хотел, чтобы казахи побольше узнали о себе и о своей истории.

Надо сказать, что отец много писал и на современные темы, ощущая тесную связь между прошлым и настоящим. У нас часто были разговоры о Магжане Жумабаеве, о его значении как литератора и общественного деятеля. Это также касается и многих других наших известных сограждан, которых он знал лично, знал их семьи, восхищался их жизнями и судьбой, творческим вкладом.

Работал отец очень много, по 12 часов в сутки. Его удивительная работоспособность позволила ему написать большое количество объемных книг, 40 сценариев к фильмам, столько же пьес, он отредактировал огромное количество книг. Помимо этого отец очень любил и знал казахский фольклор, с удовольствием читал мировую литературную классику. Он с огромной любовью рисовал, особенно лошадей, считая их самыми грациозными существами на земле.

Вообще, на мой взгляд, отец был одаренным человеком, хотя довольно скромно оценивал свои способности. Он мог бы стать и большим ученым в какой-нибудь технической сфере, как, например, его родной брат, Равнак Есенберлин (профессор, доктор технических наук).

Удивительная любовь связывала братьев на протяжении всей жизни. Они помогали выстоять друг другу. Так, в период, когда отец был в заключении, а

затем без работы (фактически 10 лет), единственным человеком, который ежемесячно присылал деньги, был брат Равнак. Но главное, конечно, не материальная помощь, а духовная поддержка, единство во взглядах, стремление всегда прийти на помощь. Огромная любовь двух людей – Ильяса и Равнака, ярко проявилась в переписке, которая длилась более пятидесяти лет. Эти письма ярко свидетельствуют о настоящей братской любви, долге, заботе друг о друге.

Он был мне не просто отцом, а одновременно учителем и другом.

Отец сыграл огромную роль в моей жизни. И если говорить более точно, по сей день его образ во мне. Он был мне не просто отцом, а одновременно учителем и другом. Отец всегда находил время поговорить со мной. Это была необъяснимая тесная духовная связь, я воспринимал его всем своим сердцем, даже если мы просто молча сидели рядом.

У него было обостренное чувство справедливости, и он всегда меня учил: что бы ни происходило в твоей жизни, ты всегда должен поступать справедливо. Мы часто беседовали с ним на самые разнообразные темы: о политике, о мировой и русской литературе, в целом, о жизни. И при этом он всегда старался направить мой взгляд на все эти вещи через призму высокой морали и порядочности. Тем самым он помогал мне выстраивать мое мировоззрение. По характеру он был очень жизнелюбивым и оптимистичным человеком. Его отличала доброта и мягкость, но за мягкостью скрывался характер с твердостью стали, и отсюда – огромное терпение и работоспособность. В общении с людьми он не повышал голоса, говорил мягко, редко говорил с кем-то на повышенных тонах.

Я всегда чувствовал, что у отца постоянно болело сердце за свой народ, он его не жалел, а по-настоящему любил. Это я видел и ощущал. В последний день его жизни я принес к нему в больницу только что изданный пятитомник его произведений, он этому очень радовался, мы надеялись на его выздоровление, но …пятого октября 1983 года он умер от разрыва сердца.

Трудно передать словами, что я, моя мать и мои сестры пережили тогда, но сейчас, по прошествии времени, я по-прежнему ощущаю тепло его рук, его любовь. Хотя кое-что уже стирается из памяти, но во многом я понимаю его теперь все больше и больше. Главной чертой отца была его огромная любовь. Честно говоря, мне в жизни не доводилось видеть человека, до такой степени любившего людей.

Прошло уже много лет, как его нет с нами, но образ его не меркнет в моей памяти, и сердце с каждым днем заполняется все больше уверенностью о нашей радостной встрече в Новом мире.

1. С каким чувством сын вспоминает об отце?
2. Какой смысл несет в себе фраза «…не променял жизнь на мелочи и суету…»? Поясните ответ.
3. Какую жизнь прожил Ильяс Есенберлин?

4. Какими качествами характера обладал Ильяс Есенберлин? Что помогло ему преодолеть трудности жизни?
5. Какую роль он сыграл в жизни своей семьи и своего народа?
6. Расскажите, какие произведения Ильяса Есенберлина вам известны. Поделитесь своими впечатлениями.

Задание 4. Современный человек – человек, берущий свое начало из прошлого и несущий новое в будущее. Человек, который будет строить будущее нашего мира.

Приготовьте презентацию о современных людях, которые меняют мир к лучшему.

Ты ведь человек...

Нелли Эфрон

В жестокий двадцать первый век,
Во время зависти и мести,
Запомни: ты же человек.
Ты не теряй ни капли чести.

Как жаль, что современный мир
Лишь правит завистью и злобой.
Утерян верный ориентир,
О человечности ни слова.

Когда услышишь грубый смех,
Жестокость, низость – не сломайся;
Запомни: ты ведь человек!..
Так человеком оставайся!

Задание 5. Прочитайте высказывание Джона Леннона. Напишите мини-сочинение на тему: «Кем я хочу быть…».

Когда мне было пять лет, мама постоянно твердила, что самое важное в жизни – быть счастливым. Потому, когда в школе учительница меня спросила, кем хочу быть, когда вырасту, я ответил: «Счастливым человеком». Учительница сказала мне, что я неправильно понял задание, на что я ответил, что это вы не поняли жизнь.

У каждого из нас свой путь, своя жизненная задача, но у всех есть одна общая обязанность: нести в душе немеркнущий свет Любви, быть Человеком!

Вечные вопросы человечности: «Кто Я?», «В чем смысл жизни?», «Каково мое предназначение?» сопровождают нас по жизни и требуют от каждого свой собственный ответ.

В чем же состоит смысл жизни? В самой жизни. В реализации своих истинных возможностей, в личном совершенствовании, в получении радости и

удовольствия от служения другим людям. Смысл жизни также в её познании, полноте и осознанности, в любви и гармонии, в счастье и радости.

Истинное счастье приходит к тем, кто умеет благодарить жизнь за те маленькие радости, которые она дарит каждому. Счастлив тот, кто развил в себе благодарное отношение к жизни, то есть научился высоко ценить маленькие чудеса, встречающиеся на нашем жизненном пути. Как сказал однажды мудрый Сесил: «с каждым годом я все больше убеждаюсь в том, что мы поступим правильно и мудро, если научимся обращать внимание на все прекрасное и доброе, что есть в этой жизни, стараясь не замечать фальшивого и злого». Не стремитесь достичь счастья. Лучше отдайте все свои силы на службу людям. Старайтесь улучшить их жизнь – и вы обретете счастье. Лев Толстой писал: «Постарайся усвоить то, что подсказывает тебе человеческая мудрость, ум и сердце: смысл жизни состоит в служении той силе, что послала тебя в этот мир. Только так можно обрести радость жизни».

Обсудите в группах, чему вы научились на последних двух уроках. Составьте коллаж на тему: «Кто я и что я могу сделать для человечества».

ПЕСНЯ О ХОРОШИХ ЛЮДЯХ

Слова: Е.Долматовского, музыка: М.Фрадкина

Если город далёкий полюбишь,
Ты найдёшь там друзей без труда -
Есть повсюду хорошие люди,
Где есть небо, земля и вода.
Есть повсюду хорошие люди,
Где есть небо, земля и вода.

Даже там, где не водится счастье,
Где неправда надежды сильней,
Встретишь души раскрытые настежь,
Встретишь честных и верных друзей.

Мы пока что, конечно, не знаем
Как там Марс или, скажем, Луна,
Но родная планета земная
Для хороших людей создана.
Но родная планета земная
Для хороших людей создана.

19-20. СЕМЬЯ – ИСТОЧНИК ДУХОВНОСТИ

Семья, живущая в гармонии, будет процветать во всем.
Китайская пословица

Притча про счастливую семью

К мудрецу пришел за советом молодой мужчина.

– Скажи, в чем секрет твоего знания? Ты счастлив. Тебя уважают, к тебе идут люди, чтобы научиться делать свою жизнь лучше. Я много учусь. А на меня сыплются неприятности.

В ответ мудрец улыбнулся и позвал свою жену. Через пару минут зашла красивая женщина. Глаза ее сияли. И тогда мудрец попросил:

– Любимая, у нас сегодня гость. Иди, поставь тесто для пирогов. Женщина удалилась на кухню. Вскоре она вернулась в комнату и обратилась к мужу:

– Тесто готово, любимый муж мой.

На что мудрец сказал:

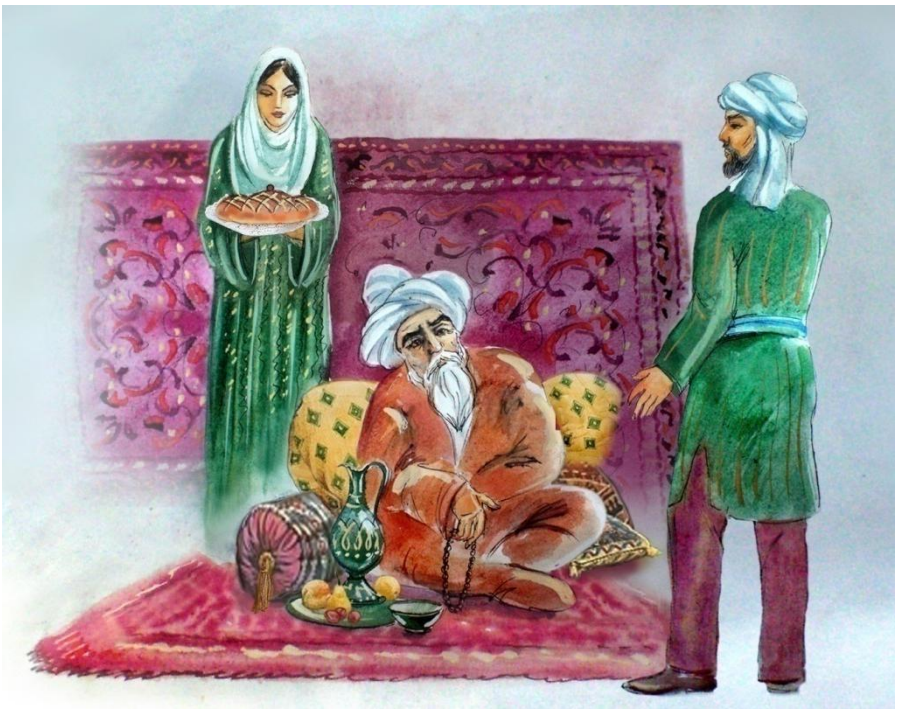
– А теперь добавь в тесто орехи, сухофрукты и мед. Жена спросила:

– Те, что я оставляла для пирога на годовщину нашей свадьбы?

– Те самые, – ответил мудрец.

И женщина беспрекословно согласилась. Вскоре она принесла поднос с ароматным пирогом. Но мудрец не спешил угощать гостя, он сказал:

– Дорогая, я вижу, как ты старалась, но отнеси этот пирог нищим.



Женщина улыбнулась и вышла из комнаты. Изумленный гость воскликнул:

– Жаль пирога!

На что мудрец сказал:

– Ты спрашивал, как стать мудрым? Попроси свою жену испечь пирог.

Домой он летел как на крыльях. Но там его ждало разочарование. Его молодая жена болтала с подругами. Но мужчина решил выполнить совет мудреца:

– Любимая моя, – начал он ласково, – я хочу, чтобы ты сделала тесто.

Жена недовольно заявила:

– Я занята. Дома есть еда.

Но мужчина не унимался. С ворчанием женщина проводила подруг и отправилась готовить. Вскоре она вернулась и сказала:

– Тесто готово, но я решила сделать печенье, а не пирог.

Через час жена вынесла блюдо печений. И тогда набрав в грудь больше воздуха, мужчина выпалил:

– Дорогая, я ценю твой труд, но ты бы не могла отнести это печенье и отдать нищим?

– Еще чего! – воскликнула жена. – Нашелся такой заботливый! Только продукты переводить!

Теперь жена каждый день пилила бедного мужа, упоминая про этот случай. Тогда он побежал в дом мудреца.

– Ты обманул меня! Я следовал совету. Стало хуже. Дома невыносимо.

Мудрец усадил гостя и сказал:

...моя любимая жена – источник счастья...

– Ты спрашивал меня, как я стал таким мудрым и счастливым. Теперь ты видишь, что моя любимая жена – источник счастья. Ты больше времени тратишь на ругань и борьбу с любимой женщиной, чем на учебу. Есть тут мудрость?

– Мне бросить жену и найти другую? – спросил молодой человек.

Мудрец нахмурился:

– Ты ищешь легкий способ. Это неверно. Тебе и твоей жене нужно учиться уважать и любить друг друга. Иди домой и сделай свою жену счастливой. А до этого о книгах и не думай.

Тебе и твоей жене нужно учиться уважать и любить друг друга. Иди домой и сделай свою жену счастливой.

– Я и так все для нее делаю, – не унимался парень.

– А счастлива ли она? – спросил мудрец – Вы выбрали друг друга, чтобы научиться любить. А вместо этого ты читаешь книги, и позабыл заботиться о жене, а она обсуждает тебя с подругами.

Огорченный и разочарованный пошел мужчина домой. По пути ему встретился торговец виноградом. Мужчину озарило: такой виноград он носил жене, когда они познакомились. Жена так любила его. А он не помнил, когда в последний раз угощал ее. Мужчина купил немного винограда. Но порадовать жену он так и не смог: она спала. На ее лице были следы слез. Он решил не будить ее. Поставил на столик чашу с виноградом. Проснулся он от нежных поцелуев. Жена обнимала его. Дальше повседневные заботы захватили их обоих. Теперь они учились быть внимательными друг к другу. Мужчина не прикасался к книгам. Он помнил, что

нужно восстановить мир дома. Жена тоже изменилась: стала ухаживать за собой, была ласкова и нежна и не засиживалась у подруг. Через какое-то время в дом к ним кто-то постучался. Хозяин открыл дверь. Перед ним стоял парень. Глаза были печальны, плечи сгорблены. Под мышкой он держал книги.

– Помоги мне, мудрый человек, – попросил он, – друг направил меня к тебе. Он сказал, ты знаешь, как быть счастливым. Я изучаю труды великих мудрецов. Жизнь моя не меняется. А жена становится все злее.

Выслушав парня, хозяин дома улыбнулся:

– Проходи, желанный гость. Моя жена как раз собралась готовить ужин.

(Источник: www.mudryiecitaty.ru)

1. Какой совет дал Мудрец молодому человеку?
2. Почему у молодой пары возникло еще больше недопонимания?
3. Какую мудрость взаимоотношений смог раскрыть молодой человек?
4. В чем секрет счастливой семьи?
5. Как вы понимаете выражение Л.Н. Толстого «Все счастливые семьи счастливы одинаково, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»?

Задание 1. Разделитесь на группы и завершите предложения:

1) Для меня семья – это…
2) Семья учит меня …
3) Чтобы семья была счастлива, члены семьи должны обладать такими качествами, как …
4) Что делать, если в семье возник конфликт?

Задание 2. Что, по вашему мнению, является главным для счастья в семье? Составьте кодекс счастливой семьи.

Задание 3. Разделившись на группы, разыграйте притчу. Найдите в притче слова, которые раскрывают путь к счастью. Ответьте на вопрос: В чем заключается самый главный секрет любви?

Притча об отношении к матери

Одному юноше не везло в любви. Всё как-то попадались девушки ему «не те» в жизни. Одних он считал некрасивыми, других – глупыми, третьих – сварливыми. Устав от поисков идеала, юноша решил обратиться за мудрым советом к старейшине племени.

Внимательно выслушав молодого мужчину, старец молвил:

– Вижу, что беда твоя велика. Но скажи мне, как ты относишься к своей матери?

Юноша был очень удивлён.

– Причём же здесь моя матушка? Ну, не знаю… Она часто вызывает во мне раздражение: своими глупыми вопросами, назойливой заботой, жалобами и просьбами. Но могу сказать, что люблю её.

Старец помолчал, покачал головой и продолжил беседу:

– Что ж, я открою тебе самый главный секрет Любви. Счастье есть, и оно кроется в твоём драгоценном сердце. И семечко твоего благополучия в Любви посадил очень важный человек в твоей жизни. Твоя мама. И как ты относишься к ней, так и будешь относиться ко всем женщинам мира. Ведь мама – это первая Любовь, которая приняла тебя в свои заботливые объятия. Это твой первый образ женщины. Будешь любить и почитать свою маму – научишься ценить и уважать всех женщин. И тогда ты увидишь, что однажды понравившаяся тебе девушка ответит на твоё внимание ласковым взором, нежной улыбкой и мудрыми речами. Ты не будешь предубеждён против женщин. Ты увидишь их Истинными. Наше отношение к родителям – мерило нашего счастья.

Юноша с благодарностью поклонился мудрому старцу. Отправившись в обратный путь, он услышал за своей спиной следующее:

– Да, и не забудь: ищи для Жизни ту девушку, которая будет любить и чтить своего отца!

СЕМЬЯ

Артур Гарипов

Семья – как много в этом слове –
Любви, заботы, доброты.
В ее незыблемой основе –
Исток рождения мечты.
Семья – как много в этом смысла.
Родства, надежды, красоты.
В семье, нет места серым мыслям –
Среди добра и теплоты.

Мудрая жена

Притча

Жила обычная с виду крестьянская семья. Муж и жена. И занимались они тем, что выращивали яблоки в своем саду, а по осени продавали их. Тем и жили.

Случилось так в один год, что урожай крестьянин не собрал, не успел, потому как заболел. Большое количество яблок сгнило.

Что же делать? Если не продать урожай, то семья не выживет. Крестьянин собрал все гнилые яблоки в телегу и поехал на рынок продавать что есть. Благословила его любящая жена и сказала, что все будет хорошо. С тем крестьянин и поехал.

Благословила его любящая жена и сказала, что все будет хорошо.

И вот по дороге встречается ему купец. И видит, что едет крестьянин по дороге на рынок, а его телега полна гнилых яблок. Подивился купец и говорит:

– Что же ты, дурень, делаешь? Везешь на рынок гнилые яблоки, у тебя же их никто не купит!

– Да знаю, купец, – отвечает крестьянин. – Только вот делать нечего, продать надо, а то погибнем мы с женой.

– Да-а-а, вот попадет тебе от жены, когда ты ни с чем с рынка вернешься. С потрохами съест!

– О, купец, за это не беспокойся. Жена у меня золотая. Она меня любым любит и принимает.

– А вот такого не бывает, мужик! – отвечает купец.

– Еще как бывает! Золотая у меня жена!

Тогда купец предложил поспорить:

– Вот давай, мужик, поспорим. Сейчас мы возвращаемся к тебе домой и говорим, что яблоки гнилые и их никто не купил, и что жить зимой будет не на что. Если твоя жена действительно такая, как ты говоришь, то ты выиграл – я тебе отдам вот этот кошель с золотом, не на одну зиму хватит. А если окажется, что ты врешь, и твоя жена учинит тебе скандал, то я выиграл и заберу твою лошадь с телегой. По рукам?

– По рукам!

И вот вернулись они к крестьянину домой. С порога он расстроенный говорит жене:

– Жена, беда! Не продал яблоки! Плохо зимой будет!

– Что ты, милый. О чем ты говоришь. Ты вернулся, и то хорошо. Да еще и гость с тобой. То-то радость! Проходите, устали поди с дороги и проголодались? Сейчас умыться подам и на стол накрою. Отдохнете и покушаете.

И вот она быстренько несет кувшин с водой, чтоб умыться, полотенце подает, за стол садит. Дивиться купец, но про себя думает, что это цирк при постороннем. Думает: «Побуду здесь подольше, она обязательно сорвется!»

И вот сидят они за столом, жена крестьянина за ними ухаживает, вся светится от радости, а купец время от времени все разговор переводит на непроданный урожай, да как они зиму жить будут.

А жена крестьянина все время ему отвечает:

– Все устроится как-нибудь, проживем! Сейчас главное, чтобы мужу и гостю хорошо было.

Дивится купец еще больше. Долго они так сидели. В конце концов, купец понял, что проиграл спор. Достает свой кошель и говорит:

– Да, мужик, многое я повидал на этом свете, но таких золотых жен, как у тебя не видел. Прав ты был. Вот твои деньги и живите счастливо! – С тем и откланялся.

1. О чем поспорил крестьянин с купцом?
2. Почему крестьянин выиграл спор?
3. Какими качествами обладала жена крестьянина?
4. В чем заключается истинное служение в семье?
5. Напишите кодекс праведного поведения жены, мужа.

Задание 4. Используя Интернет-ресурсы, найдите и презентуйте информацию о том, как научиться практиковать любовь и служение в семье.

Задание 5. Разделившись на группы, разыграйте ситуации в ролях на тему: «Служение в семье»:

- Произошел конфликт между членами семьи.
- Семья готовится к приезду гостей.
- Бабушку положили в больницу.
- Кто-то из членов семьи затрудняется в решение проблемы.
- Младший брат не хочет идти в школу.

Задание 6. Всем нам известно, что каждый человек для нас является учителем. Как гласит народная мудрость: «Если встретил хорошего человека, учись у него, если встретил плохого – изучай себя». Составьте кластер в тетради на тему: «Чему меня учит каждый член моей семьи, и чему я учусь у них».

Служение в семье – это главное, к чему надо стремиться. Цель служения – подчинение своих желаний и передача окружающим радостной и благотворной энергии. Бескорыстное служение – это фундамент семейной жизни, на котором может быть построено счастье и процветание семьи.

Самое главное чему учимся мы в семье – это единство!

Важно достигнуть единства и гармонии в семье. Главное, чтобы в семье был лад и взаимопонимание.

В семейной жизни самое главное – это Любовь. Любовь – это жизнь для

человека, любовь – это все в этом мире. Свет чистой энергии любви ярко сияет в каждом человеке. Основы крепкой семьи – идеалы терпения, чистой любви и служения.

Для ровных взаимоотношений в семье важно понимать друг друга и подстраиваться друг под друга.

Качества хорошей семьи:

- Имеют огромную любовь, понимание и единство.
- Все выполняют свой долг в семье и перед обществом.
- Живут в радости и мире.
- Имеют хорошее общение в семье.
- Живут нравственными ценностями.

Разделившись на группы, обсудите, что является фундаментом гармоничной жизни в семье. На плакате изобразите в виде рисунка результаты обсуждения.

ПЕСНЯ ПРО СЕМЬЮ

Слова и музыка: Антона Бельского

Как прекрасно, что у нас
Дружная есть семья.
Дети пусть радуют глаз
Искорку счастья неся.
Нам укрыться от бурь и невзгод
Вновь поможет наш дом.
растопить безразличия лед
Можно домашним теплом.

Пусть наше счастье продлится
Летя словно птица и не считает года.
Пусть нам будут сниться,
Всегда будут сниться сны, где мы вместе всегда.
Пусть счастье продлится
И все повторится, чтоб заново нам все начать.
И будем мы внуков и правнуков будем качать.

Как прекрасно быть рядом с тобой -
Даришь тепло и уют.
С радостью ты едешь домой
Если тебя дома ждут.
Нашей семьей мы дорожим,
Пусть руки сплетаются вновь.
Все проблемы вместе решим
И нам поможет любовь.

21-22. ИСКУССТВО ЖИТЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Смелей шагай по тропе: тропа выведет на дорогу,
а дорога приведет к людям.

Туркменская пословица

Щедрость

Притча

Один бедняк однажды встретил шейха и спросил у него:

– Почему я так беден?

– Потому что ты не практикуешь щедрость.

– Но как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим?

– У тебя есть пять объектов, с помощью которых ты мог бы практиковать щедрость, но ты этого не делаешь.

– Пожалуйста, расскажите мне, что это за пять объектов?

– Своим лицом ты можешь дарить улыбки другим, но ты этого не делаешь. Своими глазами ты можешь смотреть на других взглядом любви и заботы, но ты этого не делаешь. Своим ртом ты можешь произносить что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь. Своим сердцем ты можешь желать счастья другим, но ты этого не делаешь. И своим телом ты можешь делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь.

Ты богат настолько, насколько себе позволяешь.

Ты богат настолько, насколько себе позволяешь.

1. О какой щедрости говорит шейх?
2. Что значат слова шейха: «Ты богат настолько, насколько себе позволяешь»?

3. В чем смысл слов: «Лучшие вещи в жизни бесплатные: объятия, улыбки, друзья, поцелуи, семья, сон, любовь, смех и хорошие воспоминания!» Поясните ответ.
4. Что является основой взаимоотношений между людьми?
5. Расскажите, что, по-вашему, означает понятие «щедрость»?

Задание 1. Прочитайте высказывание Федора Достоевского. Вспомните историю из жизни или притчу соответствующие данному высказыванию. Расскажите об этом.

Удивительно, что может сделать один луч солнца с душой человека!

Задание 2. Прочитайте «Уроки жизни, которые стоит усвоить как можно быстрее». Каких из перечисленных уроков вы придерживаетесь в своей жизни? Почему? Запишите понравившиеся вам высказывания в тетради.

Счастье – внутри. Мы тратим слишком много времени на поиски одобрения и утешения со стороны. И всегда оказывается, что не там ищем. Загляните внутрь.

Будьте благодарны за все. За хорошее, за плохое. Жизнь сама по себе – это бесценный дар. А удовольствие и боль – это часть нашего пути.

Измените восприятие – и ваша жизнь изменится. Когда вы чувствуете страх, злость, обиду, просто взгляните на ситуацию под другим углом.

Мир вокруг – это зеркало. То, что мы любим в других – это отражение того, что мы любим в себе. То, что нас огорчает в других – это индикатор того, на что нам нужно обратить внимание в самих себе.

Каждый человек появляется в нашей жизни с какой-то целью. А мы уже сами решаем, учиться ли на уроках, которые он нам преподает или нет. Чем хуже его роль в нашей жизни, тем серьезнее урок. Мотайте на ус.

Не принимайте все слишком близко к сердцу. Поступки других людей – это отражение того, что происходит в их личной жизни. И, как правило, к вам это не имеет никакого отношения.

Обиженные люди обижают людей. И все равно любите их. Хотя никто не запрещает вам любить их на расстоянии.

Снимите шоры с глаз. Не концентрируйтесь исключительно на собственных целях и желаниях. Вы рискуете упустить красоту этой жизни и людей вас окружающих. Мир удивителен, когда вы идете по нему с широко открытыми глазами.

Умейте прощать. В первую очередь это нужно вам, а не тем, кто вас обидел. Прощая, вы обретаете покой и свободу, которые заслуживаете. Прощайте легко и быстро.

Пусть ваша душа поет! Будьте настоящими. На Земле нет никого такого же, как вы. Будьте искренними, живите и дышите полной грудью, двигаясь к намеченным целям.

Окружайте себя людьми, которые вас любят и поддерживают. И сами

любите и поддерживайте их. Жизнь слишком коротка для чего-то меньшего.

Кружитесь по жизни в свободном танце. Если у вас есть большая мечта, следуйте за ней со всей страстью. Но нежно и на определенном расстоянии, чтобы быть достаточно гибким и подвижным, подстраиваясь под меняющийся ритм жизни.

Как можно чаще говорите и показывайте близким, как вы их любите. Этого не бывает слишком много. Ваше время, присутствие рядом, любовь и искренняя забота о них – самый лучший подарок.

Живите настоящим. Это единственное, что у нас сейчас есть. Учитесь на ошибках прошлого и наслаждайтесь приятными воспоминаниями, но не цепляйтесь за них и не позволяйте им вас преследовать. Мечтайте о будущем, но без фанатизма и одержимости. Любите настоящее.

Жизнь – это череда взлетов и падений. Чтобы раскрыть весь свой потенциал, нам необходимо и то, и другое. Просто держитесь покрепче и наслаждайтесь поездкой.

(Источник: www.socratify.net)

Задание 3.Прочитайте высказывания. Определите ключевую мысль каждого из них.

- Умный многому сумеет научиться у врага. *Аристофан*
- Никогда не оказывай услуг, о которых не просят. *Оноре де Бальзак*
- Я никогда не иду туда, куда идут все. *ГрасианБальтасар*
- Я не знаю иных признаков превосходства, кроме доброты. *Людвиг Бетховен*

ТРИ ВЕЩИ

Павел Купчинский

Три вещи не вернуть никак обратно:
Слова, возможность, времена…
И никогда не вспыхнет многократно,
Однажды ночью тёмной павшая звезда.

Три вещи, что не следует терять:
Спокойствие, надежду, свою честь…
Стараясь чаще ближнего понять,
Его приняв таким, какой он есть.

Три вещи в жизни наиболее ценны:
Доверие, любовь, и убеждение.
Лишь за собой признание вины,
Привносит в душу просветление.

Три вещи в жизни очень непрочны:
Удача, власть, большое состояние.

Они, имея резкий поворот судьбы
Даются нам как в наказание.

Три вещи, что определяют человека суть:
Труд, честность, жизни достижения.
Пусть труден и не лёгок этот путь,
Но это – жизнь, а жизнь – движение.

Три вещи разрушают ум и плоть:
Гордыня, злость, вино без меры…
Кто смог в себе себя перебороть,
Увидит в том все признаки химеры.

Три вещи, почему-то тяжело сказать:
Люблю тебя, прости меня, и, помоги.
А может, просто перестали понимать
Друг друга мы, как давние враги???

Как Иван Иваныч помирился с Иваном Никифоровичем

Павел Артемьев

Один мой приятель, талантливый инженер, длительное время враждовал со своим начальником. Оба были достаточно незаурядными личностями ни тот, ни другой не желал уступать сопернику. Инженер знал себе цену и был уверен, что с работы его ни за что не выгонят. Сознавал это и начальник, а потому пикировки следовали одна за другой, все более раскаляя противников.

Инженер отпускал по адресу начальника шуточки и издевки, второй придирался к малейшим пустякам, лишал премиальных, норовил отправить в невыгодные командировки. Я был в курсе этой затянувшейся войны, но долгое время надеялся, что все прекратится само собой.

Увы, сама собой вражда не прекращалась.

Однажды у начальника опасно заболела супруга. Разузнав подробнее о болезни женщины, я настоятельно посоветовал своему приятелю отнести начальнику лекарство, которое мне удалось достать. По счастью, приятель не стал упрямиться и взял у меня лекарство. Я надеялся на добрый результат, однако случившееся превзошло все ожидания. Приятель позвонил на следующий же день. По его голосу чувствовалось, что он потрясен.

Не найдя в себе сил отдать лекарство напрямую, он улучил момент и уже перед концом рабочего дня оставил лекарство на столе начальника с короткой запиской и пожеланием здоровья супруге. В этот же вечер начальник приехал к нему домой поговорить и вчерашние враги быстро поняли, что враждовать им было совершенно не из-за чего.

Стоит добавить, что супруга начальника в скором времени поправилась. Смею предположить, что помогло не столько лекарство, сколько изменившаяся атмосфера в доме, во многом зависевшая от настроения супруга.

…помогло не столько лекарство, сколько изменившаяся атмосфера в доме, во многом зависевшая от настроения супруга…

По признанию самого начальника, поступок моего приятеля его попросту обезоружил. Взращиваемая месяцами и годами злость рассыпалась в прах под воздействием одной записки и крохотного флакончика. В итоге выиграли даже не двое, а четверо, включая супругу начальника и меня, поскольку мне тоже было приятно, что я поучаствовал в столь добром предприятии.

А теперь представьте, что кто-нибудь из противоборствующей пары выжил другого из фирмы. Кто бы победил в этом случае? Да никто. Ни я, ни они сами не назвали бы это настоящей победой, сохранив о случившемся самые тяжелые воспоминания.

Частенько мы не отваживаемся на первый добрый шаг, стесняясь его или считая недостаточно эффективным. Но это абсолютное заблуждение.

Учитесь мысленной режиссуре и пытайтесь меняться с вашими оппонентами местами.

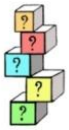
Вообразите, например, что злейший ваш недруг однажды проявляет раскаяние, извиняется перед вами и преподносит неожиданный подарок. Картинка не простая, но все-таки возможная, и, представив ее, проанализируйте вашу собственную реакцию на случившееся. Согласитесь, если в поступке оппонента не будет наблюдаться сарказма или высокомерия, в девяноста девяти случаях из ста вы по достоинству оцените этот жест, ощутив ответную признательность.

Другое дело, что мало кто из реальных недругов решается на столь чудесные поступки, и, разумеется, это нас уязвляет. Они злы и глупы, полагаем мы, вот если бы они первые сделали шаг навстречу, тогда и мы бы ответили. Но это всего лишь оправдание, поскольку, таким образом, к разряду «злых и глупых» мы автоматически причисляем и себя.

Если вы понимаете всю несуразность вражды, то не совершайте ответные выпады, не мстите, отвечая злом на зло, и таким образом умножая его, а совершите усилие над собой и проявите инициативу, чтобы прекратить «боевые действия»…

Помните, первым всегда уступает более мудрый и сильный, и ничто не мешает нам претендовать на подобное звание.

…первым всегда уступает более мудрый и сильный …



1. Как Иван Иваныч помирился с Иваном Никифоровичем?
2. Как примирение повлияло на них и близких им людей?
3. Как вы понимаете слова: «Первым всегда уступает более мудрый и сильный»? Поясните ответ.
4. Что нужно делать человеку, чтобы иметь смелость на «первый шаг» во взаимоотношениях с окружающими?

5. Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вам удалось наладить отношения с недругом. Приведите примеры.

Задание 4. Прочитайте четверостишие неизвестного автора. Составьте и запишите свое четверостишие о взаимоотношениях между людьми.

* * *

Мы часто в мирной жизни как в бою
Бессмысленно резки в своих решеньях,
И, утверждая правоту свою,
Теряем мы душевность отношений.

Задание 5. Прочитайте отрывок из произведения Чингиза Айтматова «Материнское поле». Подготовьте вопросы для обсуждения по данной проблеме.

Материнское поле

Чингиз Айтматов

В природе нет ничего лишнего. От самого разумного на земле существа, каким мы считаем человека (а это вопрос спорный) до самого низкоорганизованного – червяка и насекомого – все являются равноправными членами живой природы. Их единство и взаимосвязь представляют собой огромную биологическую систему. И стоит выйти из строя одному из ее механизмов, как неизбежно нарушается отлаженная деятельность одного из звеньев системы.

К примеру, в одной из приморских местностей решили, что чайки поедают слишком много рыбы, и сочли необходимым их истребить. Задача была выполнена, но спустя некоторое время в море началась эпидемия некоего заболевания. Оказалось, что жертвами чаек становятся главным образом больные, ослабленные рыбы, и таким образом происходит естественная дезинфекция водного пространства. Выходит, что чайки фактически выполняли роль санитаров.

Используя Интернет-ресурсы найдите информацию о том, как влияет отношение человека на окружающий его мир. Подготовьте по этому вопросу краткий анализ.

Всё в мире является энергией. Энергия лежит в основе всего. Если вы настроитесь на энергетическую частоту той реальности, которую хотите создать для себя, то вы получите именно то, на что настроена ваша частота. Это – не философия. Это – физика.

Альберт Эйнштейн

Уметь общаться, уметь поддерживать со всеми ровные, добрые отношения, получать удовольствие от встречи с другими людьми – это действительно большое искусство.

Начинать постигать его нужно как можно раньше. Ведь с самого рождения ты находишься среди людей: мама, папа, бабушка и дедушка, сестры и братья, потом воспитатель, учитель, друзья, школьные приятели. Ты никогда не был в полном одиночестве. Главное, всегда относись к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе. Нужно работать над собой – избавляться от недостатков, умножать достоинства. Это весьма не просто, но если ты поставишь перед собой цель стать лучше, то непременно ее достигнешь.

Опыт человеческий взаимоотношений наиболее важен. Каждый человек – это имеющая полную свободу индивидуальная вселенная с огромным внутренним миром. Поэтому каждому из нас необходимо понять важность построения добрых, уважительных, дружеских отношений и любви со всеми встретившимися людьми.

Отношения между людьми образуют широчайший спектр – от отношений в семье до взаимоотношений государств. Наука, производство, финансы, политика и все другие сферы жизни зависят от отношений между людьми. Но не только. Так же важны отношения человека с природой. Пришло время глубже присмотреться к природе и Земле. Жизнь в согласии с природой требует принятия того, что все окружающее нас является живым и разумным! Жива и разумна наша планета. Живы и разумны водоемы, горы, лесные массивы и, конечно же, животный мир…

А.Некрасов, Взлет начинается с падения. Москва – 2012 г.

МЫ В ЭТОЙ ЖИЗНИ

Слова и музыка: Татьяны Снежиной

Мы в этой жизни только гости,
Немного погостим
И станем уходить,
Кто раньше, кто поздней.
Все поначалу было просто,
Чем дальше, тем трудней,
И жизнь летит быстрей,
И мы бежим за ней.

Как свеча, горяча,
Стекает струйкой воска
Тихо жизнь моя,
И нет пути назад.
Никогда не клянись,
Не обещай, что проживешь
Как надо жизнь,
Взгляни судьбе в глаза.

Мы в жизнь приходим по закону
Всевластвующей судьбы,

На смену тем, кто был,
И тем, кто не успел.
Все будет, как угодно Богу,
И может я спою
Все то, что до меня
Ушедший не допел.

Два пути не пройти,
И от судьбы, как не старайся,
Не уйти,
И жизнь возьмет свое.
А назад не смотри,
Не вспоминай свои ошибки
На пути,
Иди и все пройдет.

Нам в жизни так бывает больно,
Израненной душой
Стремимся к небесам,
Ища спасенье там.
И можно быть судьбой довольным,
Но так и не понять,
Что есть ты на земле,
Отдавшись небесам.
А душа улетит и все забудет,
Ну а Бог ей все простит,
Была душа легка.

Просто так надо жить,
Чтоб неустанно
Радость и любовь дарить,
Всем тем, кто здесь в гостях.
} 3 раза

23-24. МИР И СОГЛАСИЕ В ОБЩЕСТВЕ

Никто не вечен в мире, все уйдет…
Но вечно имя доброе живет!

Саади Ширази
(Персидский поэт, XIII в.)

Туюк Су
(отрывок)

Герольд Бельгер

Кто только не обитал в этом ауле! Уж больно удачно расположился он на перекрестке древних дорог, в зеленой долине меж бурых, крутобоких холмов, неподалеку от водохранилища, заполнявшегося весной талой и паводковой водой, вокруг которого раскинулись и тянулись до горизонта кукурузные, хлопковые, луковые и виноградные поля. Край солнечный, земля – благодать. Воткни в нее рукоять камчи – зазеленеет, ветки распустит, листьями зашуршит. Только поливай да убереги от проказливых и прожорливых коз. В давнюю пору, еще до зарождения колхозов и после, возле неказистых, плоскокрыших саманушек ставили юрты, на привязи держали дойных кобылиц, неподалеку, у склона холмов, паслись отары. И над аулом висел кизячный дымок и пахло паленой овчиной, перебродившим кумысом и айраном. Проживал здесь большей частью мусульманский люд: казахи, киргизы, сарты, таранчи, татары, и малышня болботала с детства на диковинной мешанине тюркских наречий. Жили в согласии, по заповеданным предками обычаям, занимаясь дедовскими ремеслами и незлобиво, в шутку, подтрунивая друг над другом.

– Эй, сарт! Когда дыней-арбузом угостишь?

– Эй, казах! На согум пригласить не забудь!

– Эй, таранчи! Смастерил бы моей дочке браслет с сердоликом. Барашка не пожалею.

– Ты меня не облапошишь, хитрый татарин!

Подобные шутки-колкости срывались чаще всего с уст мужчин, а когда началась война с вероотступником Гитлером, и мужское поголовье в ауле резко сократилось, национальный вопрос сам по себе увял, отпал, совсем ушел на убыль, ибо женщинам и детям вообще не было дела до праздных пересудов: надо было просто-напросто выжить, а в горе-бедствиях все божьи создания оказались равны. Национальный вопрос искони забава сытых смутьянов.

Потом аул заселил приезжий, подшибленный властями, подавленный духом люд. Сначала привезли корейцев. Долго, видно, везли. Все, как на подбор, малорослые, молчаливые, изможденные, желтолицые, узкоглазые. Иных и от казахов, бывало, не отличишь. Но трудяги, каких аул отродясь не видывал. От мала до велика копошились возле жилья и на поле, точно муравьи, от зари до зари. Особенно поражало то, что они, не спросясь, ни у кого полосатой бечевки не брали. Никого не обижали. При встрече с аулчанином за версту улыбались и кланялись.

– Ай, неплохой народ – эти карисы, – говаривали в ауле.

– И с чего на них взъелась советская власть?

Потом, уже когда шла война, привезли в аул немцев, по указанию властей распределили их по домам, а некоторых и вовсе поселили в заброшенные кошары, в завалюшки, в сараи, лишь бы крыша была над головой. Были они покладистые, терпеливые, послушные и безотказные. С местным населением ужились с первых же дней. Жили очень бедно, скудно, но чисто и аккуратно. И на любую работу оказались горазды. Очень скоро начали болботать на местном наречии. За все были благодарны и на добро отвечали добром.

– У них на лице есть иман[5], хоть и немцы, – говорили старики.

У них на лице есть иман…

Вскоре немцев-мужчин забрали в трудовую армию. Потом дошел черед и до девушек и молодых женщин. Остались старики и дети. И глядя на их горе горькое, на голодную, сиротскую долю, у многих аулчан не выдержала душа: забирали несчастных рыжих да конопатых детей-немцев в свои семьи, обогрели, обласкали, не дали душе загибнуть. Да и сами эти подранки стойкими да цепкими оказались. Ко всему приспособились, все выдержали. Иные даже как бы отпочковались от казахской души, прилепились к казахскому гнезду…

…Да, кого только не знавала эта древняя земля на развилке дорог! Всех теперь и не упомнишь. Одни обосновались здесь надолго, обжились, пустили корни, породнились и перемешались. Для других этот край стал лишь временным обиталищем. Но всех помнит эта земля, всех, кто оставался ей благодарным. А неблагодарных никакая земля и не помнит. Аул изменился. Аулом его называли лишь по давней привычке. Не аулом он стал, а большим селом. Изменился он не только внешним обликом, домами, постройками, садами-огородами, которых когда-то и в помине не было, но еще и чем-то неуловимым: многоязычной речью и песнями, новым обхождением разных племен, новыми отношениями между людьми, взаимной терпимостью, диковинной мешаниной нравов и обычаев, манерами в быту, раздольным и задушевным тамырством.

1. О каком отрезке времени говорится в отрывке?
2. Как вы думаете, что объединяло людей тех времен? Почему?
3. Как вы понимаете выражение: «У них на лице есть иман»? Поясните ответ.
4. Какими качествами обладали герои этого отрывка?
5. Как гармония во взаимоотношениях влияет на человека?
6. Приведите свои примеры гармоничных взаимоотношений.

Задание 1. Прочитайте притчу и проведите беседу. Подготовьте вопросы для обсуждения на тему: «Бесценный дар – человеческое сердце».

Как-то в одно селение пришёл и остался там жить старый мудрый человек. Он любил детей и проводил с ними много времени. Ещё он любил

[5] Порядочность, совестливость, человечность, честность.

делать им подарки, но дарил только хрупкие вещи. Как ни старались дети быть аккуратными, их новые игрушки часто ломались. Дети расстраивались и горько плакали. Проходило какое-то время, мудрец снова дарил им игрушки, но ещё более хрупкие.

Однажды родители не выдержали и пришли к нему:

– Ты мудр и желаешь нашим детям только добра. Но зачем ты делаешь им такие подарки? Они стараются, как могут, но игрушки всё равно ломаются, и дети плачут. А ведь игрушки так прекрасны, что не играть с ними невозможно.

– Пройдёт совсем немного лет, – улыбнулся старец, – и кто-то подарит им своё сердце. Может быть, это научит их обращаться с таким бесценным даром хоть немного аккуратней?

Задание 2. Подберите пословицы и поговорки о мире и согласии между людьми. Проведите их сравнительно-сопоставительный анализ. Какой вывод можно сделать?

Задание 3. Прочитайте высказывание неизвестного автора. Подберите схожие по смыслу высказывания, запишите их в тетрадь.

С точки зрения законов Вселенной, разъединения между вами и другим человеком не существует. Вот почему невозможно причинять вред другому, не навредив себе, как и помочь другому человеку, не помогая тем самым себе.

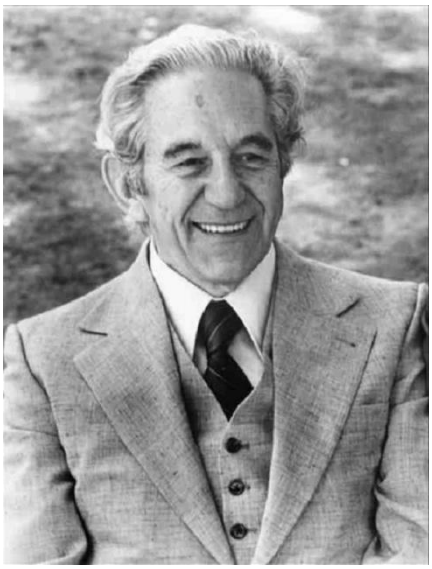
ЖИЗНЬ – БУМЕРАНГ!

Олег Гаврилюк

Жизнь – бумеранг!
К тому ведется:
Что отдаете, то и вернется.
То, что посеешь – то и пожнешь,
Ложью пробьется Ваша же ложь.
Каждый поступок имеет значенье;
Только прощая, получишь прощенье.
Вы отдаете – Вам отдают,
Вы предаете – Вас предают,
Вы обижаете – Вас обижают,
Вы уважаете – Вас уважают…
Жизнь – бумеранг:
Все и всем по заслугам;
Черные мысли вернуться недугом,
Светлые мысли – радужным светом…
Если не думал – подумай об этом!!!

Чего я хочу от жизни

Лестер Левенсон



Я родился 19 июля 1909 года в г. Элизабет, Нью-Джерси, в семье, относящейся к среднему классу, и был от рождения очень робким ребенком. Старался все делать как положено: поступать правильно, учиться хорошо, быть лучшим в своей области. Я рано почувствовал интерес к естественным наукам, к изучению природы человека. Закончил Рутгерский университет в 1931 году с дипломом физика, после чего проработал двадцать с лишним лет в физике и инженерном деле, в области разработки измерительных приборов и автоматических систем управления.

В области же инженерного дела я работал инженером-механиком, инженером-электротехником, инженером-строителем, инженером-теплотехником и даже морским инженером – одним словом, имел опыт работы в четырнадцати инженерных отраслях.

Я перепробовал различные виды бизнеса, в том числе общественное питание, лесоматериалы, строительство, нефть, все это вместе с инженерным делом, стараясь заработать побольше денег, добиться высокого положения в этом мире. В то время я не знал того, что знаю теперь: что все это время я искал ответа на вопрос, какой же должна быть моя жизнь. Где бы я ни работал, я не получал требуемого ответа, и по мере того как годы шли, меня все больше одолевали депрессия и недуги.

К 1952 г. я пришел со многими болезнями – у меня даже бывала желтуха два или три раза в году. Я страдал увеличенной печенью, камнями в почках, заболеванием селезенки, повышенной и пониженной кислотностью, язвами прободной и хронической и, кроме всего прочего, лет десять страдал мигренью. Кульминацией стал 1952 год, когда я перенес второй по счету коронаро-тромбоз.

Вскоре мне сказали, что долго я не протяну и могу умереть в любой день, что мне не рекомендуется делать ни одного лишнего шага. Я боялся смерти, но затем сказал себе: «Ты все еще дышишь, Лестер, – у тебя еще есть шанс». И я стал думать сутками напролет. Прожив сорок два года и приблизившись к концу ближе, чем когда ранее, без счастья, без здоровья, я понял, что знания, накопленные за столько лет, оказались бесполезными для меня.

Я изучал теорию бихевиоризма Уотсона в 1930-х, учение Фрейда в конце 1930-х и начале 1940-х. Прочел много философских трудов. Изучил логику и экономику, все важнейшие области знания, но теперь – со всем этим запасом в моей голове – оказался у финальной черты.

Это лишь доказало мне, что все накопленные знания человечества не помогут мне спастись.

И я решил начать все с чистого листа. Я сказал себе: забудь все, что знаешь. Начнем с нуля и посмотрим, до чего ты сможешь додуматься. Я начал с вопросов: «Кто я?», «Что же собой представляет Мир?», «В каких отношениях я с ним нахожусь?», «Что такое Разум?», «Что такое Интеллект?», «Что такое Счастье?».

«Чего я хочу от жизни?» – спросил я себя. И ответ нашелся: счастья. Исследуя вопрос глубже, я возвращался к тем моментам в жизни, когда чувствовал себя счастливым. И обнаружил нечто, что поразило меня в тот момент. Наибольшее счастье я испытал тогда, когда любил. Счастье обусловливалось моей способностью любить, а не тем фактом, любил ли меня кто-нибудь или нет. Это стало отправной точкой.

«Чего я хочу от жизни?» – спросил я себя. И ответ нашелся: счастья.

Я начал корректировать свои мысли и чувства в этом направлении – от желания, чтобы меня любили, к тому, чтобы самому любить. И вскоре я обнаружил для себя еще одну поразительную вещь. Я понял, что хотел изменить этот мир, и в этом и была причина моих болячек – или одна из важнейших причин. Осознав, как сильно мне хотелось, чтобы мир изменился, я понял, как это превратило меня в раба.

И я решил изменить положение вещей радикальным образом. В ходе этого процесса – действительно освобождаясь от всех подсознательных концепций и иных вещей, лежащих тяжким бременем, – я чувствовал, что становлюсь счастливее, свободнее, безмятежнее, и здоровье мое идет на поправку.

Видя, что направление выбрано правильное, я решил для себя, что раз кусочек пирога оказался таким вкусным, то я хочу его теперь весь – целиком. И решил следовать прежним курсом, пока не получу весь пирог счастья, а вместе с ним и ответ на вопрос: «Кто я? Что есть моя жизнь, и что за отношения связывают меня с ней?». Это решение позволило мне получить ответы на главные вопросы, которые ставит перед нами жизнь, и всего за три месяца. Считаю, что если мне это удалось, то удастся и любому другому, если ему «захочется» так, как когда-то мне.

За эти месяцы все недуги, которые поселились в моем физическом теле, прошли сами собой. Все мои несчастья испарились. Я вошел в состояние счастья – беспрерывного. Не то чтобы мир перестал на меня давить, нет – просто я теперь научился решать все проблемы почти мгновенно. Освободившись от страхов и сомнений, негативных «не могу», я просто фокусировал внимание на том, как решить ту или иную проблему, и справлялся с ней очень быстро. Таким образом, моя жизнь целиком переменилась: от депрессий и болезней – к состоянию непрерывного счастья и отменного здоровья…

И вот что еще случилось со мной. Постепенно я осознал свою связь с другими людьми и понял, что все мы связаны друг с другом, мозг любого человека можно уподобить радиопередатчику и радиоприемнику. Мы все настроены между собой на одну волну, правда, на подсознательном уровне –

иначе говоря, не отдаем себе отчета в этом. После того как большое количество негативной энергетики выпущено наружу, многое становится очевидным, и коль скоро мы почувствовали связь с остальными людьми, то естественным становится желание передать людям то, что мы открыли для себя. Человеку предназначена красивая жизнь, в которой он счастлив все время и ничто не способно его омрачить. И конечно, это счастье включает в себя и здоровье….

Я перестал отождествлять себя со своим телом. И после этого увидел, что моя сущность – сущность всего. Это похоже на большой океан. Речь не идет о мириадах капелек. Это все один огромный океан.

И я ощутил свою неразрывную связь с каждым существом, каждым человеком и даже каждым атомом во вселенной. Затем, после осознания, наступает новый этап и в вашем сознании, и в вашей жизни….

…Речь о том, что любой человек стремится вам помочь, когда вы просто проходите мимо. Когда вы настроены на вселенскую гармонию и у вас появилась мысль, каждый атом во вселенной бросается исполнять ваше желание.

И это действительно так.

Быть в гармонии – такое изумительное, восхитительное состояние. Это потрясающее чувство, невыразимо прекрасное. Такое наслаждение слиться в гармонии со всем миром!

Когда мы настроены на одну частоту с миром, способность любить становится столь велика, и мы начинаем любить каждого человека с такой силой, что восторг, получаемый от жизни, невозможно передать словами.

1. Что сподвигло автора начать жизнь с чистого листа?
2. Нашел ли он ответ на вопрос: «Чего я хочу от жизни?» Если да, то какой?
3. Каким образом мы влияем на окружающий нас мир?
4. Что нужно делать, чтобы настроиться на одну волну с миром?
5. Какие чувства вызвали у вас рассуждения автора?

Задание 4. Напишите в тетради эссе-размышление на тему «Что нужно человеку для счастья».

Задание 5. Прочитайте отзыв по книге «Жизнь без ограничений» Джо Витале. Какие чувства возникли у вас после прочтения? Часто ли вы говорите своим родным и близким фразу «я люблю тебя»? Проведите эксперимент: в течение недели говорите своим родным и близким «я люблю тебя». Запишите результаты эксперимента, реакцию родных и свои ощущения в тетради. Желательно поделиться результатами с классом.

О силе слов: «Я люблю тебя»

Как только я прочитал в книге Джо Витале и Хью Лина, какое воздействие оказывает фраза «Я люблю тебя», я стал применять ее во всех жизненных ситуациях. Я начинал ее использовать, когда просыпался, завтракал, принимал душ, разговаривал по телефону, гулял и т. д.

Фразу «Я люблю тебя» я в основном произносил про себя. Однако, я старался как можно чаще произносить ее близким мне людям. Вы знаете, некоторые удивлялись, у некоторых было замешательство, но никто не сказал мне: «Ты что с ума сошел» или «У тебя все в порядке?» Нет, они просто улыбались, а самое главное – в итоге, я стал от них слышать тоже фразу: «И я люблю тебя».

Данная фраза изменили мою жизнь: раньше моя жизнь была суетлива и тороплива, а теперь она гармонична и в ней всегда происходит волшебство.

Думаю, что в глубине души Вы (и я конечно тоже) хотите любви. Так вот, то же справедливо и для остальных. Когда Вы повторяете «Я люблю тебя», Вы очищаете себя и излучаете энергию, распространяющиеся на окружающих.

Подумайте о чем-то или о ком-то в Вашей жизни, кто все еще выводит Вас из душевного равновесия. Это может быть проблема со здоровьем или конфликт с кем-либо. Неважно, что это.

Сконцентрируйте свое сознание на этом и мысленно начните говорить «Я люблю тебя». Вы можете обращаться к Вселенной. Верите ли Вы в эффективность или нет, просто доверяйте процессу и продолжайте. Все, что вам нужно делать, это повторять «Я люблю тебя».

По мере того как вы будете это произносить, Вы начнете чувствовать любовь и станете влиять на эту ситуацию или человека.

Пропуск, который ведёт Вас в мир от исцеления до исполнения желаний, – это простая фраза «Я люблю тебя». Идея состоит в том, чтобы любить все вокруг. Любить свой лишний вес, друга, соседа, любить их всех. Любовь преобразует энергию и освобождает ее. Фраза «Я люблю тебя» служит волшебным паролем к ощущению Вселенной.

Доктор Хью Лин сказал, что в простой фразе «Я люблю тебя» есть три элемента – это благодарность, уважение и преобразование. С помощью этих трех элементов можно преобразовать все, что угодно.

Вы все еще настроены скептически? Посмотрите на это с другой стороны.

Даже если весь этот метод кажется Вам сумасшествием, что плохого в том, чтобы мысленно повторять «Я люблю тебя», пока Вы делаете уроки, пишете электронные письма, кушаете и живете своей жизнью? В эти дни Вы будете чувствовать себя лучше, даже если ничего больше не произойдет. Попробуйте и посмотрите, что выйдет!

(Источник: http://www.transurfing-real.ru)

Задание 6. Прочитайте отрывок из произведения Антуана де Сент-Экзюпери «Цитадель». Напишите свой ответ на вопрос: «Что я должен сделать, чтобы вылечить ствол и ветки?».

Хорошо и дурно твоё дерево. Не все его плоды тебе по вкусу. Но есть среди них и прекрасные. Слишком просто было бы льстить себе хорошими и отвергать все остальные. Не упрощай, и хорошее, и дурное от одного корня. Несложно выбрать пышные ветки. Отрубить худосочные. Гордись тем, что прекрасно. Но если уродства больше, молчи. Твоё дело повернуться к корням и спросить: «Что я должен сделать, чтобы вылечить ствол и ветки?»

Подготовьте выступление-презентацию на тему «В гармонии с собой и окружающим миром». Используя Интернет-ресурсы, подготовьте краткий рассказ о личности, живущей в гармонии с собой и окружающим миром. Что этот человек сделал полезного для нашего мира?

Гармония с окружающим миром начинается, в первую очередь, с гармонии с собой. Гармония с собой – это прежде всего, любовь к себе. Когда сердце человека полно любви, он может поделиться этой любовью с окружающими.

Очень важно всем нам, живущим, полюбить самих себя. Ведь только тот, кто с уважением относится к себе, может быть и источником, и объектом настоящей, ничем не замутненной любви. (*С.А. Назарбаева*)

Ненасилие – Любовь, проявленная в миропонимании. Если мировоззрение человека основано на любви, тогда в нём проявляется ненасилие. Такой человек понимает, что он неотделим от мира, что всё взаимосвязанно, едино, поэтому никому не может причинить боль ни поступками, ни словами, ни мыслями, и это становится правилом жизни.

Два факта, которые должны быть забыты:

- зло, причиняемое вам другими;
- добро, которое вы делаете другим.

Если кто-то навредил вам, не будьте мстительными. Если кто-то оскорбил ваши чувства, чтобы облегчить собственные страдания, лучше всего – забыть и простить. Прощение очень важно. Оно есть истина, праведность, ненасилие, оно есть счастье.

Милосердие, доброта, умение принять чужого за родного брата, желая ему благ, которые бы пожелал себе, - все это веление сердца. И любовь – это желание сердца. Язык, повинуясь сердцу, не солжет. (*Абай Кунанбаев*)

Советы мудрецов:

- Расширяйте ваши представления о любви при каждой возможности.
- Осознайте прогресс, которого мы можем достичь, сотрудничая друг с другом и мудро распоряжаясь ресурсами.
- Любовь к себе, человечеству и нашей вселенной, основанная на врожденном и развиваемом внутреннем богатстве каждого, является ключом к развитию связи с другими людьми., которые, в свою очередь, оценивают это, что приводит к счастливому существованию.
- Конкурируйте конструктивно, пытайтесь решать возникающие конфликты с терпением и пониманием.
- Человечество – одна команда, и даже, несмотря на то, что каждый хотел бы быть на вершине, помните, что лучший пример мудрого лидера заключается в умном оперировании знаниями. Распространение знаний окажет полезное влияние на других.
- Помните всегда – что посеешь, то пожнешь. Будьте доброжелательны, заботьтесь о близких людях, и тогда вы получите то же в ответ.

- Необходимо понимать, что у каждого человека существуют индивидуальные жизненные предпочтения. Это может касаться еды, запахов, моды и способов проведения свободного времени. То, что кажется одному бесполезным, может оказаться ценным для другого.
- Осознайте, что мы все дети одной вселенной, позвольте своему сердцу желать каждому живущему человеку долгой жизни, большего счастья, успеха, любви и большего просвещения.
- Как только вы добьетесь гармонии с самим собой, вам будет намного проще жить в гармонии с окружающими.
- Стремитесь наслаждаться жизнью, а также позволяйте это делать другим.
- Не важно, с каким человеком вы сталкиваетесь, всегда помните о том, что общего у вас намного больше, чем различий.
- Видя перед собой человека, помните, что внутри него существует целая вселенная, подобная вашей. Со своими воспоминаниями, мечтами, достоинством, взглядами на жизнь и эмоциями. Внутри каждого находится намного больше, чем видно глазу.

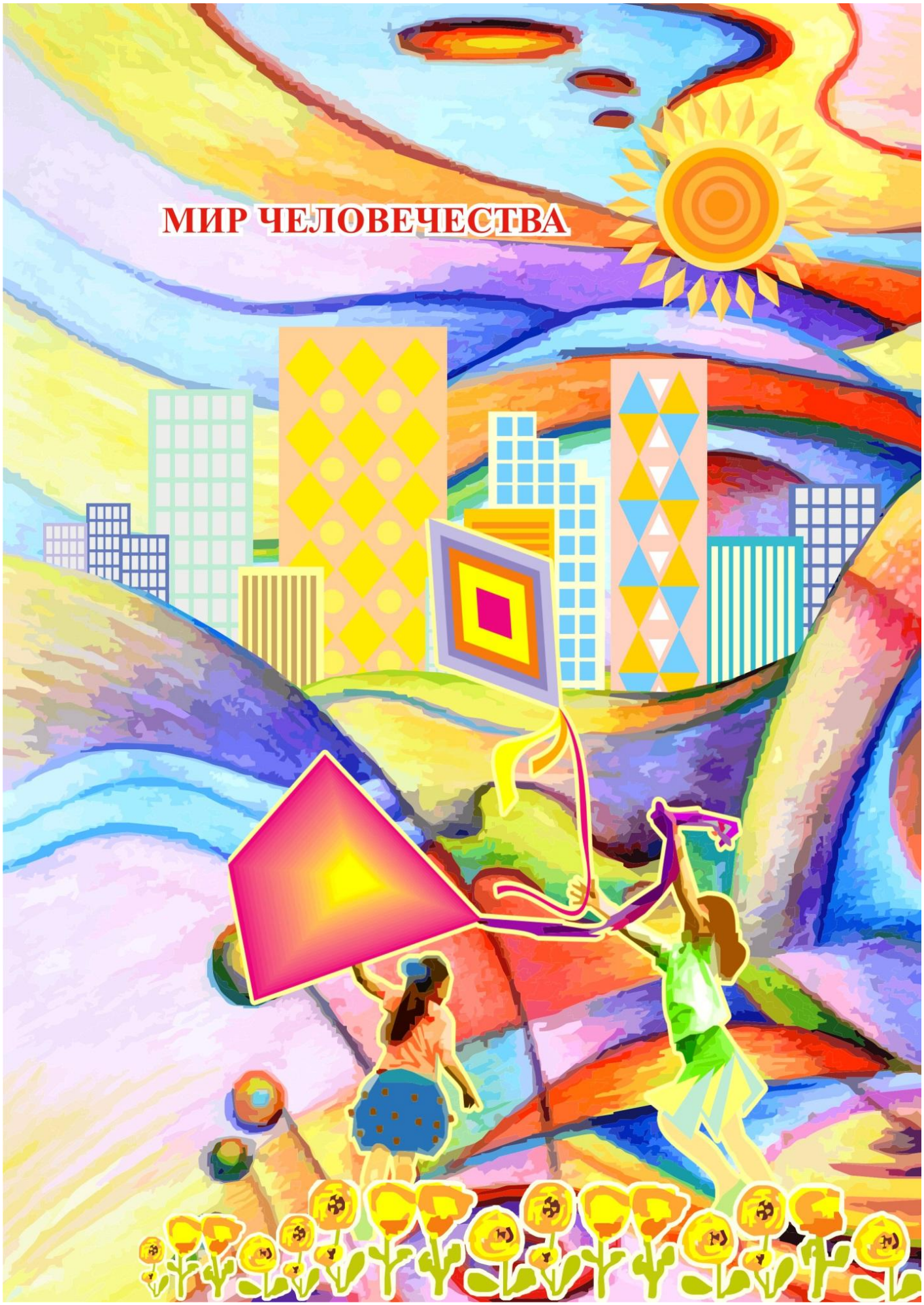
(Источник: www.ru.wikihow.com)

ДАВАЙТЕ ВОСКЛИЦАТЬ!

Слова и музыка: Булата Окуджавы

Давайте восклицать,
Друг другом восхищаться,
Высокопарных слов
Не надо опасаться.
Давайте говорить
Друг другу комплименты -
Ведь это всё любви
Счастливые моменты.
Давайте горевать
И плакать откровенно,
То вместе, то поврозь,
А то попеременно.
Не надо придавать
Значения злословью,
Поскольку грусть всегда
Соседствует с любовью.
Давайте понимать
Друг друга с полуслова,
Чтоб, ошибившись раз,
Не ошибиться снова.
Давайте жить, во всём
Друг другу потакая,
Тем более, что жизнь
Короткая такая...

МИР ЧЕЛОВЕЧЕСТВА



ЭТАП IV

Быть человеком – это чувствовать свою ответственность. Чувствовать стыд перед нищетой, которая, казалось бы, и не зависит от тебя. Гордиться каждой победой, одержанной товарищами. Сознавать, что, кладя свой кирпич, и ты помогаешь строить мир.

А. Сент-Экзюпери

Четвертый этап. Дорогие ребята, вы успешно справились с реализацией вашего Проекта! Теперь Вам предстоит проанализировать результаты проделанной работы и представить презентацию Проекта, где надо будет показать результаты работы за год, поделиться теоретическими знаниями, практическим опытом самопознания.

Предложенные задания помогут Вам отследить, насколько у Вас развились лидерские качества в процессе реализации проекта, сделать групповой анализ проделанной работы, глубже понять, что же значил для Вас данный проект и наметить планы на будущее.

Задание 1.На начальном этапе проектной деятельности вы оценивали свои лидерские качества, (см.Таблицу 1в тетради ученика).Это же задание надо будет повторить, только теперь, оценивая результаты развития качеств истинного лидера в себе на период окончания проектной деятельности. Для этого Вам нужно заполнить Таблицу 2 в рабочей тетради.

Задание 3.Заполните сравнительную таблицу самооценки развития качеств истинного лидера в начале и в конце проекта. Это Таблица 3 в тетради ученика. Сравните: как изменились баллы в начале и в конце года?

Задание 4. Напишите в тетради эссе о том, что Вам особенно запомнилось в процессе реализации Проекта и что больше всего повлияло на развитие Вашего характера. Проанализируйте в эссе, какие качества характера развились в процессе реализации проекта, какой из этапов реализации проекта наиболее повлиял на развитие лидерских качеств, какие проекты Вы бы хотели еще реализовать. Название для эссе придумайте сами.

Задание 5. Подготовьте и проведите презентацию Вашего проекта в классе. Подумайте над содержанием презентационных материалов. Возможно, вы подготовите:

- выставку своих творческих работ, выполненных в течение года;
- фотостенд, освещающий основное мероприятие Вашего проекта;
- постеры, отражающие идею Вашего проекта;
- интервью с участниками проекта;
- видео-фильм о проекте и т.д.

Возможно Вы захотите продолжить Ваш проект в следующем году или у Вас появились идеи новых проектов,отразите это в своей презентации.

IV МИР ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

25-26. ДУХОВНАЯ ЗРЕЛОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Счастье человека – не в материальном благополучии,
а в богатстве его души.

С.А. Назарбаева

Притча об истинном богатстве

В. Синельников
из книги «Путь к богатству»

Однажды очень знатный человек обратился к мудрецу с вопросом:

– Скажи, уважаемый, раз ты такой умный, почему же ты не богатый?

На что мудрец, обратившись к его расшитому золотом дорогому кафтану, ответил:

– Видишь ли, уважаемый кафтан, богатство мое внутри, а не снаружи. Ведь когда твой хозяин засыпает, он не берет с собой ни тебя, ни своих слуг, ни золото, ни чего-либо другого. И если ему приснится тигр, бегущий за ним, то ему придется в страхе убегать от тигра, а не звать на помощь слуг. Спасет его во сне от тигра лишь умение быстро бегать. Если же ему приснится, что он замерзает в лютый мороз, он будет трястись от холода и не сможет взять и укрыться тобою – теплым кафтаном. Его спасет от холода лишь умение разжигать огонь. Истинное богатство – это наши способности. Они внутри, а снаружи лишь только их проявление.

Богач, изумленный тем, что мудрец говорит с его кафтаном, а не с ним, воскликнул:

– Да ты безумен! Как можно говорить с моим кафтаном и не видеть меня – его хозяина!

На что мудрец, улыбнувшись, сказал:

– Вот так и большинство людей. Они говорят с телами и не видят тех, кто является их хозяевами.

1. Как связаны с содержанием притчи слова Омара Хайяма: *«В этом тёмном мире считай истинным только духовное богатство, ибо оно никогда не обесценится»*?
2. Объясните фразу: *«Вот так и большинство людей. Они говорят с телами и не видят тех, кто является их хозяевами».*
3. Что такое *духовная зрелость человека*?
4. Как стать человеком, способным реализовать свой духовный потенциал?
5. Приведите примеры проявления духовности в повседневной жизни.

Задание 1. Прочитайте. Какие высказывания понравились больше всего? Прокомментируйте их.

«Величие души должно быть свойством всех людей» *Сенека.*

«Главное в человеке не ум, а то, что им управляет: характер, сердце, добрые чувства» *Ф. М. Достоевский.*

«Берегите в себе человека» *А. П. Чехов.*

«Живут лишь те, кто творит добро» *Л. Н. Толстой.*

«Если ты рождён без крыльев, не мешай им расти» *Коко Шанель.*

«В совершенствовании человека – смысл жизни» *Максим Горький.*

«Духовный уровень человека определяется количеством совести, которую ему удалось пробудить в эпохе» *А. Подводный.*

Задание 2. Прочитайте размышление Антуана де Сент-Экзюпери об «искусстве маленьких шагов». Чему, по мнению автора, каждый из нас должен научиться, чтобы стать духовно сильным человеком? Выпишите все умения и способности. Какими из них вы уже обладаете? Как это вам помогает в жизни?

…я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов. Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали. Научи меня правильно распоряжаться временем моей жизни. Подари мне тонкое чутье, чтобы отличать первостепенное от второстепенного. Я прошу о силе воздержания и меры, чтобы я по жизни не порхал и не скользил, а разумно планировал течение дня, мог бы видеть вершины и дали, и хоть иногда находил бы время для наслаждения искусством. Помоги мне понять, что мечты не могут быть помощью. Ни мечты о прошлом, ни мечты о будущем. Помоги мне быть здесь и сейчас и воспринять эту минуту как самую важную. Убереги меня от наивной веры, что все в жизни должно быть гладко. Подари мне ясное сознание того, что сложности, поражения, падения и неудачи являются лишь естественной составной частью жизни, благодаря которой мы растем и зреем.

Напоминай мне, что сердце часто спорит с рассудком. Пошли мне в нужный момент кого-то, у кого хватит мужества сказать мне правду, но сказать ее любя! Я знаю, что многие проблемы решаются, если ничего не предпринимать, так научи меня терпению. Ты знаешь, как сильно мы нуждаемся в дружбе. Дай мне быть достойным этого самого прекрасного и нежного дара судьбы. Дай мне богатую фантазию, чтобы в нужный момент, в нужное время, в нужном месте, молча или говоря, подарить кому-то необходимое тепло. Сделай меня человеком, умеющим достучаться до тех, кто совсем «внизу». Убереги меня от страха пропустить что-то в жизни. Дай мне не

то, чего я себе желаю, а то, что мне действительно необходимо. Научи меня искусству маленьких шагов.

Задание 3. А. И. Герцен писал: «Самое прекрасное в жизни – это чистота сердца и когда она отражается в лице человека, то делает его красивым. Человек без сердца – бесстрастная машина мышления, не имеющая ни семьи, ни друга, ни родины; сердце составляет прекрасную и неотъемлемую основу духовного развития». Напишите эссе на тему «Чистое сердце».

К. Мурзалиев

Краса земли
Не в омутах морских,
Не средь степей,
Не на вершинах гор, –
Краса земли
Внутри сердец людских,
И счастлив я,
Что жил я до сих пор...

Сила души – в сердце

Автор неизвестен

Это случилось накануне праздника Независимости. Я тогда работал в одной местной газете и готовил репортаж о людях, которые прожили интересную и счастливую жизнь, простых, добрых и отзывчивых жителях нашего города.

С этой целью я побывал в историческом музее, работал в архивах, посещал разные культурные мероприятия и встречи. Однажды я стал участников удивительного события. Учащиеся старшей школы пригласили на школьный спектакль нескольких почетных жителей города, среди которых был и старый еврей, владелец самой знаменитой пекарни в Германии. Спектакль был посвящен Второй мировой войне, поэтому после его завершения, учитель попросил гостей, участников тех событий, рассказать что-то детям. Гости стали рассказывать, отвечать на вопросы детей, делиться воспоминаниями. К концу беседы дети притихли, сопереживая своим рассказчикам. Кто-то даже заплакал. Я понял, что нельзя так расставаться, надо что-то сделать, сказать… Но что?.. Учитель тоже не знал.

И вот тут-то и встал со своего места старый еврей. Все это время он молчал, погруженный в какие-то свои мысли. Он медленно подошел к микрофону и сказал:

– Знаете, почему я сегодня жив? – Десятки детских глаз устремились на него. Он улыбнулся всем доброй, открытой, чистой улыбкой и продолжил. - Я

был ещё подростком, когда нацисты в Германии безжалостно убивали евреев. Они отвезли нас поездом в Аушвиц[6]. Ночью в отсеке был смертельный холод. Нас оставили в вагонах без еды, без кроватей, а значит, без возможности как-то согреться. Всюду шел снег. Холодный ветер морозил нам щёки ежесекундно. Нас было сотни людей в те холодные, ужасные ночи. Без еды, без воды, без укрытия. Кровь замерзала в жилах. Рядом со мной был пожилой еврей, уважаемый всеми в моём городе. Он весь дрожал и выглядел ужасно. Я обхватил его своими руками, чтобы согреть.

Обнял его крепко, чтобы отдать немного тепла. Растер ему руки, ноги, лицо, шею. Я умолял его остаться в живых. Я ободрял его. Таким образом, я всю ночь согревал этого человека. Я сам был уставшим и замёрзшим. Пальцы окоченели, но я не переставал массировать тело этого человека, чтобы согреть его. Так прошло много часов. Наконец наступило утро, солнце начало сверкать. Я оглянулся вокруг себя, чтобы увидеть других людей. К своему ужасу, всё, что я мог видеть, – это были замёрзшие люди. Всё, что мог слышать, – это была тишина смерти. Морозная ночь убила всех. Они умерли от холода. Выжили только два человека: старик и я. Старик выжил, потому что я не давал ему

[6] *Аушвиц* – комплекс немецких концентрационных лагерей, располагавшийся в 1940–1945 г.г. около города Освенцим, Польша.

замерзнуть, а я выжил, потому что согревал его. Когда ты согреваешь сердце других, тогда и ты согреешься. Когда ты поддерживаешь, укрепляешь и воодушевляешь других, тогда и ты получаешь поддержку, укрепление и воодушевление в своей жизни. Тогда ты живешь.

...лучшие и прекраснейшие вещи в мире нельзя увидеть, к ним нельзя даже прикоснуться. Их надо чувствовать сердцем.

– Когда закончилась война, я решил стать пекарем и печь хлеб. Мое дело и сегодня позволяет мне делиться теплом своего сердца. Дорогие мои друзья, лучшие и прекраснейшие вещи в мире нельзя увидеть, к ним нельзя даже прикоснуться. Их надо чувствовать сердцем.

Когда он закончил, зал встал. Не было громких аплодисментов, была тихая радость, ощущение счастья от того, что всегда и во всем будет побеждать любовь. Только она сможет остановить войну, только она сделает нас по-настоящему счастливыми.

В тот вечер я долго не мог уснуть. Тогда я понял, что духовность проявляется, прежде всего, в человечности, в сердечности, в доброте и искренности, в теплоте и открытости одного человека для других людей. Таким был старый еврей-пекарь, сотрудники которого каждое утро разносили горячий хлеб пожилым и одиноким людям, детскому приюту, центру социальной помощи – всем, кто нуждался в поддержке и теплоте.

Утром я начал писать свою статью. Она начиналась так: одно из основных проявлений духовности – это любовь к другим людям, которая проявляется в бескорыстных делах, а не в болтовне, корыстолюбии и самолюбовании.

1. О каких вечных ценностях говорил старый еврей? Почему они являются основой жизни?
2. Помогает ли самоутверждение в социуме достижению духовной зрелости?
3. Назовите качества, которые приобретает человек по мере развития духовности.
4. Расскажите о добрых и бескорыстных дела, которые вы совершили.
5. Завершите предложение: «Быть духовным человеком – это значит…»

Задание 4.Прочитайте историю о Георгии Вицине «Жил на свете человек…». Как вы понимаете выражение «доброта и щедрость любящего сердца»? Напишите заметку в школьную газету о жителях вашего города, которые выбрали для себя миссию – помогать другим.

Жил на свете Человек. Одни называли его святым, другие отшельником и чудаком, третьи просто крутили пальцем у виска… Каждое утро к подъезду его дома на Арбате прилетала большая стая голубей. И бежали навстречу бездомные собаки, радостно виляя хвостиками, и бомжи, коими богата была

Москва в 90-е, поджидали в сторонке, стараясь не остаться незамеченными очень скромным и неприметным пожилым человеком в потертой куртке, кепке, почти надвинутой на глаза…

Фото с сайта ruheroes.ru

Не любил, когда его узнавали! И для каждого находилось у него не только доброе слово, но и угощение: птицам – пшено, собакам – колбаска и косточки, бомжам – хлеб, сосиски, мелкие деньги…

Впрочем, люди ценили не столько дары, сколько искреннюю заботу знаменитого артиста о тех, кто пал на самое «дно» в силу жизненных обстоятельств: ибо побеседовать о жизни, пожать руку великому человеку, вновь почувствовать себя уважаемыми – дорогого стоит…

«Идите с миром», – отвечал им на слова благодарности. Сам же шел кормить бомжей четвероногих – бывших «друзей человека», от которых массово избавлялись россияне, ставшие внезапно нищими после грабительских экономических реформ 90-х.

Сколько породистых и метисов, лохматых и короткошерстых, маленьких и больших, было обречено на холодную и голодную смерть, если, конечно, «повезет» им избежать лап живодеров! И он выбрал для себя миссию – помогать этим несчастным, брошенным созданиям, хотя сам едва сводил концы с концами: жил на мизерную пенсию в маленькой квартирке, с кухней в четыре квадратных метра, куда и друзей было неловко пригласить…Черно-белый телевизор, не работающий душ и кран холодной воды, вместо занавесок на окнах – мешки из-под сахара… комнаты, нуждающиеся в ремонте… и больная, лежачая жена.

Какой бы скромной не была бы добрая работа, она оставляет позитивный и яркий след в душе.

Задание 5. Древняя мудрость[7] наставляет нас:

Мне нужно учить всего лишь трём вещам:
……., ……., ……..
Эти три качества – ваши величайшие сокровища.
…….в действиях и в мыслях,
Ты возвращаешься к источнику бытия.
…….. к друзьям и недругам,
Ты находишься в согласии со способом существования вещей.

[7]Джек Корнфилд «Путь с сердцем».

Проявляя …… к себе,
Ты примиришь все существа в этом мире.

- Как вы думаете, какие слова пропущены? Подберите нужные слова и восстановите текст.

Назовите людей, которых вы считаете духовно зрелыми личностями. Это могут быть исторические деятели, ученые, политики, актеры, писатели, художники, литературные герои, ваши родные или близкие. Расскажите, в чем проявляется их духовное богатство?

Духовность – это стремление к внутреннему совершенствованию, к высоте духа. Это проявление в человеке человечности, сердечности, доброты, искренности, теплоты и открытости для других людей. Основными признаками духовности являются безусловная любовь, покой, терпение, познание Истины, ненасилие и добродетельное поведение.

Достичь духовной зрелости – значит приобрести доброту сердца, нести миру свет и любовь.

РАСПАХНУ СВОЕ СЕРДЦЕ НАСТЕЖЬ

Слова: Э. Асадов

Распахну свое сердце настежь,
От тревог и сомнений очищу.
Вдохну истину вместо фальши,
Радость выдохну вместо корысти.

Станет душа моя просторным домом,
Без стен, полов, потолков –
Не сжечь его, не вскрыть ломом.
Он открыт: ни дверей, ни замков.

Пусть горит там, как в храме лампадка
Маяком для тех, кто во тьме.
Им своей доброты было жалко,
Впрочем, как и тебе и мне.

А сейчас, я хочу, чтобы сердце,
Расширяя свой небосвод,
Поместило в себя вселенную –
Вечных душ неземной хоровод.

И пускай закружатся в танце
Птицы, духи, планеты, люди –
Вы пришли сюда наслаждаться!
Улыбайтесь, свободны будем!

Нет в безмерном доме гостей непрошеных,
И никто не пришел напрасно –
В мире нет, ни плохих, ни хороших –
Есть счастливые и несчастные.

Важно, чтоб сердце видело,
Сквозь уныние и презрение,
За озлобленностью и неверием
В каждом искорку чистого света.

Чтобы открылось в груди око,
Не моргая, ведало смело!
Чтобы взглядом своим глубоким
Исцеляло, спасало, грело.

27-28. ДОРОГА В САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Стремись не к тому, чтобы добиться успеха,
а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл!

А. Эйнштейн

Попадающий в цель

Современная притча

Тимур был величайшим мастером стрельбы из лука, и вокруг него всегда было множество молодых учеников. Как-то раз он повесил на дерево мишень и спросил у них, что они видят. Первый ученик ответил:

– Тимур ага! Я вижу дерево и мишень на нем.

Другой ученик произнес:

– Я вижу ствол дерева с мишенью, листву, солнце, птиц на небе…

Третий сказал:

– Я вижу тебя, о, Тимур! Других батыров и дерево, на котором висит мишень.

Остальные отвечали, примерно, то же самое. Затем Тимур подошел к своему лучшему другу Азамату и спросил:

– А ты что видишь, Азамат?

– Прости, друг. Наверное, у меня что-то случилось со зрением. Как я ни стараюсь, не вижу ничего, кроме центра мишени, – последовал ответ.

Тимур улыбнулся, он повернулся к остальным и назидательно сказал:

– Знайте: только такой человек может стать попадающим в цель.

Все притихли. А Тимур продолжал:

– Существует несколько причин, по которым трудно попасть в цель. Во-первых, цель не видна. То есть вы не знаете, чего хотите в жизни, к чему стремитесь, что для вас важно и первостепенно. Во-вторых, эта цель не ваша. Навязанные цели в жизни – худшее, что можно себе представить. Вы можете долго идти к такой цели, но достигнув ее, испытаете лишь разочарование. Не спешите садиться в лодку, подумайте, к чему вы стремитесь: быть может, у вас другая цель в жизни и эта река, и лодка не ваши…

Тимур замолчал. Все внимательно смотрели на него. Азамат положил руку на плечо Тимура.

– Целью должна быть любовь, – сказал он, улыбаясь. – Иначе огонь не будет гореть достаточно ярко, а сила не будет достаточно мощной. Но любовь – не в других, а в самом себе. Осознайте эту любовь. В этом и заключается великая цель жизни.

Целью должна быть любовь… Но любовь – не в других, а в самом себе. Осознайте эту любовь. В этом и заключается великая цель жизни.

Тимур открыл сумку и дал каждому ученику стрелу.

– Половина людей сдаются на пути к своей цели, потому что им никто не сказал слова, которые я хочу сказать вам: «Я верю в вас, у вас все получится!»

Молодые мужчины достали из-за спин луки, натянули тетиву и выпустили свои стрелы. В этот раз каждая стрела достигла центра мишени.

1. Почему одни люди добиваются цели, а другие нет?
2. Как вы думаете, у каждого человека своя цель, или она одна для всех людей?
3. Объясните выражение: *целью должна быть любовь. Но любовь – не в других, а в самом себе.*
4. Какие условия вы считаете самыми важными для достижения цели? Почему?
5. Чего больше всего хотите достичь вы в своей жизни?

Задание 1. Используя список, составьте перечень жизненных целей, к достижению которых стремятся ваши сверстники. Какие это цели: материальные или духовные? Как они влияют на выбор жизненного пути?

Семья. Хорошие друзья. Спокойная жизнь. Здоровье. Любимая работа. Успех (слава, карьера, власть...) Интересные увлечения. Любовь. Богатство (деньги, недвижимость, драгоценности…) Удовольствия. Простые радости. Независимость. Самостоятельность.

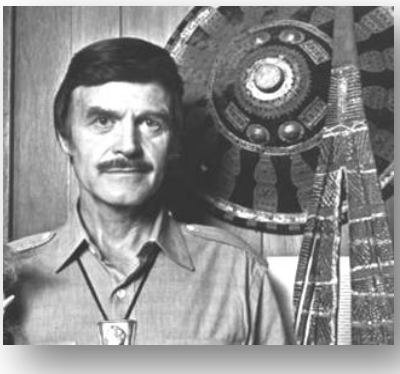
Задание 2. Прочитайте текст. Почему прохожие откликнулись на вторую надпись? Подумайте, как выбор цели и способ ее достижения отражается на жизни человека и его поступках? Какой вывод вы можете сделать?

Однажды слепой человек сидел на ступеньках одного здания со шляпой возле его ног и табличкой: «Я слепой, пожалуйста, помогите». Жизнерадостный человек проходил мимо и остановился. Он увидел инвалида, у которого было всего лишь несколько монет в его шляпе. Он бросил ему пару монет и без его разрешения написал новые слова на табличке. Он оставил ее слепому человеку и ушел.

Днем он вернулся и увидел, что шляпа полна монет и денег. Слепой узнал его по шагам и спросил, не он ли был тот человек, что переписал табличку. Он также хотел узнать, что именно написал прохожий. Тот ответил: «Ничего такого, что было бы неправдой. Я просто написал ее немного по-другому». Он улыбнулся и ушел.

Новая надпись на табличке была такая: «Сейчас весна, но я не могу ее увидеть».

Задание 3. Исследователь, учёный-путешественник, многократный рекордсмен Книги рекордов Гиннеса Джон Годдард ещё в пятнадцатилетнем возрасте поставил перед собой 127 жизненно важных, главных целей, которые он хотел достичь. К своему полувековому юбилею Джон реализовал 100 из поставленных целей, и



чувствует себя невероятно счастливым человеком. Однажды Джону Годдарду задали вопрос: «Что подвигло вас на создание такого громадного списка?». Слегка улыбнувшись, Годдард ответил: «Две причины. Во-первых, меня растили взрослые, которые то и дело говорили мне, что я должен, а что не должен делать в жизни. Во-вторых, я не хотел в пятьдесят лет понять, что фактически ничего не добился».

Список целей Джона Годдарда (выборка)

Исследовать реки			
Номер	**Выполнено**	**Цели**	**Комментарии**
1	☑	Река Нил	
Изучить первобытные культуры			
9	☑	Конго	
Покорить горы			
21		Эверест	
37		Заняться исследованиями в медицине	(изучить симптомы и лечение болезней первобытных племен)
38		Посетить все страны мира	
39	☑	Изучить племена индейцев навахо и хопи	
40	☑	Научиться пилотировать самолет	
41	☑	Совершить конную прогулку в Роуз-Пэрэд	
Сфотографировать			
42	☑	Водопад Игуасу (Бразилия)	
43	☑	Водопад Виктория (Родезия)	(в процессе поохотиться на бородавочника)
Подводные исследования			
48	☑	Коралловые рифы во Флориде	
49	☑	Большой Барьерный риф (Австралия)	(сфотографировать морского моллюска весом 300 фунтов)
Посетить			
54		Северный и Южный полюсы	
55	☑	Великую Китайскую стену	
Поплавать в озерах			
68	☑	Виктория	
Совершить			
73	☑	Стать скаутом «орлом»	
74	☑	Проплыть на подводной лодке	
75	☑	Взлететь и приземлиться на авианосце	

76	☑	Пролететь на дирижабле, воздушном шаре и планере	
77	☑	Покататься на слоне, верблюде, страусе и мустанге	
78	☑	Опуститься под воду на 40 футов и задержать дыхание на две с половиной минуты	
79	☑	Поймать омара весом 10 фунтов и улитку 10 дюймов в длину	
80	☑	Научиться играть на флейте и скрипке	
81	☑	Научиться печатать на машинке со скоростью 50 слов в минуту	
82	☑	Прыгнуть с парашютом	
83	☑	Научиться кататься на простых и на водных лыжах	
84	☑	Заняться миссионерской деятельностью	
85	☑	Стать последователем МьюираТрейла	
86	☑	Изучить народную медицину и собрать полезные рецепты	
87	☑	Заснять на видеокамеру слона, льва, носорога, гепарда, буйвола и кита	
88	☑	Научиться фехтовать	
89	☑	Освоить джиу-джитсу	
90	☑	Окончить колледж	
91	☑	Посмотреть церемонию кремации на Бали	
92	☑	Исследовать морские глубины	
93		Сняться в кинофильме про Тарзана	
94		Купить лошадь, шимпанзе, гепарда, оцелота и койота	(пока есть только шимпанзе и гепард)
95		Стать КВ-радиолюбителем	
96	☑	Собрать свой телескоп	
97	☑	Написать книгу	(о путешествии по Нилу)
98	☑	Опубликовать статью в журнале NationalGeographic	
99	☑	Прыгать в высоту на 5 футов	
100	☑	Прыгать в длину на 15 футов	
101	☑	Пробегать милю за 5 минут	

102	☑	Поднять вес в 175 фунтов	(еще не выполнено)
103	☑	Выполнять 200 приседаний и 20 подтягиваний	
104	☑	Выучить французский, испанский и арабский языки	
105		Изучить драконовских ящериц на остове Комоду	(лодка перевернулась в 20 милях от острова)
106	☑	Посетить родину деда Соренсона в Дании	
107	☑	Посетить родину деда Годдарда в Англии	
108	☑	Совершить плавание на корабле в качестве моряка	
109		Прочитать всю Британскую энциклопедию	(уже прочитана большая часть каждого тома)
110	☑	Прочитать всю Библию	
111	☑	Прочитать произведения Шекспира, Платона, Аристотеля, Диккенса, Торо, По, Руссо, Бэкона, Хемингуэя, Твена, Бэрроуза, Конрада, Толстого, Лонгфелло, Китса, Уитьера и Эмерсона	(пока прочитаны только избранные произведения каждого автора)
112	☑	Познакомиться с творчеством композиторов: Баха, Бетховена, Дебюсси, Мендельсона, Люлли, Римского-Кор-сакова, Листа, Рахманинова, Стравинского, Чайковского, Верди	
113	☑	Научиться управлять самолетом, мотоциклом, трактором, винтовкой, пистолетом, каноэ, микроскопом; играть в футбол и баскетбол, стрелять из лука, бросать лассо и бумеранг	
114	☑	Писать музыку	
115	☑	Сыграть на фортепиано произведение Клода Дебюсси ClairdeLune	
116	☑	Посмотреть факельное шествие	(на Бали и Суринаме)
117	☑	Напоить ядовитую змею молоком	(был укушен коброй во время фотосъемки)
118	☑	Зажигать спичку выстрелом из винтовки 22-го калибра	
119	☑	Посетить киностудию	

120	☑	Подняться на пирамиду Хеопса	
121	☑	Стать членом клубов исследователей и любителей приключений	
122	☑	Научиться играть в поло	
123	☑	Совершить путешествие по Гранд-Каньону пешком и на лодке	
124	☑	Обогнуть земной шар	(четыре раза)
125		Слетать на Луну	(когда-нибудь с Божьей помощью)
126	☑	Жениться и завести детей	(имеет шестерых детей)
127	☑	Дожить до наступления XXI века	

(Перевод Елены Спицовой).

Чтобы считать жизнь успешной, человек к старости должен обязательно достичь 50 самых важных жизненных целей. Поэтому предлагаем вам написать 50 важнейших целей в жизни. При составлении списка целей старайтесь записывать *smart цели*. Это означает, что ваши цели должны соответствовать пяти критериям: конкретность, измеримость, актуальность, достижимость и ограниченность во времени.

СЕРДЕЧНАЯ ДОБРОТА

Мария Солнышко

Ничто не может сердце изменить –
Ни слава, ни почет, ни положение.
Ни за какие деньги не купить
Нам доброты сердечной, без сомнения.

А что для счастья нужно иногда?
Лишь чуточку сердечного внимания.
Казалось бы, такая ерунда –
Обычное людское понимание.

Благословлен будь тот, кто щедр душой!
И кто людей не судит по одежке,
Всегда готов делиться добротой.
И не откажет никогда в поддержке.

Огромные панорамные окна

Ольга Савельева

Один известный современный актёр рассказывал, как на заре своей славы поехал на одни из своих первых гастролей. Заграница. Отель. Ночной портье

протягивает ключ от номера. Он поднимается, открывает. Комнатка крохотная: кровать, шкаф, ванная. Но актёру кажется, что все прекрасно: вчерашний студент, он еще не ощущает себя звездой. Вещей у него тоже почти нет. Поэтому все в порядке. Одно плохо: окон нет. Ну, ничего. Гастроли длились неделю. Всю неделю он уходил рано и возвращался поздно. Каждый раз персонал отеля смотрел на него с интересом. «Я бы сказал ошарашено», – говорит актёр. Однажды он столкнулся при выходе с горничной. Она стала махать руками, говорить: «Биг! Биг!», но он скромно потупив глаза, сбежал, прошептав: «Сенкью». Он еще не знал английского.

В день выезда он позвал в номер портье и горничную – чтобы они приняли номер, проверили, что он не взял вешалок и тапочки. Они постучали, улыбнулись, вошли. А дальше произошло удивительное: портье открыл дверцы шкафа и... вошел в него. Оказалось, что всю неделю актер прожил в прихожей огромного люксового номера с панорамными окнами. И не знал! Ему и в голову не могло прийти, что он достоин чего-то большего, чем эта прихожая. Он спал на узенькой кушетке, предназначенной для переодевания обуви, а два своих свитера даже не вешал в шкаф. Зачем? Они же не мнутся. Актёр рассказывал, как он сел и засмеялся. А потом заплакал. Он жалел упущенную возможность жить с комфортом, и смеялся над своими ожиданиями. Он не знал, что заслуживает большего. Он не знал, что надо всегда хотеть больше, чем дает судьба.

Я когда услышала эту историю, подумала о том, сколько из нас живет в прихожей жизни, и даже не подозревает, что рядом, вот тут, за дверцами – целый мир, целая Нарния[8], огромные панорамные окна. Мы не ищем, не

[8]Нарния – сказочная страна, волшебный мир, созданный англо-ирландским писателем КлайвомСтейплзом Льюисом.

открываем дверцы, мы заранее довольны тем, что есть. Мы не гребем, мы ждём, когда нас прибьет к берегу, чтобы сказать: «О, я туда и хотел!» А точно туда? Мы не знаем, что хотим на самом деле. И не пробуем искать. Пассивно плывем, принимая дары судьбы. А ведь можно грести к мечте, можно надувать паруса и ловить попутный ветер. Можно, будучи благодарными за то, что есть, все равно искать свое «ещё». Жизнь – это квест[9]. Чтобы найти ответы, надо открыть все двери. Ключ непременно ждет вас за одной из них. И это будет ключ от какой-то следующей дверцы, которую еще предстоит найти...

1. О чем сожалел и чему был рад герой рассказа?
2. Объясните, почему *надо всегда хотеть больше, чем дает судьба?* Почему *надо открыть все двери?*
3. Чего бы вы хотели достичь, став взрослым человеком, какой образ жизни вести?
4. Как вы думаете, понимание своего предназначения помогает в достижении цели? Как?
5. Какие качества и умения характеризуют самостоятельного человека?

Задание 4. Прочитайте текст Натальи Аряевой. Подумайте, как творчество меняет жизнь человека? Составьте кластер на тему «Жизнетворчество».

В детстве я была очень творческим ребенком: рисовала, лепила из глины и пластилина, делала поделки из природных материалов, сушила гербарии и делала из них картины, вышивала, увлекалась кулинарией, писала сама для себя какие-то книжки и сама рисовала в них картинки и занималась множеством других интересных дел. Я свободно выражала себя, ощущала себя важной и ценной частью мира, и жила в гармонии с собой и всем вокруг.

В школе для творчества и любимых дел было еще достаточно времени, логичность школьных заданий уравновешивалась моей творческой деятельностью после школы: курсы вышивки и шитья, изготовления картин из соломки, плетение макраме, мое увлечение кулинарией, рисование, - на все эти творческие занятия пока находилось время в плотном графике и все было более-менее хорошо, я чувствовала себя достаточно счастливой, контакт с собой был хорошим.

Проблемы начались в институте. Я еще не понимала, что происходит, мне казалось, что это нормально, что у меня практически не остается времени на мои любимые дела и я почти все время нахожусь в стрессовом состоянии, ведь я начала взрослую жизнь, мне надо учится, чтобы получить хорошую, престижную, высокооплачиваемую работу. И я ее получила. Именно такую, какую хотела: престижную, высокооплачиваемую, с возможностью дальнейшего карьерного роста и соответственно заработной платы. В то время

[9]Квест – это приключение, как правило, игровое, во время которого участнику или участникам нужно пройти череду препятствий для достижения какой-либо цели.

я совершенно не задумывалась, что работа должна нравиться, доставлять удовольствие, способствовать реализации потенциала и личностному росту. Нет, критериями выбора были те, которые я указала. И я получила именно то, что просила: она была именно такой. А еще она оказалась рутинной и скучной: моя работа была с бумагами и цифрами в финансовой сфере… Работа поглотила все, замкнула на себе весь мой огромный, интересный, яркий мир и он стал скучным и серым. Моя профессиональная деятельность занимала по 10-12 часов ежедневно, и иногда даже выходные. И что самое ужасное, она словно высасывала всю мою энергию, поглощала всю мою радость и счастье. Ни на что, кроме работы, не оставалось ни времени, ни сил, ни энергии. Я окончательно потеряла связь с самой собой, а вместе с ней – компас, указывающий мне, куда мне идти, где мне будет хорошо: мою интуицию. Что привело к глубокому личностному кризису при внешне благополучной картинке. И вытащило меня из этого болота именно творчество.

Робкие попытки начать делать то, о чем я всегда мечтала. С семнадцати лет я мечтала освоить флористическое мастерство, и только в тридцать я решилась записаться на курсы. Мне все понравилось и у меня получалось! Постепенно страхов становилось все меньше и меньше, а веры в себя все больше и больше. Я поняла, что если мне что-то нравится и интересно, то приложив достаточно усилий, я могу этому научиться. Потом было интуитивное рисование, профессиональные декораторские курсы, декупаж, рисование маслом, акварелью, акрилом, работа с глиной, оформление праздников и выставок. Все это вывело меня на свой Путь и привело к… созданию своего проекта в Интернете. С тех пор, как в моей жизни появилось творчество, жизнь снова обрела краски, а я почувствовала себя счастливой. Мне снова стало интересно и радостно жить, а мой мир снова полон чудес и волшебства, как в детстве.

Пригласите Творчество в свою жизнь, разрешите себе творить в меру своих сил и способностей. Просто начните. И наблюдайте за тем, что будет происходить в вашей жизни. А происходить будет самое настоящее волшебство: превращение гусеницы в бабочку… Ведь творчество расправляет крылья нашей души.

Задание 5. Напишите сочинение на тему «Мой жизненный путь», в котором ответьте на следующие вопросы:

- Чего я хочу достигнуть в жизни?
- Как я это планирую сделать?
- Какие знания мне понадобятся?
- Какие качества необходимо в себе развивать?

«Когда мне было пять лет, – писал в своих воспоминаниях Джон Леннон, – *мама всегда твердила мне, что самое важное в жизни – быть счастливым. Когда я пошел в школу, меня спросили, кем я хочу стать, когда вырасту. Я написал: «Счастливым». Мне сказали: «Ты не понял*

задания». Я ответил: «Вы не поняли жизнь». Найдите информацию о людях, которые изменили свою жизнь, и стали счастливыми. Подготовьте презентацию истории для одноклассников.

Жизнь постоянно ставит перед человеком задачи, решение которых требует постановки и достижения цели. Цель – это путь к постижению смысла жизни. Активная жизненная позиция, умение анализировать жизнь и управлять ею - основа саморазвития человека как личности, показатель полноты и значимости его жизни.

Каждый из нас – творец, строитель своей собственной жизни. Любой из нас способен на многое. Все люди талантливы. Надо только суметь заглянуть в себя и увидеть то, что может стать смыслом жизни и определить выбор дальнейшего жизненного пути.

Жизнетворчество - это процесс созидания жизни в соответствии с общечеловеческими ценностями.

ЛЮБОВЬ СПАСЕТ ЭТОТ МИР

Музыка и слова: А. Азарова

Есть много удивительных историй, только посмотри!
Для встречи неизведанных открытий руку протяни.
В невесомости все звёзды,
Загадать желание очень просто!

Припев:
Любовь спасёт этот мир!
Раскрасит небо огоньками теплого лета!
Любовь спасёт этот мир!
Нарисуй мне любовь, где мои оживают мечты!

Я знаю, на Планете чудеса повсюду, посмотри.
И в море появились паруса моей большой мечты.
В невесомости все звёзды,
Загадать желание очень просто!

Припев.

29-30. ВЫБОР ПУТИ

Вы должны делать то, от чего поет ваше сердце.
Б. Шер

Врач и основа его профессии

В. И. Акопов

Профессия врача - одна из самых древних и почитаемых. Возникновение ее восходит еще к первобытному обществу... В древнеиндийской книге «Аюрведа» (аюр – жизнь, веда – знание) сказано, что врач для больного должен быть отцом, для выздоравливающего - охранителем, для здорового – другом. В книге приведено высказывание выдающегося медика того времени Сушрута: «Врач должен обладать чистым сострадательным сердцем, спокойным темпераментом, правдивым характером, отличаться величайшей уверенностью и целомудрием, постоянным стремлением делать добро. Можно бояться отца, мать, друзей, учителя, но не должно чувствовать страха перед врачом. Последний должен быть добрее, внимательнее к больному, нежели отец, мать, друзья и наставник».

В известном труде Древнего Китая «Чжуд-ши» записано: «Основу хорошего врача составляют шесть качеств, по которым он должен быть добрее, всецело мудрым, прямодушным, исполненным обетов, искусным во внешних проявлениях, старательным в своей деятельности и мудрым в человеческих науках»... В знаменитой «Илиаде» высоко ценит искусство врачевания Гомер: «Стоит многих людей один врачеватель искусный: вырежет он стрелу и рану присыплет лекарством».

Обычно врачебная специальность передавалась из поколения в поколение. В 1990 г. исполнилось 2450 лет со дня рождения Гиппократа с острова Кос, которому предшествовало 16 поколений его косских предков-врачевателей, чей опыт, по-видимому, он осмыслил, сформулировал и обобщил в своей знаменитой «Клятве». В ней впервые были четко определены и приняты обязательства, которые брал на себя человек, посвятивший себя служению медицине. В своих сочинениях Гиппократ отмечал, что врачу свойственны презрение к деньгам, совестливость, скромность, простота мыслей, знание. В работе «О враче» Гиппократ писал, что врач должен выглядеть здоровым, ибо те, кто сами не имеют хорошего вида, не могут иметь правильную заботу о других. Врач должен быть прекрасным и добрым, значительным и справедливым человеком.

Еще в Древней Греции система воспитания предусматривала сочетание умственного, нравственного, эстетического и физического. Знаменитый Гален, который, кроме практической врачебной деятельности, занимался философией и естествознанием, в свое учение внес гуманистическое начало.

Эпоха Возрождения ознаменовалась не только великими открытиями, в том числе и в области медицины, таких известных ученых, как Гарвей, Везалий, Левенгук, но и важными гуманными заветами, оказавшими влияние на воспитание многих поколений врачей. Они нашли выражение в трудах Яна

Амоса Коменского; известного французского писателя-врача Рабле, переведшего Гиппократа; великого реформатора медицины Парацельса, которому принадлежит известное каждому медику изречение: «Сила врача – в его сердце, величайшая основа лекарства – любовь...»

Среди многочисленных характеристик врача на первый план, наряду с профессионализмом, выдвигались гуманистические требования: доброта, чуткость, внимательность, терпимость, спокойствие и многие другие. В целом они обобщены в латинской пословице: «Хороший врач должен быть хорошим человеком».

Сила врача – в его сердце, величайшая основа лекарства – любовь...

Обязательным качеством врача является милосердие, сострадание. Это подчеркивалось во все времена и у всех народов… Замечательный петербургский врач Ф.П. Гааз призывал коллег: «Спешите делать добро», – и всю жизнь сам оставался верен этой заповеди.

В неоднократно цитируемом высказывании А.П. Чехова, начинающемся словами «Профессия врача – это подвиг», хочется обратить внимание на повторяющиеся требования к нравственным качествам: «Надо быть чистым нравственно... профессия врача требует самоотверженности, чистоты души, чистоты помыслов».

1. Какие нравственные качества лежат в основе профессии врача?
2. В чем, по мнению автора, заключается сила врача? Объясните, почему?
3. Поясните латинскую пословицу: *Хороший врач должен быть хорошим человеком.*
4. Как *любовь* помогает в работе представителям других профессии? Приведите примеры.
5. Какие качества, которые есть у вас, помогут вам добиться успеха в профессии?

Задание 1. Прочитайте цитаты. Согласны ли вы с этими утверждениями. Выскажите свое мнение.

«Правильный выбор профессии – не только важнейшее условие жизненной успешности личности, но и определяющий фактор развития общества» *Жаксыгуль Маханбетова.*

«Делай то, что ты действительно хочешь делать… Не делай то, чего хотят другие. Ищи свой собственный путь» *Джонни Депп.*

«Самая трудная профессия – быть человеком» *Хосе Марти.*

«Нужно выбирать ту профессию, в которой ты способен проявить все силы души» *Вениамин Каверин.*

«Истинный путь жизни – это путь Истины, Ненасилия и Любви» *Индира Ганди.*

«Наш первый долг – служить обществу» *Сэмюэл Джонсон.*

Задание 2. Основными факторами или условиями выбора профессии являются интересы, способности, состояние здоровья выбирающего профессию и потребности общества. Условно, эти составляющие можно обозначить как «хочу», «могу», «надо».

«Хочу» – это интересы и склонности.

«Могу» – это способности, состояние здоровья.

«Надо» – это потребности общества.

Сочетание этих трех важных аспектов при обдумывании профессионального плана поможет определить оптимальные пути выбора профессии для каждого человека. Заполните таблицу и вы узнаете, какие профессии вам подходят больше всего.

ХОЧУ +	**МОГУ +**	**НАДО =**	**правильный выбор профессии**
Напишите все, что вам нравится, к чему лежит душа	Напишите все, что вам по силам, по способностям	Это все, что нужно для общества, страны.	

Задание 3. Прочитайте тексты. Как Лорет Бат выбрала свою профессию? Какие занятия в детстве помогли Марату Жыланбаеву стать известным спортсменом-супермарафонцем? Сделайте коллаж, в котором расскажите о своих увлечениях.

Эта история о Лорет Бат – девушке, которой удалось превратить свое страстное увлечение в работу своей мечты. Вообще-то Лорет по профессии повар. Но в какой-то момент она всерьез увлеклась фотографией и зарегистрировалась в Интаграме, чтобы размещать свои фотографии. На работе нашелся единомышленник – тоже фотограф-любитель. Вместе они могли часами обсуждать премудрости фотоискусства. Интересное дело все больше и больше увлекало Лорет, ее мастерство как фотографа росло. И пришел первый вполне закономерный успех. Через какое-то время ее фотографии в Инстаграме заметил сотрудник автралийской туристической фирмы. Они так ему понравились, что Лорет получила свой первый заказ на фотографии для туристических проспектов об Австралии. Это было в январе 2013 года, и она до сих пор продолжает с ними работать.

В настоящее время Лорет Бат вместе со своим фотоаппаратом посещает самые живописные уголки планеты, чтобы сделать фотографии для своих заказчиков – туристических фирм. Конечно, это оплачиваемые путешествия, ведь теперь это ее работа: фотографировать маленьких черепашек в Австралии, лисье поселение в Японии, бурых медведей в Канаде северных оленей за Полярным кругом…

А еще Лорет проводит мастер-классы для новичков-фотографов и говорит, что «Мне это хорошо удается, потому что я сама этому училась и я все еще помню каково это». Тем, кто хочет также как она получить работу своей мечты через

Инстаграм, Лорет дает совет: «Не стоит погружаться в мир Инстаграма только чтобы получить такую работу, как у меня. Это приложение – своеобразный мир, где можно найти единомышленников. В свое время награда сама вас найдет. Те инстаграммеры, с которыми я работаю, которых нанимает моя фирма, по-настоящему влюблены в путешествия и фотографию, они сами смогли превратить свою страсть в работу, которая приносит им удовольствие.»

Фотографии автора.

Один из самых выдающихся людей Казахстана – это марафонец из Экибастуза Марат Жыланбаев. Он первый и единственный атлет в истории человечества, в одиночку пробежавший крупнейшие пустыни Азии, Африки, Австралии и Америки. Установил несколько мировых рекордов, семь из них занесены в Книгу рекордов Гиннеса.

– Мои первые воспоминания детства: бабушка, совхоз, поля кукурузы и злой индюк, который пытается меня догнать и клюнуть. Я начал рисовать очень рано. Мне кажется, что я мог рисовать всегда. С самого рождения. И я всегда рисовал лучше всех своих сверстников – в семье, в детдоме, в армии. Наверное, у меня художественный дар… Когда я научился читать, то начал изучать литературу по рисованию. Читал журналы для художников, изучал биографии известных живописцев, начиная с эпохи Возрождения – Микеланджело, Рафаэля, Леонардо… Они стали моими первыми кумирами.

Чтобы хорошо рисовать, надо много рисовать. А я рисовал не просто много, а очень-очень много… Меня всегда приглашали на дни рождения, потому что я рисовал портреты. Все пацаны мне завидовали, потому что мне не нужно было дарить подарки – ведь я писал портреты именинников. У меня

было много друзей и подруг, потому что все хотели иметь портрет моей работы. Я с детства любил работать в графике.

Моя учительница повела меня в карагандинскую художественную мастерскую, в ней работали очень сильные художники. Они посмотрели мои рисунки, потом дали мне загрунтованный холст и показали, как смешивать краски. На следующий день я вышел из детдома и пошел в мастерскую. Там я закрылся в каком-то кабинете. За ночь я нарисовал свою первую живописную картину – портрет девушки. Рисовал на память. Она была похожа на цыганку. Это было очень красиво. Эта работа впечатлила не только меня, но и ребят в детдоме и серьезных художников из мастерской. После этой ночи я стал рисовать масляными красками…

– В детском доме я часто болел. Особенно часты были простудные и инфекционные заболевания. Мне вырезали гланды. Один учитель сказал мне: «повышай иммунитет, занимайся спортом»… В классе четвертом я пошел на борьбу, потом записался на бокс. На боксе не было ровесников, поэтому меня ставили на ринг с ребятами, которые были не только старше меня на 3 года, но были уже кандидатами в мастера спорта. Мне приходилось с ними боксировать, я хорошо получал от них и был грушей для них. Там я научился держать защиту.

Фото: imgartists.com

Я не знаю, что больше всего повлияло на мой характер и на мои достижения. Может, повлиял детдом, может годы тренировок. С детства я научился всегда сам разбираться со сложными ситуациями, научился отвечать за себя и за свои поступки.

Как это ни парадоксально, но в подростковом возрасте я не любил бегать. Мой тренер нашел для меня правильные слова и мотивацию. Он сказал мне: «Вот смотри, Марат, как много твоих друзей-сверстников покинуло клуб «Марафон», они, как и ты не любят бегать. Они слабаки. Ты, наверное, следующий слабак, пойдешь вслед за ними…» Я, конечно же, разозлился, подумал – почему он за меня решает и решил не уходить – назло ему. А потом я стал бегать все дальше и дальше…

Что такое счастье? Это было в то время, когда я учился в физкультурном техникуме. Помню, как наступила зима, но я еще ходил в летних туфлях. И вот, наконец, скопил деньги и купил себе зимнюю обувку. Но один минус – носки

до того износились и застирались, что я в буквальном смысле остался без них. Почти месяц ходил в обуви на голую ногу. Однажды на уроке по лыжному спорту наш тренер по фамилии Жулина заметила, что я одеваю лыжные ботинки на босую ногу. Она все поняла и повела меня к директору физкультурного техникума Булату Исламовичу Орумбаеву. Булат Исламович повел меня в магазин и купил мне 20 пар носков! Это было большое счастье.

Когда я рисовал, моими кумирами были великие художники. Когда я погрузился в спорт, у меня появились новые герои. Одним из первых и главных моих героев стал Абебе Бикила (выдающийся марафонец из Эфиопии, первый в истории чернокожий олимпийский чемпион, представлявший африканскую страну). Мне очень понравилось, что он пробежал олимпийскую дистанцию босиком и занял первое место…

Чтобы улучшить технику бега, я целый год бегал босиком. И в зиму, и в лето. По земле, по асфальту, по камням. В тот год босиком я пробежал шесть марафонов. Я бежал босиком на разных соревнованиях – в Караганде, в Москве, в Целинограде, в Алма-Ате и в других городах… В беге ничего не зависит от обуви. Все зависит от человека. Наверное, это касается не только бега.

Еще в юности я прочитал много книг про пустыни. В 1991 году я зашел в экибастузский книжный магазин «Кругозор»… купил книгу «Путешествия никогда не кончаются» Робин Дэвидсон. Она пересекла пустыню Большая Виктория. С ней были 4 верблюда и собака. Я прочитал эту книгу и понял, что смогу в одиночку перебежать эту пустыню. В общем, так все и произошло.

Я поставил себе цель, начал готовиться. Переписывался и встречался с главными специалистами по пустыням с Воловичем, с Кондратенко, отправлял письма в Институт пустынь. Изучал как питаться змеями, черепахами, пауками. Первая и самая опасная пустыня в моей жизни – Каракумы. Я был без сопровождения, бежал один. У меня не было рации и gps тогда не было. У меня были только компас, военные карты, палатка и емкость с водой. Самое опасное – это обезвоживание. Тогда я был на грани жизни и смерти. Между колодцами были расстояния по 100 километров. В пустыне у меня кончились обеззараживающие таблетки. Тогда я боялся отравления, но еще больше был риск погибнуть от обезвоживания. Поэтому мне пришлось пить воду без фильтрации. Мне повезло – я пересек Каракумы живым и не отравившись. Потом была Сахара, Большая Виктория и Невада…

(По материал интервью Тимура Нусимбекова)

– А началось все с того, что в молодости он изобрел собственную методику тренировок для марафонцев. Марат предположил, что для того чтобы бегать лучше, нужно бегать больше. По возможности, вообще не останавливаясь. Вместо привычных для марафонцев 50-70 километров в неделю Жыланбаев предложил набегать по 70-80 километров в день. Тренеры и спортсмены несколько растерялись от такой «щедрости», и Марат решил доказать эффективность этого метода на себе.

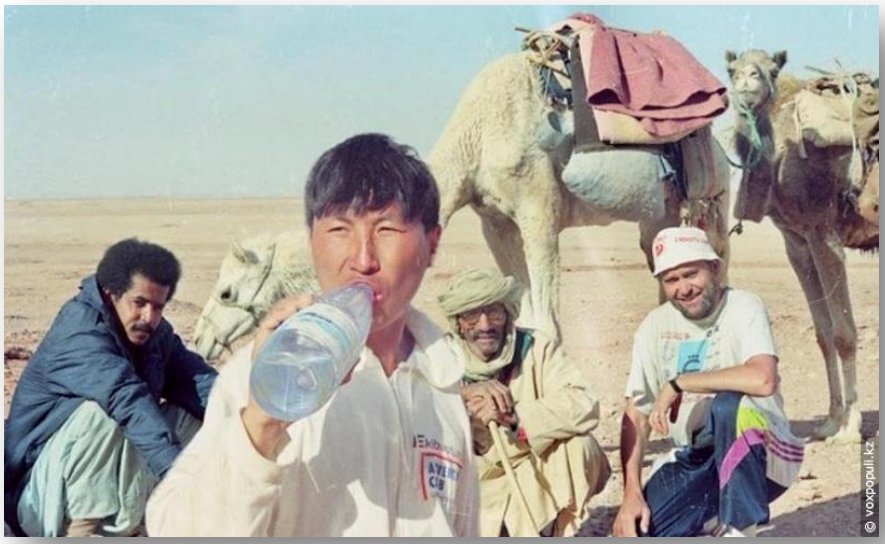


Фото: imgartists.com

В 1990-1991 годах он пробежал 226 классических марафонов по 42 км 195 м. В 1991 году за 23 дня пробежал 23 классических марафона подряд, в этом же году за 15 дней пробежал 30 классических марафонов (по два марафона в день) с результатом в среднем за марафон – 4 часа 00 минут 54 секунды. Это мировые рекорды, которые до сих пор (прошло больше 20 лет!) никто не побил.

Когда его спрашивают, как он сумел всего этого достичь, Марат пожимает плечами: просто, если у тебя есть цель – надо добиваться ее. Несмотря ни на что. И в особенности вопреки всему.

Испытания – это всегда трудно. Но прожить жизнь так, чтобы в ней совсем не было испытаний – наверное, это невозможно. Каждому на долю выпадают свои испытания. Хотя у меня часто получались испытания «от противного»: если мне кто что-то запрещал, я, наоборот, устремлялся к этому.

Расскажу один пример из своей жизни. Я был художником, хотя я нигде специально этому не учился. То есть если бегать я учил себя сам, то рисование было врожденным умением. Когда я переехал в Экибастуз, меня никто не знал ни как спортсмена, ни как художника. В городе как раз проходила выставка. Я пришел и заявил: «Вот, хочу выставляться». Организаторы сказали: «Что ж, приносите картины, мы посмотрим». Я принес им свою графику и картины, и их включили в экспозицию. Выставка была вроде конкурса: победитель должен был поехать со своими картинами в Алма-Ату. Напомню, дело происходило в 80-е годы, еще в Советском Союзе. Я спросил: «А как будут подсчитываться результаты?» Мне объяснили: «У нас тут есть книга отзывов, чья картина соберет больше всего отзывов, тот и поедет». Я пришел на открытие и увидел: в большом зале были картины одного художника, остальные – в длинном-предлинном коридоре, а мои картины повесили в самый дальний угол. Прошло около 1,5 месяцев: я полистал книгу отзывов и обнаружил, что про мои картины написано больше всего откликов. Но искусствовед из оргкомитета сказала: «Марат, ты, конечно, извини, но у тебя нет художественного образования. Ты не можешь поехать. Вместо тебя поедет другой». Я сказал: «Ну и ладно». Как раз в то время

я выписывал журнал «Советский художник». Там меня заинтересовал репортаж о некой художественной галерее в Германии, которая собирает на выставку картины. Я написал письмо журналисту, автору той статьи. Он в ответ прислал мне номер факса галереи. Я пошел к своим знакомым электронщикам, чтобы они помогли разобраться с техническими деталями. Мне объяснили, что по факсу можно отправлять не только слова, но и фотографии. Но в Казахстане такого оборудования нет, а есть только в Москве – там после Олимпиады осталось много разной техники. Я сфотографировал свои картины, поехал в Москву, нашел это учреждение. Там мне помогли перевести текст и отправить фотографии. И не успел я добраться до гостиницы, мне позвонили: галерее очень понравились мои картины, мне предложили подписать контракт и дали телефон посольства... Я заключил и привез 30 работ в посольство, и мне выдали гонорар – невероятную по тем временам сумму – 3000 долларов. В итоге я понял, что цель может быть невероятной, но это не значит, что ее невозможно достичь. Если не отступать, не опускать руки – все получится.

Фото: imgartists.com

Если у вас есть какие-то идеи, планы, цели – добивайтесь их, чего бы это вам ни стоило. Даже если все вокруг говорят, что это невозможно, нереально. Добивайтесь – и вы это сможете.

(Из выступления на TEDxAlmaty).

СВЕРСТНИКУ

М. Жумабаев

Обманчива жизнь, но она не игра.
Мучительна истина, хоть и стара.
Чтоб жизнь оправдалась, до горького пота
Ты должен трудиться на благо Добра.
Не бойся, плыть через бурю вперед.
Не жди, пока яблоко в рот упадет.
По суше ладья не скользит, лишь в движении
И только в труде все живое живет

Жизнь с большой буквы

Б. Ж.Турсунов

Где и когда по-настоящему проявляется жизнь человека, где и когда она из простого биологического существования превращается в *Жизнь с большой буквы?*

Может быть, когда человек делает свои первые шаги на своих еще не окрепших детских ножках?

А, может быть, тогда, когда он учится в школе или институте, создает свою семью, обзаводится добротным домом и живет в достатке или когда достигает успехов в политике, в искусстве или в спорте?

Да, и это все вместе взятое – жизнь человека, и это все тоже – проявление разных сторон его жизни.

Но если рассматривать человека как жизнетворящую и одухотворенную личность, способную на глубочайшие душевные переживания, стремящуюся к светлой, радостной и счастливой жизни, то тогда мы можем утвердительно сказать, что все вышеперечисленные жизненные моменты являются лишь поверхностными отблесками жизни. Что истинный и глубинный смысл человеческой жизни проявляется лишь тогда, когда человеческое сознание озаряется светом бескорыстного и доброжелательного отношения ко всем людям без исключения, когда тепло и сияние человеколюбия наполняют его сердце и его жизнь.

Именно в эти моменты человек способен ощутить всю безграничную полноту и всю неизмеримую глубину Жизни, именно тогда человеческое сердце поет нескончаемый и ликующий гимн в честь радостной и счастливой жизни.

Многие и многие люди, сумевшие перешагнуть через порочную заботу о себе, через повседневную суету ложных материальных устремлений, осознанно вступили в эту реальную и святую жизнь, наполненную любовью и состраданием к другим. И на протяжении веков во все времена и во все эпохи именно их жизнь – жизнь в любви давала людям тепло и освещала дорогу всему человечеству.

Причем такой полноценной и глубокой жизнью жили не только такие известные личности как Сократ, Иисус, Яссауи, Гете, Лермонтов, Толстой, Абай, мать Тереза… Но также и неисчислимое множество простых и добрых людей, чья человеколюбивая жизнь и чьи милосердные поступки были не менее велики и значительны.

Это и польский учитель Януш Корчак во время войны добровольно пошедший в газовую камеру смерти вслед за своими малолетними учениками, и умерший от газа вместе с ними, обняв и прижав детей к себе.

Это и армянский парень Шаварш Карапетян, который ценой своего здоровья спас из упавшего в воду автобуса 18 человек, ныряя десятки раз на большую глубину в ледяную воду Ереванского водохранилища.

Это и милосердная казахская семья Кулибековых, имевшая шестерых детей и с любовью усыновившая еще пятерых малолетних детей-сирот из детского дома.

Это и русский священник Александр Мень, проповедовавший нашим современникам истинную веру, основывающуюся на милостивом и любовном отношении людей друг к другу. За что и был зверски убит в 1990 году сторонниками мрака и зла.

… живой жизненный Свет позволяет удалять из человеческой среды темноту и зло, и увидеть каждому из нас ту дорогу Любви, которая ведет людей к истинному прогрессу…

Это сотни и сотни других наших современников, кто бескорыстно и скромно, не ища себе славы, изо дня в день делает милосердные и человеколюбивые дела ради других людей, находя в этом радость и удовлетворение.

Невозможно представить жизнь на нашей земле, если бы она не была озарена жизнеутверждающими примерами бескорыстия и человеколюбия. И именно этот живой жизненный Свет позволяет удалять из человеческой среды темноту и зло, и увидеть каждому из нас ту дорогу Любви, которая ведет людей к истинному прогрессу – прогрессу человеческого сознания, к полнокровной и радостной жизни!

1. Когда жизнь человека становится *Жизнью с большой буквы?*
2. Что лежит в основе бескорыстия и человеколюбия?
3. Когда и в каких ситуациях вам больше всего нужна любовь ближних?
4. Встречали ли вы людей, которые думают о других больше, чем о себе? Расскажите о них.
5. Как вы можете служить людям, стране, планете? Приведите примеры.

Задание 4.Иногда короткая, простенькая история из жизни других людей способна поднять нам настроение до небывалых высот. Такие истории помогают нам вновь обрести веру в себя, людей, жизнь и любовь. А для кого-то подобные истории становятся отличным поводом, чтобы совершать бескорыстные добрые поступки. Сделайте подборку историй о добрых поступках и делах людей.

Например, *Моему сыну тринадцать лет. Когда он уходил в школу, я всегда давала ему немного денег на обед. Не так давно я узнала, что вот уже три недели он все свои деньги отдает бедной бабушки, которая живет в соседнем доме. Когда я спросила его, зачем он это делает? Он мне ответил: «Я всегда могу поесть дома, а некоторым людям просто нечего есть».*

Или… *Однажды, в один пасмурный день, у меня было просто ужасное настроение, я ехала в автобусе и сильно грустила. Как только я начала выходить – меня окликнул незнакомый парень: «Девушка, Вы что-то уронили». Я обернулась назад и стала искать, что именно я уронила, как вдруг он мне сказал: «Вы уронили улыбку». Я тут же улыбнулась, а плохое настроение исчезло.*

Задание 5. Прочтите стихотворение и допишите последнее четверостишье.

Тысячи тропок готовит судьба,
Сотни загадок в запасе хранит.
Какой она будет – тропинка твоя
Это тебе предсказать предстоит.

Будешь ли ты водить корабли,
Или секреты веков узнавать,
Построишь ли мост от Луны до Земли
Может, ты станешь железо ковать.

Вырастешь клоуном – самым смешным –
И улыбками мир расцветет.
Клоуны тоже на свете нужны –
Они отправляют наши души в полет.

Выбрать какую тропинку себе –
……

Проведите «Ярмарку профессий». Для этого подготовьте выступление, в котором покажите все преимущества той или иной профессии и заинтересуйте одноклассников своими устремлениями. Назовите, как можно больше примеров о том, как служит людям та или иная профессия.

Выбор профессии – это серьезное дело, к которому нужно хорошо подготовиться, ведь выбрав профессию на всю жизнь, Вы должны быть уверены, что она будет доставлять вам радость и приносить пользу обществу. Осознанный выбор профессии учитывает личные устремления человека (хочу), его возможности (могу), потребности общества (надо). Потому постарайтесь подойти к ее выбору со всей серьезностью, выбирайте ее по зову вашего сердца и только по вашему собственному решению. И знайте: ваше будущее в ваших руках!

Служение – это набор самых лучших качеств человека, таких как ответственность, упорство, любовь к труду и саморазвитию. Служение государству и обществу – нравственная категория. Отдавая другим внимание, силы, любовь, мы сами развиваемся, учимся взаимодействовать с людьми, упражняемся в добродетели, получаем уверенность в себе и в своем возвращении к жизни в новом качестве.

Дарите друг другу тепло своих сердец, проявляйте участие, если кто-то нуждается в этом, заботьтесь друг о друге, не бойтесь протянуть руку помощи незнакомому человеку и просто чаще улыбайтесь. Отвечайте улыбкой на доброе слово. Она – свет вашей души, солнечный луч для опечаленных, а так

же лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей. Спешите поделиться счастьем. И тогда мир вокруг станет и чище, и светлее.

ПРЕКРАСНОЕ ДАЛЕКО

Слова Ю.Энтина,
Музыка Е.Крылатова

Слышу голос из прекрасного далека,
Голос утренний в серебряной росе.
Слышу голос, и манящая дорога
Кружит голову, как в детстве карусель.

Припев:
Прекрасное далеко
Не будь ко мне жестоко,
Не будь ко мне жестоко,
Жестоко не будь.
От чистого истока,
В прекрасное далеко,
В прекрасное далеко,
Я начинаю путь.

Слышу голос из прекрасного далека,
Он зовет меня в чудесные края.
Слышу голос, голос спрашивает строго:
А сегодня что для завтра сделал я?

Припев.

Я клянусь, что стану чище и добрее,
И в беде не брошу друга никогда.
Слышу голос, и спешу на зов скорее,
По дороге, на которой нет следа.

Припев.

31-32. МУДРОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Истинное счастье и блаженство человека состоят только в мудрости и познании Истины.

Спиноза

Путь к познанию

Притча

Представительный мужчина вошел в класс и приветливо поздоровался с учителем. Учитель поклонился в ответ, но, на его лице читалось недоумение.

– Вы не можете узнать меня, учитель? – спросил мужчина и снял шляпу.

Учитель всплеснул руками и воскликнул:

– Да это же мой самый озорной ученик!

– До сих пор не понимаю, дорогой учитель, как вы могли терпеть мои шалости? – с улыбкой произнес бывший ученик.

– Я очень любил тебя за пытливый ум и любознательность. Даже не предполагал, что ты сможешь так измениться, – заметил учитель.

– Да, я сильно изменился, стал известным в науке ученым, свершил большое количество открытий, а самое главное, я всегда помнил ваши слова: «Нет близкой дороги к познанию» – поэтому всегда старался упорно идти только вперед.

– Будь так любезен, удостой нас чести и поведай моим ученикам о своих самых интересных открытиях и достижениях, – попросил учитель.

Важно и долго рассказывал бывший ученик о своих открытиях, а потом предложил детям задавать вопросы.

– Да, наверное, тяжело столько учится!? – выкрикнул мальчик с третьей парты.

– Тяжело подниматься на вершину знаний, но с нее виден весь мир. Теперь, когда я достиг вершины и наслаждаюсь пройденным путем, я стал поистине счастливым человеком.

– А наш учитель говорит: «Знания, которые не пополняются каждый день, убывают ежедневно», – тихо заметила одна девочка.

Мужчина смутился, а учитель заметил:

– Очень важно помнить, дети, что дорога, ведущая к знаниям, бесконечна. Есть люди, которые идут по ней всю жизнь, есть люди, которые проходят лишь отрезок этой дороги, но она не закончится, пока мы идем по ней.

– Спасибо за еще один новый урок, дорогой учитель, – сказал бывший ученик.

Теперь он уже не выглядел таким важным и довольным собой.

1. Какой новый урок усвоил бывший ученик?

2. Какое значение имеет Учитель в жизни человека?
3. Какие знания остаются с человеком на всю жизнь? Поясните ответ?
4. Объясните смысл поговорки *«Век живи – век учись»* примерами из собственной жизни или жизни других людей.
5. Можно ли утверждать, что познание ведет человека к истине? Почему?

Задание 1. Прочитайте текст (по Андрею Шиканяну) и ответьте на вопросы, которые ставит перед читателями автор. Как вы думаете, можно ли достичь совершенства?

Мудрец был так стар, что настало время, когда его путь на земле закончился. Прощаясь со своим учеником, он сказал:

– Открою тебе тайну, которую ты сам мог открыть уже не один год назад. Ты знаешь, как лишить человека жизни посредством разных приспособлений: меча, стрелы, яда, удара. Ты знаешь, как поднять безнадежно больного со смертного одра и превратить хилого в силача. Ты много знаешь и многое умеешь, что доказал своими делами и стремлением к познанию. Но знай: чем больше ты узнаешь об этом мире, чем глубже ты проникаешь в его естество, тем больше ты понимаешь, сколь глубока бездна твоего невежества. Так было и будет всегда, так было и будет со всеми.

Проводив Учителя в последний путь, ученик задумался: «Как же так? Чем больше узнаешь, тем меньше знаешь?». Но, поразмыслив, пришел именно к такому выводу. И теперь его терзал новый вопрос: «Зачем же тогда учиться? К чему мучиться, терпеть лишения, портить здоровье, если ты приходишь к одному и тому же – к незнанию?».

Читающий эти строки, может, ты знаешь ответ на этот вопрос?

Задание 2. Нарисуйте постер к высказыванию *А.Ф.Лосева: «*Знание есть любовь».

Задание 3. На стенах дельфийского храма было высечено 7 изречений семи греческих мудрецов. Поразмышляйте, пожалуйста, с какими из них Вы согласны, а с какими нет.

«Мера важнее всего» *Клеобул Линдский.*

«Познай самого себя» *Хилон из Спарты.*

«Сдерживай гнев» *Периандр из Коринфа.*

«Ничего слишком» *Питтак Митиленский.*

«Помни, что жизнь конечна» *Солон Афинский.*

«Худших везде большинство» *Биант Приенский.*

«Ни за кого не ручайся» *Фалес из Милета.*

РОДНОЙ ОЧАГ

Б.Канапьянов

Родной очаг,
За все прости меня.
За то, что о корнях
Я забываю.
Все получил
от твоего огня
И ничего в ответ
Не возвращаю.
В степь ухожу,
Там на исходе дня
Своих семь предков
Я не называю.
И ничего почти
О них не знаю,
Но в сумерках
Спешу на храп коня.
Здесь мой аул,
Могила здесь отца.
Начало – здесь.
И нет ему конца.
И этот путь
Продолжен будет мной:
Встречать людей,
Стихи дарить,
И – жить!
Судьбой
Народу своему служить.
Благословляет степь:
– Иди, сын мой!

Есть ценности, которым нет цены

М. Борисова

Есть ценности, которым нет цены:
Клочок бумаги с пушкинским рисунком,
Учебник первый в первой школьной сумке
И письма не вернувшихся с войны.

Есть ценности, которым нет цены.
Тугие складки мраморной туники
У тонких ног Самофракийской Ники[10],
И крылья, что, отсутствуя, видны.

Есть ценности – самих себя ценней.
Прозрачный камень с маленького пляжа,
Но по ночам его целуют, плача.
Что по сравненью с ним – дары царей?

Нельзя велеть другому: так живи!
Но если занят ты одной заботой –
Приобретать вещественное что-то,
Не стоишь ты ни гнева, ни любви.

Да будут все стада твои целы!
Живя в расчётах мелочного толка –
Преуспевай! Не покушайся только
На ценности, которым нет цены.

[10]*Самофракийская Ника* – древнегреческая мраморная скульптура богини Ники, найденная на острове Самотраки на территории святилища кабиров в апреле 1863 года французским консулом и археологом-любителем Шарлем Шампуазо.

1. Каким ценностям, по мнению автора, нет цены?
2. Что такое ценности? Какие ценности вы можете назвать?
3. Дайте определение понятию «общечеловеческие ценности»?
4. Назовите ваши жизненные ценности?
5. С.А. Назарбаева говорит: «У каждого из нас свой путь, своя жизненная задача, но у всех есть одна общая обязанность…» Как вы думаете, какая? Продолжите фразу.

Задание 4. Прочитайте стихотворение «Есть надежда» (из записных книжек учителя).Какое впечатление оно произвело на вас? О чем оно заставило вас задуматься? А теперь прочитайте стихотворение, начиная с конца. Что изменилось?

Я часть потерянного поколения
И я отказываюсь верить, что
Я могу изменить этот мир.
Я понимаю, возможно, это шокирует вас, но
«Счастье уже внутри тебя»
– Это ложь, на самом деле
Деньги сделают меня счастливым.
И в тридцать лет я расскажу своему ребенку, что
Он – не самая важная вещь в моей жизни.
Мой босс будет знать, что
Мои принципы:
Работа
Важнее, чем
Семья.
Послушайте:
С давних пор
Люди живут семьями.
Но сейчас
Общество никогда не будет таким, как прежде.
Эксперты говорят мне:
Через тридцать лет я буду праздновать десятилетие моего развода.
Я не верю, что
Я буду жить в стране, которую сам создам.
В будущем
Уничтожение природы станет нормой.
Никто не верит, что
Мы сохраним нашу прекрасную планету.

И конечно
Мое поколение уже потеряно.
Глупо полагать, что
Есть надежда.

Задание 5. Проведите социологический опрос разных по возрасту людей на тему: «Шкала ценностей». Для этого, предложите выбрать из семнадцати слов пять наиболее важных.

Творчество, семья, духовность, дружба, карьера, любовь, свобода, деньги, Родина, саморазвитие, независимость, совесть, стабильность, развлечения, успех, комфорт, профессионализм.

- По результатам опроса сделайте таблицу-шкалу, где на первом месте будет стоять наиболее выбираемое слово. Какой результат вы получили?
- Сделайте вывод и обсудите его со своими одноклассниками.

Разработайте вопросы и проведите дискуссию на тему «Духовные ценности – путь к истине».

Все, что для человека является дорогим, жизненно важным, что определяет его отношение к действительности, принято называть ценностями. Они формировались вместе с развитием человечества, его культуры.

Общечеловеческие ценности – это то, что остается неизменным и вечным на протяжении всей истории человечества. Это Ненасилие, Истина, Любовь, Покой, Праведное поведение. Они заложены в сердце каждого человека от рождения, они едины для всех людей, не зависят от национальности, расы, среды обитания и неизменны во времени.

Общечеловеческие ценности – это та сила, которая задает направление в развитии человека, делает жизнь полной, приносит измерение глубины и способствует раскрытию всего заложенного в человека потенциала.

МИР, КОТОРЫЙ НУЖЕН МНЕ

Слова и музыка А. Ермолова

Я рисую на окне мир, почти такой, как наш.
Я рисую на окне – акварели и гуашь.

Краски яркие возьму и закрашу серый цвет.
Нарисую ту страну, где для слёз причины нет,

Где улыбки каждый день, где почти всегда весна,
Где у всех, у всех людей очень добрые глаза.
Кто-то ищет целый век: «Где же счастье?» – Вот оно!
Здравствуй, добрый человек - посмотри в моё окно!

Припев:
Ты посмотри:
На моём окне
Я рисую этот мир,
Где ни зла, ни горя нет.
Ты посмотри:
Будет этот мир,
Где добро всегда царит,
Мир, который нужен мне!

Я рисую новый мир. Пусть моя не сохнет кисть!
Я рисую новый мир. Эй, прохожий, обернись!
Если что-то ты хотел в этой жизни изменить, –
Нарисуй в своём окне мир, каким он должен быть.

И я верю, что когда каждый кисть свою возьмёт,
С наших окон доброта в настоящий мир войдёт.
И наступит долгий век без обид и слёз в глазах.
Где ты, добрый человек? Это всё в твоих руках!
Припев

ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ

Айвазовский, Иван Константинович(1817–1900) – русский художник, маринист, меценат, академик и почетный член Академии художеств в Амстердаме, Риме, Париже, Флоренции и Штутгарте.

Айтматов, Чингиз Торекулович (1928–2008) – киргизский советский писатель, Герой Социалистического Труда (1978), Лауреат Ленинской (1963) и трёх Государственных премий СССР (1968, 1977, 1983).

Асадов, Эдуард Аркадьевич (1923–2004) –русский советский поэт и прозаик.

Азаров, Антон – певец.

Акопов, Вил Иванович (1930 г.р.) – российский писатель, доктор медицинских наук, профессор.

Амонашвили, Шалва Александрович (1931 г.р.) – советский, грузинский и российский педагог-гуманист. Академик АПН СССР (1989).

Аряева, Наталья – писательница.

Бальмонт, Константин – (1867–1942) – русский поэт-символист, переводчик и эссеист, один из виднейших представителей русской поэзии Серебряного века.

Бах, Ричард (1936) – американский писатель, философ и публицист. Автор мирового бестселлера «Чайка по имени Джонатан Ливингстон».

Бельгер, Герольд Карлович (1934–2015) – казахстанский переводчик, прозаик, публицист, литературовед. Лауреат Президентской премии мира и духовного согласия (1992).

Борисова, Майя (псевдонимы Майская; М.Чернышёва; М.Юрьева) (1932 – 1996) – поэтесса.

Веревочкин, Николай(1949) – казахстанский писатель, журналист, художник-карикатурист.

Ветрова, Галина Евгеньевна– современная российская писательница.

Вицин, Георгий Михайлович (1917–2001) – советский и российский актёр театра и кино, народный артист СССР.

Ганди, Индира (1917–1984) – индийский политик, центральная фигура в партии «Индийский национальный конгресс», единственная женщина – премьер-министр Индии. Дочь первого премьер-министра страны Джавахарлала Неру.

Гете, Иоганн Вольфганг (1749–1832) – немецкий поэт, государственный деятель, мыслитель, философ и естествоиспытатель.

Годдард, Джон (1924–2013) – калифорнийский исследователь, путешественник, выдающийся учёный и антрополог, многократный рекордсмен Книги рекордов Гиннесса.

Герцен, Александр Иванович(1812–1870) – русский публицист, писатель, философ, педагог, сторонник революционных преобразований.

Горький, Максим (псевдоним, настоящее имя Пешков, Алексей Максимович) (1868–1936) – русский писатель, прозаик, драматург. 5 раз номинирован на Нобелевскую премию по литературе.

Годдард, Джон (1924–2013) – калифорнийский исследователь, путешественник, выдающийся учёный и антрополог, многократный рекордсмен Книги рекордов Гиннесса.

Депп, Джонни (1963 г.р.) – американский актёр, кинорежиссёр, музыкант, сценарист и продюсер.

Джонсон, Сэмюэл(1709–1784) – английский литературный критик, лексикограф и поэт эпохи Просвещения.

Достоевский, Фёдор Михайлович (1821–1881) – русский писатель, мыслитель, философ и публицист.

Есенберлин, Ильяс (1915 –1983) – казахский писатель.
Ермолов, Александр **(**1977 г.р.) – российский композитор, песенник.
Жыланбаев, Марат Толегенович (1963 г.р.) **–** единственным человеком планеты, в одиночку пробежавшим крупнейшие пустыни Азии, Африки, Австралии и Америки**.** Марафонец, мастер спорта международного класса.
Жумабаев, Магжан (1893–1938) – казахский писатель, публицист, педагог, один из основателей новой казахской литературы.
Заболоцкий, Николай (1903–1958) – русский советский поэт, переводчик грузинских поэтов
Каверин, Вениамин Александрович (настоящая фамилия Зи́льбер) (1902–1989) – русский советский писатель, драматург и сценарист.
Камю, Альберт (1913–1960) – французский прозаик, философ, эссеист, публицист. Получил нарицательное имя при жизни «Совесть Запада». Лауреат Нобелевской премии по литературе 1957 года.
Канапьянов, Бахытжан Мусаханович (1951 г.р.) – казахский поэт, писатель, переводчик, сценарист, кинорежиссёр. Заслуженный деятель Казахстана**.**
Клеобул Линдский (538–470 гг. до н.э.) – в VI веке до н. э. один из «семи мудрецов», сын Эвагора, был правителем (тираном) родосского города Линдоса на Родосе. Выступал за обучение и просвещение женщин в том числе потому, что из детей имел только дочь поэтессу Клеобулину.
Крылатов, Евгений Павлович (1934 г.р.) **–** советский и российский композитор**.** Народный артист России.
Куэльо, Пауло (1947 г.р.) – бразильский прозаик и поэт, автор мирового бестселлера «Алхимик».
Леннон, Джон *(1940–1980)* – британский рок-музыкант, певец, поэт, композитор, художник, писатель. Один из основателей и участник группы The Beatles, один из самых популярных музыкантов XX века.
Левенсон, Лестер (Lester Levenson, 1909–1994) – автор собственного метода, успешный бизнесмен.
Лосев, Алексей Фёдорович (1893–1988) – русский философ, антиковед, переводчик, писатель, видный деятель советской культуры. Профессор, доктор филологических наук.
Марти, Хосе (1853–1895) – кубинский поэт, писатель, публицист, переводчик, философ и революционер, лидер освободительного движения Кубы от Испании**.**
Маханбетова, Жаксыгуль Шахзадаевна **–** казахстанский бизнесмен, президент объединения юридических лиц «Гражданский Альянс Мангистауской области».
Мурзалиев, Кадыр Гинаятович (1935–2011) – казахский поэт, писатель.
Назарбаева, Сара Алпысқызы (1941 г.р.) – Первая Леди Республики Казахстан, основатель и президент Республиканского детского благотворительного фонда «Бобек», автор программы нравственно-духовного образования «Самопознание».
Окуджава, Болат (1924–1997) – советский и российский поэт, бард, прозаик и сценарист, композитор.
Омар Хайям **(**1048–1131) – философ, математик, астроном и поэт. Внёс вклад в алгебру построением классификации кубических уравнений и их решением с помощью конических сечений. Известен во всём мире как создатель самого точного из ныне используемых календарей**.**
Периандриз Коринфе (627–587 гг. до н. э.) – (668–584 г.г. до н.э.) – один из «семи мудрецов» древней Греции.

Питтак Митиленский (ок. 650 – ок. 570 до н.э.) – древнегреческий мудрец, один из «семи мудрецов».
Подводный, ***Авессалом*** (псевдоним, настоящее имя Каменский, Александр Георгиевич) (1953 г.р.) – российский писатель, поэт, философ.
Савельева, Ольга *(1981 г.р.) –* писательница, блоггер
Сенека, Лу́ций Анне́й (ок. 4 до н.э. – 65 н.э.) – римский философ-стоик, поэт и государственный деятель.
Сент-Экзюпери, Антуана де (1900–1944) – французский писатель, поэт и профессиональный лётчик, виконт.
Сесил Эдгар Олджернон Роберт Гэскойн – английский государственный деятель, лауреат Нобелевской премии мира.
Синельников, Валерий Владимирович (1966 г.р.) – писатель, гомеопат, автор книг по улучшению качества жизни.
Солнышко, Мария – поэтесса.
Солон Афинский (ок. 638 – 558 гг. до н.э.) – древнегреческий философ, поэт, один из «семи мудрецов».
Фалес из Милета (640/624–548/545 до н. э.) – древнегреческий философ и математик.
Франкл, Бенджамин (1706–1790) политический деятель, изобретатель, ученый, дипломат, писатель, бизнесмен, издатель и журналист.
Спиноза, Бинедикт (1632–1677) – нидерландский философ-рационалист и натуралист еврейского происхождения, один из главных представителей философии Нового времени.
Тереза Калькуттская – Мать Тереза (настоящее имя Агнес Гонджа Бояджиу; (1926 – 1997) – настоятельница ордена сестер – миссионерок любви, занимавшихся служением бедным и больным. Лауреат Нобелевской премии мира (1979).
Толстой, Лев Николаевич (1828–1910) – русский писатель и мыслитель, один из величайших писателей-романистов мира.
Торо, Генри Дейвид (1817–1862) – американский писатель, мыслитель, натуралист, общественный деятель.
Турсунов, Б.Ж. – писатель.
Хилон Спартанский (596–528 гг. до н.э.) – древнегреческий политический деятель и поэт.
Чехов, Антон Павлович (1860–1904) – русский писатель, прозаик, драматург.
Шанель, Габриэль Бонёр (Коко́) (1883–1971) – французский модельер, основавшая модный дом «*Chanel*» и оказавшая существенное влияние на европейскую моду XX века.
Шер, Барбара *(1943 г.р.) –* лектор, бизнес-тренер и автор семи бестселлеров.
Шиканян, Андрей Сергеевич (1973 г.р.) – русский философ, антиковед, переводчик, писатель, видный деятель советской культуры. Профессор, доктор филологических наук.
Селье Ганс Гуго Бруно (1907–1982) – канадский патолог и эндокринолог австро-венгерского происхождения, доктор медицины и химии, автор научных книг.
Саади, Ширази – персидский поэт, XIII в.
Эйнште́йн Альбе́рт **(**1879–1955) – физик-теоретик, один из основателей современной теоретической физики, лауреат Нобелевской премии по физике1921 года, общественный деятель-гуманист.
Энтин, Юрий Сергеевич (1935 г.р.) – советский и российский поэт, драматург, поэт-песенник, сценарист.

СОДЕРЖАНИЕ

I На пути познания
Проект «Становление истинного лидера» Этап I 6
1-2. Жизнь – источник познания 8
3-4. В поиске идеала 17
5-6. Человек – венец творения 25
7-8. Найти себя 35

II Становление личности
Проект «Становление истинного лидера» Этап II 44
9-10. Нравственные основы личности 46
11-12. Воспитание характера 53
13-14. Духовное здоровье человека 63
15-16. В стремлении к самосовершенствованию 71

III Жизнь в обществе
Проект «Становление истинного лидера». Этап III 82
17-18. Социальные роли личности 84
19-20. Семья – источник духовности 93
21-22. Искусство жить среди людей 100
23-24. Мир и согласие в обществе 108

IV Мир человечества
Проект «Становление истинного лидера». Этап IV 118
25-26. Духовная зрелость человека 119
27-28. Дорога в самостоятельную жизнь 127
29-30. Выбор пути 135
31-32. Мудрость человечества 149
7

Именной указатель .....

Г.А. Омарова, А.К. Рысбаева, Е.М.Лосева, А.Б. Сапарбаева

САМОПОЗНАНИЕ

Учебник для 11 класса
общеобразовательной школы

Художник: А. Карабалаева