

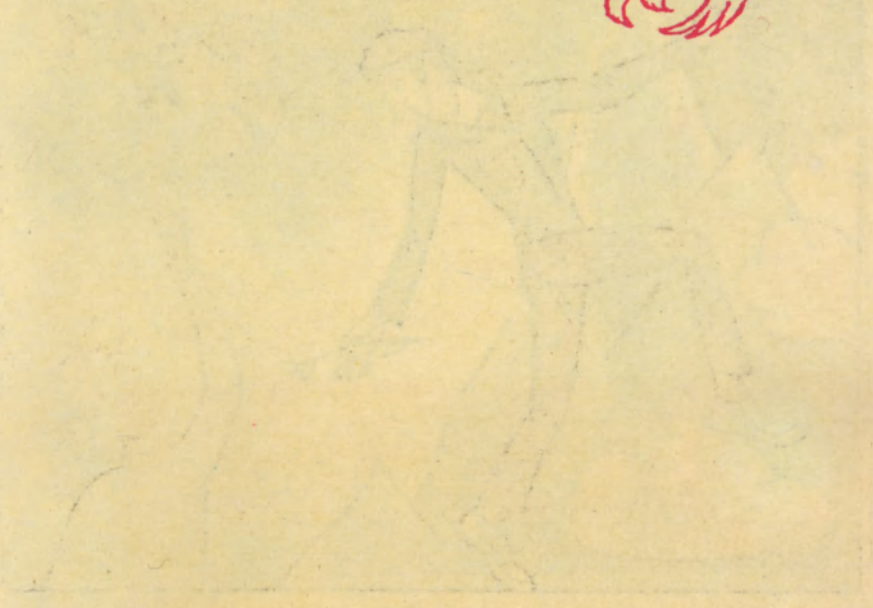
84.7  
Т56

Іржі Мюан

Як  
удосконаливати  
самого  
себе



Іржі Тома  
ЯК УДОСКОНАЛЮВАТИ  
САМОГО СЕБЕ



*Jiří Toman*

*Jak zdokonalovat  
sám sebe*



**SVOBODA PRAHA**  
**ČLENSKÁ KNIZNICE**

**1980**

Ром

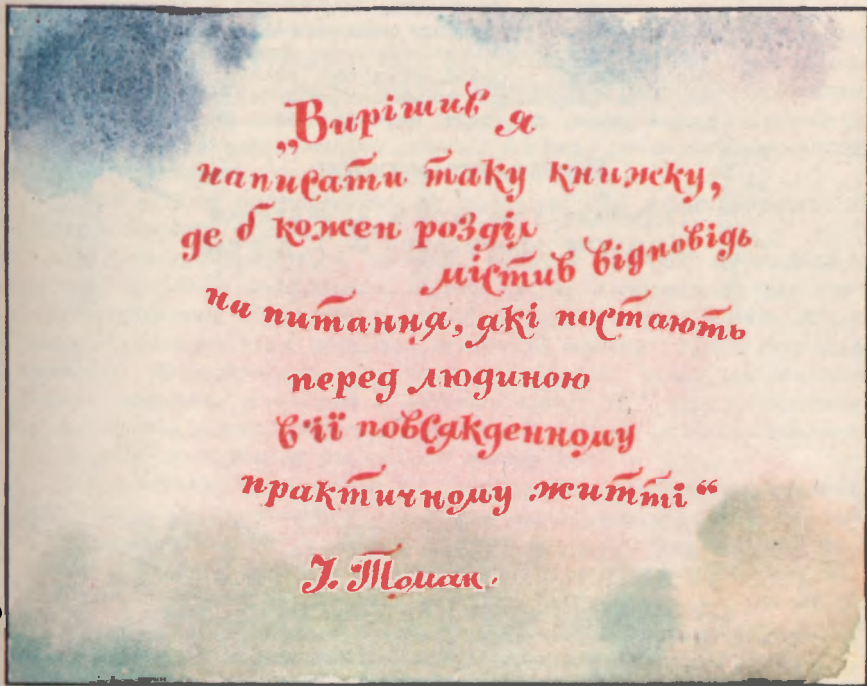
Тржі Томап

877  
Т56

# Як удосконалювати самого себе

186-58

3373



КИЇВ

ПОЛІТВИДАВ УКРАЇНИ

Бібліотека  
Листогаєвського  
району  
дослідницького  
району

БІБЛІОТЕКА  
Ім. Ф. Я. Д. СТОДАСЬКОГО  
1988  
ЧИТАЛЬНИЙ ЗАЛ

ББК 88.5  
Т56

Стремление к самосовершенствованию свойственно самой природе человека. На протяжении всей своей жизни человек не только испытывает влияние общества, но и самостоятельно развивает свои умственные, физические и духовные способности. В книге чешского социолога И. Томана содержатся практические советы по поводу взаимоотношений в семье, трудовом коллективе, обществе. Широкодоступные авторские рекомендации имеют подлинно научное обоснование.

Видання друге, доповнене

Переклад з чеської В. К. Житника  
Художнє оформлення Ф. І. Юр'єва

**Томан І.**

Т56 Як удосконалювати самого себе: Пер. з чес.— К.:  
Політвидав України, 1988.— 319 с., іл.  
ISBN 5-319-00107-X

У книзі чеського соціолога Іржі Томана даються практичні поради щодо розвитку кожною людиною своїх розумових, фізичних та духовних здібностей. Широкодоступні і водночас науково обгрунтовані авторські рекомендації будуть корисні найширшим читацьким колам.

Т  $\frac{0302050000-207}{M201(04)-88}$  КУ-№ 1-90-1988

ББК 88.5+87.7

ISBN 5-319-00107-X

© Dr. Jiří Toman, Jarmila Juricová,  
prom. hist., doc. Josef Toman,  
CSc., Praha, 1980

© Переклад зі скороченнями  
на українську мову, ілюстрації  
Політвидав України, 1984

© Переклад нового авторського  
тексту, ілюстрації  
Політвидав України, 1988

## ВІД ВИДАВНИЦТВА

*Мабуть, немає у світі людини, яка була б повністю задоволена собою, яка не хотіла б розвинути свої розумові й фізичні якості, поліпшити свою зовнішність або ж характер.*

*Щоденно на роботі і вдома, в громадських установах, торговельних та побутових підприємствах ми спілкуємося з безліччю різних людей. Контакти з ними, тривалі й короточасні, певним чином впливають на нас: на наші погляди, характер, поведінку, ставлення до людей. Спілкуючись з іншими людьми, ми раз у раз відчуваємо потребу бути кращими, удосконалювати самих себе.*

*І тут цілком природно постає питання: «Як же виховувати, як удосконалювати самого себе?»*

*Людина народжується, зростає, набуває зрілості й життєвого досвіду в цілком конкретних, індивідуально неповторних для кожного обставинах. Та виховує особу, сприяє її становленню насамперед суспільне буття, моральні, естетичні, правові та інші суспільні цінності. Зрозуміло, з розвитком суспільства вони змінюються. Навіть усередині суспільства існують відмінності між ціннісними орієнтаціями різних соціальних груп, а в класово антагоністичному суспільстві це перш за все класові відмінності.*

*Соціалістичне суспільство, скасувавши будь-які класові привілеї, виголосило своєю програмною метою виховання гармонійної, всебічно розвиненої особи. Шлях до цієї великої і благородної мети значною мірою є шляхом розвитку всього нашого суспільства.*

*Отже, суспільство впливає на особу. Але людина ніколи не виступає лише пасивним об'єктом впливу. Виховання завжди нерозривно пов'язане з самовихованням.*

*Протягом усієї історії людства відбувається постійний, безперервний процес самовдосконалення людини. Невичерпна багатовікова скарбниця порад щодо цього! З давніх-давен дійшли до нас настанови мудреців. (Читач зустріне їх і на сторінках цієї книги). Деякі з них заперечують одна одну. І не дивно. Адже навряд чи існують рецепти, які б годилися всім і кожному на всі випадки життя. Люди такі різні, і, самовдосконалюючись, всі йдуть своїм неповторним шляхом і досягають неоднакових результатів.*

*Але якщо ми прагнути мемо досягти життєвої гармонії, поважати мемо оточуючих і себе, якщо кожен буде фізично і духовно доконалішим, кращим, цікавішим стане наше життя. До цієї мети спрямовує проїнята гуманістичним, оптимістичним світосприйняттям книжка Іржі Томана.*

*Жодна людина не приходить у світ  
готовою, в остаточно викристалізо-  
ваній подобі. У своєму житті — хоч  
би яке воно було — вона потім без-  
перервно розвивається, безперерв-  
но формує власну особистість.*

В. Г. БЕЛІНСЬКИЙ

## I. ЧОГО Б ВИ ХОТІЛИ ДОСЯГТИ В ЖИТТІ?



Кожен з нас до чогось прагне у своєму житті, чогось бажає, і якби всі ці прагнення і бажання завжди здійснювалися, ми б вважали це за успіх, відчували б себе задоволеними або навіть і щасливими.

Проте у школі та інституті нас не дуже вчили, як домогтися того, щоб сповнилися наші бажання і плани, як знайти у житті щастя.

Де почерпнути інформацію з тих питань, які не були навчальними предметами: про взаємини між людьми, про найефективніші методи навчання і праці, про догляд за своїм здоров'ям та зовнішністю, про те, як бути задоволеним і щасливим, як долати життєві труднощі?



Такі питання постали переді мною після закінчення вищого навчального закладу. Оскільки з дитинства я дуже любив читати, то почав у наших бібліотеках шукати на цю тему книги як чеською, так і іншими мовами. У філософських працях я шукав практичну життєву мудрість, а в психологічних — інформацію про те, як поводити себе з людьми, як їх пізнавати. На жаль, мені довелося розчаруватись. Я завжди був практичною людиною, і тому мене цікавили не загальні розумування, а конкретні методи. Так я їх тоді й не знайшов ні у філософських, ні в психологічних працях.

Це й стало причиною того, що згодом, коли я почав писати книги про наукову інформацію, про гігієну розумової праці, вирішив написати й таку книжку, якої марно шукав замолоду, де б кожен розділ містив відповідь на питання, що постають перед людиною в її повсякденному практичному житті. Ця книга лежить тепер перед вами.

Хочу дати пораду читачеві, особливо молодому, піддавати аналізу свої прагнення, бажання й потяги. Він повинен чітко усвідомлювати, яким сферам життя має приділити свою увагу.

Успіх, задоволення, щастя не приходять самі собою, вони залежать від нас самих. Цю істину, до якої ми ще повернемося, читач повинен постійно пам'ятати.

## ДЕСЯТЬ ЗАПОВІДЕЙ

Читач, очевидно, запитас: «А що ж мені робити, щоб бути задоволеним своїм життям?»

Якщо в дитинстві та ранній юності нас опікали батьки, які більшою або меншою мірою спрямовували наше життя, брали на свої плечі труднощі, впливали на наші інтереси, то в зрілому віці вся відповідальність за те, яким буде наше життя, повністю лягає на нас самих. Отже, як формується наша особистість, чого в житті ми досягнемо, в подальші роки залежить тільки від нас.

Ми живемо в суспільстві, де ліквідована експлуатація людини людиною, де немає пригноблених і пригноблювачів. Соціалізм забезпечує такі умови, за яких ми не залишимося без роботи, не будемо терпіти злигоднів, коли захворіємо або втратимо працездатність. Проте кожен повинен назавжди усвідомити: ніхто нам нічого не подарує, нічого без зусиль, як то кажуть, нам з неба не впаде.

В соціалістичному суспільстві кожен його член своєю працею робить певний внесок у здійснення гарантій, які воно забезпечує. Тут кожен може виявити свої здібності і таланти, стати гармонійно розвиненою людиною.



З цього погляду інтереси індивідуума цілком збігаються з інтересами всіх. Кому б із нас не хотілося у своєму житті досягти успіху, щастя, завжди відчувати себе задоволеним, бути всебічно розвинутою людиною? Таку мету має і суспільство. Адже суспільство — це, власне, система окремих, різних за видом та розміром колективів: сім'ї, малих і великих трудових колективів, громадських організацій, аматорських гуртків тощо, і кожен член такого колективу, звичайно, зацікавлений, щоб у ньому були добрі стосунки між усіма його членами, щоб усі не тільки добре працювали, а й діставали насолоду від своєї праці.

А тепер перейдемо до десяти основних заповідей, дотримання яких, на наш погляд, веде до задоволення життям. Саме на них передусім слід звернути увагу. Якщо хоч деякі з цих захоплень стануть змістом вашого життя, є надія, що не одне ваше бажання здійсниться. Опис конкретних способів, як удосконалювати свою особу, ви знайдете в наступних розділах.

## І. ДОБРЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ

Чи помічали ви коли-небудь, скільки приємного або неприємного у нашому житті безпосередньо чи опосередковано походить від стосунків з людьми, які нас оточують? Крім хвороб, каліцтва, смерті, стихійного лиха і т. п., більшість подій, які ми сприймаємо як радість або нещастя, беруть свій початок у взаєминах між людьми.

Чи усвідомлювали ви, що наше оточення — природа, місто, будинок, де ми живемо, — щодо людини в принципі ні дружне, ні вороже? Природа і клімат нашої країни помірно й зашкодити людині аж ніяк не можуть. Предмети, що оточують нас, теж абсолютно нейтральні.

І навпаки, людей, з якими ми спілкуємось, аж ніяк не можна назвати щодо нас нейтральними. Щодня, від першої хвилини як тільки прокинемось і до останньої, коли лягаємо спати, ми постійно зустрічаємось з ними — в колі сім'ї, у школі, на роботі, в автобусі чи трамваї, в спортклубі, на відпочинку тощо. Одні з них ставляться до нас з більшою або меншою прихильністю, інші — неприязно. І кожен з нас, наче радарна установка (звичайно, з тією тільки різницею, що на екрані радара з'являються зображення предметів, які наближаються, а на радарі нашої особи — образи людей, що протягом усього дня поперемінно вступають з нами в контакт), на кожну зустріч з тією чи іншою людиною реагує по-різному. Цих реакцій величезна кількість, і охоплюють вони широкий діапазон — від надзвичайно позитивних до вкрай негативних.



Так, скажімо, вранці хтось з домашніх зробить нам зауваження, що ми після себе не прибрали, це викличе в нас неприємне відчуття. Інший же за сніданком похвалить, як ми вчора добре відремонтували кран, і це нас потішить. По дорозі на роботу у трамваї нам зіпсує настрій зустріч з грубіяном. Під час навчання або праці наше «я» зустрічається з викладачами, однокурсниками, начальниками, співробітниками, і кожна така зустріч приводить у рух стрілку невидимого механізму всередині нас: вона в безперервному русі — то відхиляється в бік негативних емоцій або ж позитивних, то тремтить посередині, десь приблизно на нулі, то раптом знову стрибе аж до кінця шкали в той чи інший бік.

Отже, переважна більшість наших почуттів іде від спілкування з людьми. І в цьому вся річ. Якщо воно так впливає на нас, то зрозуміло, якого великого значення набуває наше вмін-

ня поводитися з людьми. Той, хто його опанував, може досягти у своєму житті більших успіхів, ніж той, хто ним не володіє. Через те нашим першорядним завданням має бути ознайомлення з психологічними засадами поводження з людьми.

Пообіцяймо собі, що зробимо все, аби наше ставлення до людей було якнайкращим. Коли у нас будуть друзі та знайомі, з якими ми перебуватимемо в добрих стосунках, яких любитимемо і які любитимуть нас, це стане джерелом нашого внутрішнього задоволення, а також сприятиме створенню нормальної атмосфери і товариських взаємовідносин.

Опис методів, як оволодіти основами добрих стосунків, ви знайдете у цій книзі далі.

## 2. СТАВЛЕННЯ ДО ПАРТНЕРА

Ставлення до партнера (в юності — дівчини до хлопця чи навпаки; у зрілому віці — жінки до чоловіка або чоловіка до жінки) належить до більш широкого поняття людських стосунків, що, безперечно, має свої особливості. Адже є люди, які не здатні на добрі стосунки з партнером, хоча в них прекрасні взаємини з оточенням, і навпаки.



Ставлення до партнера — важливий життєвий момент. Його навіть можна назвати основним, що підтверджено численними дослідженнями фахівців. І все ж багато людей не вміють створити ні доброго партнерства, ні доброго подружнього життя. Як правило, вони скаржаться, що винний у цьому партнер. Вони не можуть збагнути: щасливе подружнє життя створюється спільними зусиллями обох сторін.

Мало хто знає, що однією з рис характеру людини, поряд з такими, як витриманість, старанність та інші, є також вміння правильно вибрати партнера для співжиття або товаришування.

Ви заперечите: мовляв, буває подружжя, де в одного з партнерів такий характер, що, «слово честі», жити з ним абсолютно не можна. Можливо. Але початок усіх невдач треба шукати в неправильному виборі. Скільки разів на шпальтах нашої преси писалося, наприклад, як дівчата нехтують усіма порадами не виходити заміж за хлопця, який полюбляє випити. Скільки їх не звертає на це уваги і псує собі життя! Скільки разів також давалися поради хлопцям не зважати

лише на вроду своєї обраної, на красу її фігури, на те, як вона танцює або яка добра спортсменка. Адже відомо, що для спільного життя потрібно набагато більше: скажімо, вміння пристосовуватись одне до одного, старанність, практичність і, передусім, повага, терпимість у стосунках.

### 3. СІМ'Я

У більшості людей з сім'єю пов'язане майже все їх життя. Спочатку вони живуть у сім'ї, в якій народилися, згодом — у тій, що створили після одруження, а багато хто — і в родині своїх дорослих дітей.

Для багатьох ця друга сім'я стає головним змістом життя. Заради неї вони працюють, їй підпорядковують усі свої інтереси. І в ній же знаходять велику частку свого щоденного щастя — розуміння, визнання, оцінку, співчуття і спокій. Поводження з членами сім'ї — чи то першої, чи другої, чи навіть третьої — становить лише частину широкого поля людських взаємин. Але це та сфера стосунків, якій треба приділяти особливу увагу. Відчувати опору в родині — значить бути спроможним протистояти багатьом ударам долі.

### 4. ПРОФЕСІЯ



Зацікавленість власною спеціальністю має для нашого задоволення життям надзвичайне значення. При цьому байдуже, про яку професію йдеться — радіомеханіка, будівельника, перукарки, ткалі, працівника сільського господарства чи теоретика, дослідника, науковця, митця. Щонайменше вісім годин кожного дня, крім вихідних, ми проводимо на роботі. Саме

тому величезне значення має, цікавить вона нас чи ні. Хіба можна бути задоволеним життям, якщо тобі не подобається власна професія?

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Молодість — то постійний гурман,  
гарячка розуму.*

З питанням зацікавленості в роботі безпосередньо пов'язане питання профорієнтації, вибору майбутньої спеціальності. Чим складніша праця, тим тривалішого навчання і підготовки

вона вимагає. Той, хто в зрілому віці виявить, що юнацька обмеженість не дозволила йому вчасно збагнути усїєї важливості освіти, має змогу шляхом вечірнього або заочного навчання підвищувати свій фаховий рівень, ясна річ, пожертвавши задля цього чимось іншим.

Від нашої професії, від роботи, яку ми виконуємо, значною мірою залежить і наш життєвий рівень. Отже, звідси логічно випливає, що людина, яка прагне жити в повному достатку, повинна собі усвідомлювати: для цього їй необхідно здобути кваліфікацію, працювати багато і якісно.

Звичайно, задоволення від роботи зумовлене багатьма обставинами. Воно настільки важливе, що далі ми розглянемо це питання окремо. Адже в нашому ставленні до праці аж ніяк не йдеться лише про підвищення життєвого рівня. Для більшості з нас істотне значення мають також інші речі, такі, наприклад, як визнання нашої роботи, її наслідки, почуття обов'язку, ініціатива, співвідношення інтересу до праці з іншими нашими інтересами і т. ін.

## 5. КУЛЬТУРА І МИСТЕЦТВО

Цікавитися мистецтвом і культурою — значить збагачувати своє життя духовно й емоційно. Музика, образотворче мистецтво, література, театр та інші види культури можуть принести людині багато радості. Той, хто не цікавиться, наприклад, музикою, не може збагнути, які переживання криє в собі хороший музичний твір. Культура й мистецтво дають нам змогу зазнати найвищого хвилювання, почуття, без яких життя було б неповноцінним. Глибокі емоції може викликати в нас будь-який вид мистецтва — театральна вистава, кінофільм, книга, картина, скульптура... Вони сприяють формуванню світогляду, розширюють наш кругозір, примножують життєву мудрість.

Багато хто з нас робить спробу розширити коло своїх інтересів, але не всі доводять цю справу до кінця. Причина тут у тому, що не у всіх людей вистачає терпіння й наполегливості поступово переходити від простого до складного і, крім того, вони не завжди мають доброго порадника. Це виглядає так, ніби, наприклад, хтось, вивчаючи іноземну мову чи математику, відкрив підручник на двадцятому уроці та ще й здивувався, що нічого не розуміє і що йому анітрохи не цікаво. Не можна скласти правильної думки про річ, якщо взявся її вивчати не з самого початку.

## 6. ПІЗНАННЯ

Є люди, пристрасстю яких стало навчання. Вони захоплюються, скажімо, філософією, кібернетикою, технікою, історією, археологією тощо. Для них немає більшої втіхи, як поринути в читання книжок на улюблену тему. Причому вони, любителі, нерідко своїми знаннями в даній галузі не поступаються перед тими, хто в навчальному закладі спеціально вивчає ці предмети або ж є вже визнаним фахівцем. Прагнення до знань тісно зв'язане з інтересом до культури й мистецтва, оскільки своїм тяжінням до універсальності забезпечує йому органічний тил. Тим самим урівноважується нахил до вузької спеціалізації, викликаний орієнтацією на одну якусь галузь знання.

## 7. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

У житті багатьох людей, особливо молодих, фізкультура і спорт посідають помітне місце. Спорт сприяє фізичному розвитку людини, поліпшує її здоров'я. Отож займатися ним варто було б і тим, хто не відчуває жодного потягу до нього. Особливо це стосується людей, робота яких пов'язана з однобічним або незначним фізичним навантаженням.



Тільки той, кому близький спорт, може зрозуміти іншого, що розповідає, яке то хвилювання і радість — плисти, наприклад, на каное бурхливою, спіненою річкою, чи спускатися на лижах з щойно повитої снігом крутої гори, чи скакати галопом на коні наввипередки з вітром. Людина, далека від спор-

ту, втрачає багато радісного і приємного. Адже почуття власної сили і фізичної повноцінності, радість від змагання і перемоги залишають незабутнє враження. Спорт виховує також колективізм, щирість, волю і дисципліну; завдяки йому часто глибоким стає розуміння природи.

## **8. ЛЮБОВ ДО ПРИРОДИ**

Ви читали коли-небудь про японців, які в пору цвітіння дерев виходять цілими сім'ями, щоб помилуватися красою розквітлих сакур? Але ж любов до природи може виявлятися набагато різноманітніше: це і туризм, і різні види спорту, і садівництво та городництво, розведення тварин, полювання та багато ін.

## **9. ЗАХОПЛЕННЯ И ОСОБИСТІ ІНТЕРЕСИ**

Чи маєте ви якусь захоплення? Чи граєте, наприклад, у шахи, збираєте марки або монети, чи, може, ви радіоаматор, любите складати приймачі або займаєтеся садівництвом, вирощуєте кактуси, вирізуєте з дерева, малюєте, шие, плетете і т. ін?

Якщо хоч одне з цих захоплень у вас є, напевно скажемо: ви ніколи не гаєте зайвого часу і вам не доводиться нудьгувати. Водночас це зближує вас з людьми, які мають такі самі інтереси і з якими ви одразу ж знаходите спільну мову. Разом з ними ви можете зробити багато корисного для інших.

Краще мати кілька інтересів (звичайно, їх кількість не повинна бути неосяжною). Тоді, якщо ви з якихось причин не зможете присвятити час одному, у вас у запасі завжди буде інший.

## **10. ЖИТИ ДЛЯ ІНШИХ**

Самотня людина не може бути задоволеною життям. Хоч і кажуть про таку людину «вільна, як птах», та щастя вона не відчуває, бо дбає лише про себе. Набагато більше задоволення приносить життя, сповнене праці й турбот про когось, наприклад про сім'ю. Проте жити для інших — зовсім не значить жити тільки для власної родини. Людина відчуває приємність, коли віддає свій час на благо колективу: скажімо, на добровільних засадах працює піонервожатим чи тренером у спортивному товаристві, або як член місцевому дбає про спорудження спортмайданчика у своєму районі і т. ін.



Є люди, які зверхньо ставляться до тих, хто витрачає свій час на виконання громадських обов'язків, хто трудиться в бригадах соціалістичної праці тощо. Вони й не підозрюють, яке задоволення відчуває такий працівник, коли дізнається про успіх усього колективу, про те, що завдяки саме його ініціативі вирішуються питання або з'являються на світ цінності, котрі без нього залишилися б нерозв'язаними чи не створеними.

Невдоволення, породженого нудьгою чи відсутністю повнокровного життя, було б набагато менше, якби ми постійно прагнули жити не тільки для самих себе, а й для інших.

## 2. А НАВІЩО, ВЛАСНЕ, ВДОСКОНАЛЮВАТИСЬ?



Життя і праця висувають щоразу нові й нові вимоги. Щоб їх задовольняти, людина не може зупинитися у своєму розвитку. Адже і все людство протягом своєї тисячолітньої історії ніколи не було задоволене досягнутим.

Той, кого заспокоїть почуття самовдоволення, хто перестане працювати над самим собою, неминуче почне відставати. Таке самозадоволення завжди нездорове, більш того, воно шкідливе, оскільки згодом породжує невдоволення життям взагалі.

Щоб здійснити свої прагнення й бажання, про які мова йшла в попередньому розділі, необхідно знати дещо більше, ніж те, чого нас навчали у школі, технікумі чи інституті.

Уявіть собі молодого чоловіка, який розпочинає самостійне життя. За його плечима — середня школа, училище або вуз, у кишені — диплом спеціаліста. Він влаштовується на роботу, починає жити на власний заробіток, одружується, повинен дбати про сім'ю, вирішувати безліч проблем спілкування з рідними, зі співробітниками, з незнайомими людьми, він повинен долати труднощі, будувати плани на майбутнє і досягати поставленої мети.

Чи досить для цього всього одержаної ним освіти? Відповіді не важко: аж ніяк! Крім того, люди не бажають жити як-небудь. Вони хочуть бути задоволені життям, хочуть досягти в ньому певних успіхів, прагнуть, щоб їх поважали, оцінювали по заслугам.

Скажемо відразу: щоб досягти життєвого успіху, мало самих тільки благих намірів. Не допоможе тут і нарікання, що, мовляв, он бачиш, як йому щастить, а я... Давнє прислів'я справедливо говорить: «Людина — коваль свого щастя». Ми завжди певним чином впливаємо на життєву ситуацію, що складається довкола нас, особливо на її розв'язання (хоча б уже тим, що певним чином ставимося до неї, що шукаємо з неї вихід). Звичайно, зважаємо й на те, що можливості наші більшою чи меншою мірою можуть бути обмежені.

Наведемо деякі навички, яким у школах не вчать, але які для нашого життя мають неабияке значення:

- уміти визначити головну мету свого життя;
- робити все для того, щоб праця викликала задоволення;
- виховувати в собі позитивні риси характеру;
- опанувати принципи раціонального навчання;
- тренувати наполегливість і силу волі;
- оволодіти принципами організації праці;
- виробити необхідні навички в усіх сферах життя;
- дбати про своє здоров'я, правильне харчування, добрі фізичні дані, зовнішність;
- добре поводитися з людьми;
- правильно і гарно говорити;
- займатися різними видами фізичної праці;
- по-господарському обходитися з грошми;
- вчитися на основі життєвої практики;
- раціонально використовувати час для самоосвіти та улюблених занять;
- навчитися виконувати всі справи вчасно;
- наполегливо долати труднощі;
- створювати всі умови, щоб постійно відчувати задоволення життям, яке і приносить щастя.

У цьому розділі ми коротко пояснимо, чому ті чи інші здатності або вміння такі важливі для досягнення успіхів у найрізноманітніших сферах життя. А далі дамо конкретні поради, як цих властивостей чи здатностей набути.

### ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я

Поки людина здорова, вона не думає про здоров'я, а сприймає його як щось само собою зрозуміле. І лише захворівши, починає усвідомлювати, що то значить бути здоровим. Для молодих здоров'я — аж ніяке не надбання, для них воно — звичайне явище.

Першою передумовою для всебічного розвитку людської особистості є здоров'я. Тому про нього треба постійно дбати, займатися фізкультурою, тримати себе в добрій спортивній формі, від якої безпосередньо залежить і зовнішній вигляд.

### ЗНАННЯ ПСИХОЛОГІЇ В ПОВОДЖЕННІ З ЛЮДЬМИ



Успіх у житті значною мірою залежить від того, як ми вміємо тримати себе з людьми, як ми себе з ними поводимо.

Чому одного люблять, а іншого — ні? Тому, що перший уміє себе поводити з людьми, а другий, навпаки, поводить так, що стає людям несимпатичним, сам того не помічаючи.

Один іноземець, років п'ятдесяти, який тривалий час працював на ниві зовнішньої торгівлі, приїжджаючи до Праги, часом діставав запрошення на вечерю до свого знайомого. Одного разу він почав розповідати, як складає гроші на будинок, які в нього витрати, як він намагається економити, де тільки можна. І між іншим зауважив: «От коли вечеряю у вас, теж щоразу економлю 50—70 крон». Чи припустимо говорити господареві, до якого вас покликали з дружніх почуттів, що ви ходите до нього тільки тому, щоб зекономити гроші?

Що б ви подумали про людину, яка б ось так пояснила свій прихід до вас?

Наведений приклад свідчить про те, що бувають люди, яких ні вік, ні набутий досвід ніколи не відучать від нетактовності.

В житті важливо чітко собі усвідомлювати, як ваші вчинки і слова можуть впливати на людей.

Т. ЛЕО

*Будьте самоуками, не ждiть, поки вас навчить життя.*

Е. ГІББОН

*Найбільша і найважливіша частина виховання кожного — це те, що ми даємо собі самі.*

#### **ПОЗИТИВНІ РИСИ ХАРАКТЕРУ**

Більшість людей вважає, що в них переважають позитивні риси і що це загальновідомо. Щоб узнати, які з наших рис позитивні, а які негативні, треба дивитися не на себе, а на інших. Які риси наших знайомих для нас приємні і які неприємні? Оскільки більшість людей реагує подібним чином, то, спостерігаючи інших, ми можемо визначити, які риси нам варто було б перейняти, а яких позбутися.

Дехто, наприклад, може людині нагрубити і вважає це відвертістю, тобто позитивною рисою. Проте в іншій людині таку саму «відвертість» кваліфікує як грубість.

Саме тому необхідно глибше пізнавати самих себе, звільнятися від негативних рис, таких, наприклад, як імпульсивність, грубість, лінивість та ін., розвивати позитивні.

#### **РОЗВИТОК РОЗУМОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

Навряд чи можна знайти людину, яка б не бажала, щоб її розумові здібності розвивались. В ученому світі ще й досі продовжуються дискусії, що таке розум і чи це щось природне й незмінне, чи щось таке, на що можна впливати протягом життя.

Насправді багато що залежить від середовища і виховання. Дитячий розум розвивається залежно від того, скільки і яких імпульсів він одержує.

Це дуже важливі фактори для самовиховання, для кожного, хто хотів би розвивати далі свої розумові здібності.

## **НАПОЛЕГЛИВІСТЬ І СИЛА ВОЛІ**

Здійснення планів вимагає наполегливості й сили волі. Вам, безумовно, відомі випадки, коли здібний студент не зміг проявити себе після закінчення вузу, в той час як його товариш, маючи гірші оцінки, на практиці зарекомендував себе набагато краще.

Чимало людей, які не відзначаються талантом ні в навчанні, ні в практичній діяльності, все-таки наполегливо працюють над собою, докладають неймовірних зусиль і врешті-решт домагаються свого. І навпаки, є люди, талановитість яких виявляється ще з шкільної лави, і саме тому, не виробивши в собі сили волі, наполегливості, вони, як правило, не можуть досягти бажаних результатів. Отже, в житті замало самого тільки розуму, потрібні ще сила волі і наполегливість.

## **КОРИСНІ НАВИКИ**

Праця, навики, що перейшли у звичку, як правило, не становлять для нас труднощів. Тому варто було б кожному в навчанні й роботі набувати якнайбільше потрібних навиків.

Хто не працює систематично над собою, той їх не має, той багато в чому не може позмагатися з людиною, яка буде своєю діяльністю, використовуючи в ній ряд вироблених протягом життя навиків.

## **ЗНАННЯ ПРАВИЛЬНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ І ПРАЦІ**

Хоч би за що ми взялися — забити цвях, зняти шину з колеса, проявити фотографії, кожна робота має свій найраціональніший метод виконання. Навчання і праця мають свої, особливі методи, і хто їх опанує, той досягне кращих результатів, ніж той, хто їх не знає.

Не менш важливо організувати свою щоденну роботу так, щоб при цьому залишався час на розваги й відпочинок. Тому, хто не вміє розпоряджатися своїм часом, цього зробити не вдасться. Багато молодих людей не можуть організувати своєї праці, і через це в них не вистачає часу не тільки на розваги, а й на виконання своїх службових обов'язків.

## ЗДАТНІСТЬ ДОЛАТИ ЖИТТЄВІ ТРУДНОЦІ І КРИЗИ

Нема людини, яка б у своєму житті не зустрічалася з труднощами, а то і з кризами. Чи зважили ви на те, що життя ваше не буде плинути весь час спокійно? Чи готові до того, щоб долати великі або малі труднощі, а то навіть і життєві кризи?

Англійське прислів'я говорить: «Попереджений — значить озброєний». Бути готовим до труднощів, знати, як вийти зі скрутного становища, коли тебе спіткала лиха доля,— все це має неабияке значення.

## ПОЧАТИ НІКОЛИ НЕ ПІЗНО

Тільки той, кого не задовольняють знання, набуті ним у середній чи вищій школі, хто продовжує займатися самоосвітою і самовдосконаленням, може сподіватися, що він досягне успіхів у житті і матиме від життя задоволення, оскільки сформує себе як гармонійно розвинену особистість.

Про те, яким способом, якими методами досягти цього, мова піде в наступних розділах даної книги.

Працювати над собою має змогу кожен з нас: наше суспільство створило для цього всі умови. Почати ж ніколи не пізно. В цій книзі подаємо ряд рекомендацій і порад, як займатися самовдосконаленням.

Усі ми відрізняємось одне від одного, у кожного свої можливості, що визначаються рівнем нашої освіти, умовами роботи, кількістю вільного часу, тим, живемо ми в місті чи в селі, тощо. Однак кожен з нас має докласти чимало зусиль для свого дальшого розвитку.

Причому самовдосконалення стосується не лише молодих. Самовдосконалюватися можуть люди будь-якого віку. Цілеспрямоване самовиховання сприяє тому, що людина зростає як особистість, як фахівець, вона краще починає розуміти і на власному досвіді перевіряє, чому при однакових можливостях і умовах одні стають кваліфікованими спеціалістами і високоосвіченими людьми, а інші — ні.

О. де БАЛЬЗАК

*Найкраще виховання досягається швидше тим, чого ми вчимося в житті, аніж тим, що ми читаємо в книгах.*

### 3. ПІЗНАЙ САМОГО СЕБЕ



Колись давно, пам'ятаю, читав я оповідання про хлопця, що жив при дворі іспанського короля. Він належав до дітвори, яка гралася з королівськими дітьми і розвеселяла їх. Хлопець той був щасливий і веселий, адже в такому товаристві почував він себе так добре! Як тільки з'являвся, усі починали сміятись, і він сміявся разом з ними. Життя здавалося йому на диво прекрасним.

Так тривало доти, поки він якось, граючись, не зупинився навпроти одного портрета, який нібито дивився на нього зі стіни і при цьому ворушився. Хлопець підняв руку, щоб доторкнутися до нього, і портрет на стіні також підняв руку. Хлопця пройняв страх, адже той портрет виглядав зовсім не так, як усі знайомі діти довкола. В нього було покручене тіло й огидне лице. Хлопець завмер — і портрет теж стояв нерухомим, поворушив однією рукою, потім ногою — портрет навпроти нього знову повторив кожен його рух. Хлопець остовпів від жаху: він зрозумів, що живий портрет на стіні — це відображення його самого. Ніколи вже більше він не сміявся, граючись з дітьми. Він збагнув, що сміялися вони не від радості, що зустрілися з ним, а від його огидної потворності і каліцтва.



Цей страшний і деякою мірою незвичайний приклад показує, що дитина пізнає в першу чергу людей, які її оточують, а про саму себе вона дізнається не зразу. В даному разі оточення виступає як уявне дзеркало, в якому відбивається її образ.

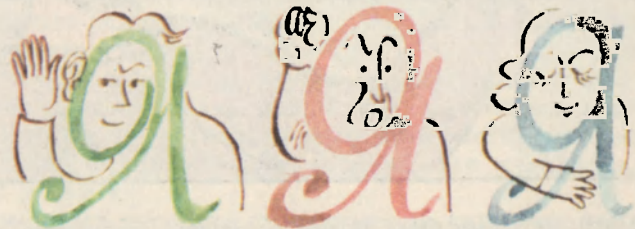
К. МАРКС

*Людина мала б бути тим, чим могла бути.*

### ЯК ЛЮДИНА СТВОРЮЄ ОБРАЗ СВОГО «Я»

Діти створюють образ свого «я» відповідно до оточення — реакції людей щодо них і того, як про них говорять. Спочатку це батьки і родичі, далі — діти й вихователі в дитсадку, у школі — вчителі й однокласники, згодом — друзі, співробітники, сусіди і т. ін. Усі вони якоюсь мірою подають індивідууму інформацію про те, якої думки про нього ті, хто його оточує.

Образ, створений на основі такої інформації, міняється відповідно до середовища і товариства, в якому людина перебуває. Її задоволення чи незадоволення значною мірою залежить від того, як сприймає вона саму себе.



Кожна людина, власне, має три образи свого «я». Один створюється нею на основі зауважень і реакції людей, що її оточують, другий — на основі того, якою вони її бачать, і, нарешті, третій — ідеальний: такою б людина хотіла себе бачити, такою б хотіла стати.

Молоді люди в період змушнення обирають собі певні зразки, яких би хотілося наслідувати. Ними можуть бути батьки, родичі, вчителі, винахідники, актори, співаки та ін. Якщо образ самої себе, створений людиною, не відповідає ідеалові, то це або ж спонукає її мобілізувати всі сили для досягнення свого ідеалу, або ж просто викличе внутрішнє незадоволення чи пасивність.

Оскільки діти й молоді люди тривалий час перебувають у сімейному оточенні, то створений ними образ самих себе значною мірою залежить від того, як про них говорять батьки, брати, сестри, родичі. Про те, наскільки великим може бути вплив родинного середовища на людину, свідчать такі приклади.

В одній сім'ї народився хлопець, що мав фізичні вади, а до того ще й мовні дефекти. Проте його розумові здібності були досить високими. Я познайомився з ним невдовзі після того, як він закінчив вищий навчальний заклад, і мав можливість спостерігати його поведінку на роботі. Хлопець не бентежився своїми фізичними вадами і тим, що час від часу йому було важко говорити. Я все думав, як з нього не вироста людина з комплексом неповноцінності. Один його знайомий пояснив мені. Ще в дитячі роки перед його матір'ю постала дилема: оточити свого сина співчуттям і дати відчуття, що він гірший за інших дітей чи, навпаки, має переваги перед ними? Мати зупинилася на другому: всією своєю поведінкою доводила синові його непересічність. І, нарешті, досягла неймовірного: виховала в ньому комплекс власної повноцінності, навіть деякої вищості у порівнянні зі своїми ровесниками. Я б ніколи не повірив у це, якби сам особисто не знав цього випадку.

А ось другий приклад. У сім'ї підросло троє дітей, одне з яких стало мішенню для ущипливих дотепів не тільки з боку інших дітей, а й з боку батьків. І перетворилося це дитя у зрілому віці в чоловіка, який завжди був невпевнений у своїх силах, боявся у товаристві рота розкрити, бо, як потім сказали мені, йому все здавалося, що люди довкола тільки те й роблять, що з нього кепкують. Подібна небезпека загрожує й дівчині, мати якої вважає, що дурнішою, як вона каже, за її доньку на світі людини немає. Хіба не злочинним є таке ставлення до рідної дитини і хіба не воно є деякою мірою причиною її неповноцінності в майбутньому?

Наведені приклади з життя свідчать, яке важливе значення має для людини її оточення, як під впливом останнього вона стає нерішучою, всього боїться в житті або ж сміливою, впевненою у своїх силах.

### **ЗМІНИ В ПОГЛЯДАХ НА САМИХ СЕБЕ**

Кожна людина в різні періоди свого життя, особливо в час змужніння, зі зміною середовища, професії, а також за інших обставин переглядає й по-новому оцінює свою поведінку, вчинки, тобто власне «я».

Пригадую одну дівчину, яка розповіла мені, що в школі вона почувала себе дуже невпевнено, не вірила у свої сили. До школи пішла на рік раніше, ніж інші, і це, за її словами, істотно вплинуло на успішність. Але з часом усе змінилося. Непомітно дівчисько згодом перетворилося у вродливу дівчину. Реакція оточення, особливо хлопців,



сприяла тому, що її уявлення про себе зазнало суттєвих змін. Раніше вона вважала себе неповноцінною, що було викликане незадовільною успішністю. Тепер у неї зросла впевненість у собі як наслідок успіху серед юнаків.

Отже, як бачимо, і на зміни в поглядах на самих себе теж постійно впливає наше оточення.

І ще один приклад. Його часто наводять у літературі з психології. В одному з закордонних університетів група студентів-психологів вирішила провести дослід. Вибрали дівчину-студентку, яка не виділялася з-поміж інших ні зовнішністю, ні одягом, абсолютно нічим. Протягом року студенти один за одним висловлювали їй своє захоплення її зовнішністю, розумом, поведінкою. Через рік сором'язливе, непомітне дівча стало зовсім іншою людиною — впевненою у собі, активною молодою жінкою без будь-яких комплексів.

Безперечно, ще багато належить провести наукових досліджень, щоб з'ясувати, які з факторів зовнішнього світу позитивно впливають на характер, долю людей, а які формують комплекс неповноцінності та прирікають їх на нещасливе життя.

## ПСИХОЛОГІЯ І САМОПІЗНАННЯ

Поняття «образ самого себе» у психології нове. Проте понад дві тисячі років тому, ще в античні часи, греки висунули тезу: «Пізнай самого себе». В ній глибокий смисл. Щоправда, виконати цю настанову дуже важко, про що свідчать слова філософа, який заявив: «О, якби мені один день бачити себе так, як бачать мене інші!»

Йдеться про те, щоб знайти ефективні засоби самопізнання. Знати самого себе, свої здібності, можливості, знання й прогалини в них, всі свої позитивні й негативні риси дуже важливо. Це потрібно для того, щоб краще осмислити завдання, які ми ставимо перед собою, плани, які ми розробляємо, умови, в яких збираємося їх здійснювати. Як свідчать численні дослідження психологів, таких відомостей з нетерпінням чекає переважна більшість людей, адже багато хто з нас незадоволений собою і шукає шляхів і засобів, за допомогою яких можна змінити самого себе.

Передусім необхідно усвідомити різницю між процесами пізнання свого фізичного і духовного «я». Незважаючи на те що наше фізичне «я» пізнається легше, ми навіть і його до кінця не знаємо. Наведу лише два невеличкі приклади.

Ще задовго до того, як у нас почали продавати магнітофони, прагнув я придбати такий апарат для своєї роботи. Тільки-но вони з'явилися у продажу, я відразу ж купив один для нашої установи. Сам пішов у магазин, особисто перевіряв, як працює. Коли повернувся (не забувайте, що тоді ще не було



ніякого досвіду роботи з магнітофонами), колеги запитали мене, чи правильно записується голос. Я відповів «ні», оскільки мій голос у записі був спотворений так, що неможливо було його впізнати. Як же я здивувався, коли співробітники, прослухавши запис, визнали, що він точно відтворює мій голос. Не можна сказати, щоб я зрадів від цього: голос мені не подобався. Далеко приємнішим був той, який я чув сам, коли говорив. Таке трапляється не так уже й рідко. Річ у тому, що власний голос, який кожен з нас чує внаслідок резонансу в голові, звучить для нас по-іншому, ніж голос, який чують інші і який записується на магнітофон.

Інший приклад. Цей випадок розповіла мені знайома кіноактриса. З великою цікавістю йшла вона на прем'єру свого першого фільму. На екрані з'явилася пара, знята зі спини: вона начебто відходила від кінокамери. Спочатку актриса взагалі не впізнала, що одна з тих двох осіб — вона, і тільки одяг переконав її в тому, що саме такий вигляд має її хода. Кожен з наших друзів пізнає нас не тільки по нашій поставі й зовнішньому вигляді, а й по ході. Ви ж самі, звичайно, не знаєте, як виглядаєте при ході, та ще й зі спини.

І все ж пізнати своє зовнішнє, фізичне «я» (нехай і за допомогою технічних засобів) сьогодні може кожен. А от пізнати інші компоненти своєї особистості дуже й дуже нелегко.

М. О. РУБАКІН

*Людина стає освіченою лише завдяки власній розумовій роботі, тобто власному самостійному продумуванню і переживанню всього, про що ми довідуємося від інших людей або з книг.*

Психологічна література рекомендує три методи, за допомогою яких можна дістати уявлення про образ самого себе. Перший — так званий словесний зворотний зв'язок. Він, як правило, виявляється у ставленні дорослих до дітей. Дитина поводить себе або виконує працю в певний спосіб, а зворотний зв'язок полягає в тому, що батьки або вчителі зауважують їй, що зроблено правильно, а що ні. Це можна застосовувати і при вихованні певних рис характеру. На жаль, даний метод застосовується здебільшого у випадках, коли дітям за щось докоряють або вказують на їхні помилки. А треба, щоб вони дізнавалися і про свої позитивні сторони.

Чим дорослішою стає людина, тим менше й менше інформації про себе дістає вона з цього джерела. Сьогодні чомусь дуже часто навіть найближчі друзі, керуючись міркуваннями «чемності й такту», мало коли говорять одне одному про неправильні вчинки в поведінці або ж негативні риси характеру.



Молоді люди, навпаки, бувають далеко відвертішими, вказуючи своїм товаришам на їх вади, а ті легко сприймають критику і не ображаються. Тому справжні дружні стосунки молодих людей і повинні сприяти формуванню уявлення про образ свого «я». Варто було б прямо домовитися зі своїми друзями про те, щоб відверто, щиро говорити одне одному як про добре, так і про погане. Молоді мають усвідомити, що пізніше, з роками, подібна щирість буде наражатися на перепони.

А. КАРР

*Кожна людина має три характери: один — який показує, другий — який має, а третій — думає, що має.*

І. С. ТУРГЕНЄВ

*Вартий жалю той, хто живе без ідеалів.*

Другим джерелом інформації про образ свого «я» є порівняння себе з братами, сестрами, друзями, взагалі з людьми, з якими ви перебуваєте в близьких стосунках. Правда, до самооцінки шляхом такого порівняння слід підходити обережно, оскільки вона залежить від багатьох обставин. Якщо дитина, наприклад, має розумніших за себе братів чи сестер, у неї може скластися враження, що вона нерозумна. Але в колективі

однокласників її вважають розумною, і думка її про себе змінюється. Якщо дівчина порівнюватиме себе з найвродливішими у класі дівчатами, вона візьме собі в голову, що некрасива. Коли ж опиниться в іншому середовищі, де таких красунь немає, комплекс неповноцінності зникне.

Кожна людина, починаючи з дитинства, виступає в житті в багатьох ролях — сина або ж доньки по відношенню до своїх батьків, учня в школі, члена спортивної команди, піонера тощо. Згодом — у ролі чоловіка, батька, матері, завідуючого відділом, члена місцевкому і т. ін. І в кожній з цих ролей вона може бути оцінена по-різному.

*При оцінці самого себе дуже багато залежить від того, на якій ролі робиться наголос.* Якщо, наприклад, хтось великої ваги надає успіхам у роботі і навколо себе бачить співробітників, які швидко просуваються по службі, на його уявлення про власне «я» це впливає негативно. Якщо ж при даній ситуації він у вільний час займається спортом і досяг там успіхів, це додає йому впевненості у собі.

Найкраща порада: щоб позбавитися почуття неповноцінності, треба виконувати в житті якомога більше ролей. Тоді можливі почуття неповноцінності в одній сфері компенсуються почуттями успіху в іншій. Немає нічого гіршого, як зосередитися на неуспішній ролі і від того почувати себе нещасним.

Психології відомий ще й третій метод — *самопостереження*, тобто інтроспекція — погляд в самого себе, самоаналіз, самопізнання. Цей метод має свої переваги й вади. Річ у тому, що одні люди при інтроспекції себе переоцінюють, другі мають звичку недооцінювати, а деякі не бачать своїх ні позитивних, ні негативних рис. Чеський психолог Т. Ржічан у книзі «Психологія особистості» (Прага, «Орбіс», 1972) цитує одного давньогрецького містика, який зі свого самопостереження виніс істину, висловлену метафорою: «Нерозважливий, ти хотів побачити свою душу? А хіба колись хто-небудь бачив власне око?» Далі автор продовжує: «Так само думають сьогодні філософи, коли кажуть, що «я» для себе непрозоре або що пізнання самого себе є опосередкованим, непрямим».

У цьому розділі ми вказали на деякі з важливих проблем самопізнання. Звичайно, читаючи, ви згадали приклади з вашого життя, і у вас виникло багато питань. Тому в наступному розділі ми дамо деякі практичні поради, які б вам допомогли уточнити образ вашого «я», намітили б відповідні пункти для конкретних дій на ниві самовдосконалення для вирішення подальших питань, на які ви шукатимете відповіді.

### В и с н о в к и

- Дитина дістає образ власного «я» насамперед з реакції людей навколо себе — батьків, братів, сестер, однокласників, товаришів.
- Так званий словесний зворотний зв'язок інформує дитину про те, що вона робить добре і що погано.
- Подальшу інформацію про себе людина дістає шляхом порівняння себе з іншими.
- Менш надійним джерелом є інтроспекція — самоаналіз, самопізнання.

#### 4. ЛЮДИНА ЦІКАВИТЬСЯ: «ЯКА Я?»



Тут автор для вас підготував несподіванку. Читайте і вирішуйте самі, пізнаєте ви себе в наступних рядках чи ні.

«За характером ви довірливі, але життя навчило вас бути обережним. Найбільші таємниці ви довіряєте лише двом людям, однак і при цьому ви завжди відчуваєте, що сказали не все. З певного часу ви зрозуміли, що людина безнадійно самотня, але ви вже з цим примирилися і раді, що є хоч двоє людей, з якими можна відвести душу.

Ви в міру наполегливі, проте іноді вас підводить сила волі, і тоді ви дуже переживаєте. Ви б хотіли мати більше впевненості в собі; бувають хвилини, коли ви себе просто зневажаєте за те, що так мало вірите в себе. І все ж таки знаєте, що ви анітрохи не гірший за інших. Ви часом буваєте роздратованим, не можете себе стримати, особливо у вузькому колі, а потім шкодуєте, що дали себе спровокувати.



Не можна сказати, що ви не егоїст, іноді ви буваєте досить себелюбним. Водночас ви здатні до самозречення, протягом свого життя часто жертвували заради ближнього. Іноді вам здається, що вас хитро і деспотично використовують, і вас охоплює безсила лють. Ви витрачаєте чимало сил на щоденні дріб'язкові, нудні справи, багатьом вашим задумам не судилося здійснитися, що й казати...

Ви марнославний і образливий, але здебільшого вмієте це приховати. Ви заздрисний, хоча й не зізнаєтеся навіть собі в цьому, і водночас вмієте щиро радіти з успіхів людей, які вам близькі й симпатичні».

Ну як, упізнали себе в цьому тексті? Правда? Зробіть експеримент, спробуйте почитати ці рядки своїм знайомим. І вони впізнали себе? Не піддавайтесь обману! Автор цих рядків, радянський психолог Володимир Леві у книзі «Я і ми» (М., 1976) розкриває секрет переконливості даного тексту: він не визначений, розумно демагогічний. Це «гумові», багатозначні слова і речення, які майже позбавлені конкретного змісту. Саме тому вони загально ефективні і нібито істинні. За цим принципом побудовані журнальні гороскопи й віщування різних ворожок, циганок та інших «спеціалістів» з проблем людського «я».

Отже, добре зважайте, хто і як вас оцінює, можливо, він через свою тактовність не дає вам характеристики, аналогічної вище наведеній. Ви, звичайно, можете в ній упізнати себе, і все ж вона не буде органічно вашою. Цим часто і пояснюється недовіра людей до оцінки, яку на їх прохання дають їм інші.

Безперечно, і щиро висловлені добрі поради, які б ми з радістю прийняли, можуть бути абсолютно протилежними.



Так, колись у дитинстві вам хтось міг закинути: «Ти ходиш згорблений, наче дід, розправ плечі!» Ви намагаєтеся ходити, тримаючись якомога рівніше, коли тут зустрічає вас товариш, зловтішно дивиться на вас і запитує: «Чого це ти носа задер? Дивись, щоб дощ не накапав!»

А тепер спробуйте ходити так, щоб усім подобалось! Ці приклади підтверджують те, про що вже говорилося в попередньому розділі: самопізнання — складний процес і ніколи не може бути повним.

А тепер послідовно розглянемо ті засоби самопізнання, які нам рекомендують психологи і які виправдали себе на практиці. На основі самопізнання ви можете провести «переоблік» власного «я», виявити свої плюси й мінуси і, нарешті, виробити план самовдосконалення. Не сумніваємося, що наприкінці даного розділу у вас виникне питання: «Якщо я пізнав образ

самого себе з усіма можливими достоїнствами і вадами, то чи можна позитивні якості розвинути, а негативних позбутися?»

Почнемо з того, що ми про себе знаємо, тобто з усвідомлення образу нашого «я», який ми сформували протягом свого життя. Далі звернемо увагу на окремі засоби самопізнання і на ступінь їх надійності.

### ЩО МИ ЗНАЄМО ПРО СЕБЕ

Основи самопізнання людина опановує вже з раннього дитинства — спочатку вдома, в сім'ї, а потім у школі.

Нас завжди за щось хвалили, за щось карали, вказували на те, що в нас правильне і що, навпаки, гідне осуду. Таким чином, хоч і не безпосередньо, а опосередковано, ми все ж мали можливість дізнатися, які в нас є позитивні риси і недоліки. Вище ми зауважили, що людині в її житті більше дістається покарання, ніж похвал, і така оцінка, звичайно,



є не завжди правильною. Одержані відомості ми порівнюємо з життям, і багато що в оцінці власного «я», як уже говорилося, піддаємо змінам. Шкільні оцінки теж, хоч і до певної міри, свідчать про наші здібності й орієнтацію.

Людина також знає, спритна вона фізично чи незграбна, вважають її вродливою чи ні.

Далі йдуть такі ролі в житті, як син, дочка, брат, сестра, батько, мати, службовець, спортсмен, громадський діяч і т. д., у виконанні яких ми досягаємо різних успіхів.

Додамо до цього ще найрізноманітнішу інформацію, яку людині доводиться чути про себе від інших.

Оце в загальних рисах і все «спорядження», з яким ми вирушаємо в дальше і глибше пізнання самих себе.

Н. К. КРУПІСЬКА

*Без віри у свої здібності і в свої сили не можна братися за жодну справу.*

Ф. де ЛАРОНІФУКО

*Наше себелюбство — найбільший підлесник.*

О. УАЙЛЬД

*Коли хтось у себе закоханий, це початок роману, який триватиме все життя.*

### **ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ОБРАЗОМ СВОГО «Я»**

Передусім вам буде цікаво й корисно зупинитися на створенні образу свого «я». Зробіть це, читаючи дальші рядки.

Згадайте, яке уявлення ви мали про себе із зауважень і реакції свого оточення, будучи малою дитиною. Коли прийшли до школи, створений вами образ вашого «я» поступово змінювався відповідно до того, що ви чули про себе від учителів та однокласників. У шкільному віці — хотіли ви того чи ні — у вас з'явилася нова орієнтація — на успіх у навчанні. Визначали ви свої досягнення на основі шкільних оцінок і наслідків змагання з іншими. Успіхи в математиці, наприклад, сприяли зростанню вашої віри в себе, і, навпаки, незавидні результати з чеської чи російської мови породжували невпевненість. А можливо, траплялося й так, що у вас були добрі чи навіть відмінні оцінки з усіх предметів, але тільки-но на уроках фізкультури ви мали збиратися по жердині або стрибати через коня, як образ вашого незграбного «я» пригнічував вас і наперед нашіптував, що нічого з того у вас не вийде. І тоді, мабуть, ваші добрі успіхи в навчанні врівноважували почуття неповноцінності, що випливало з фізичної неврахованості.

Скажімо, в шкільні роки ви почували себе невпевнено, бо не вміли ні битися, ні оборонятись. Тоді це було для вас надзвичайно великою вадою. Ваша зовнішність вас зовсім не цікавила. Минув деякий час, ви стали миловидним юнаком, на якого задивляються представниці іншої статі. Настав новий період великих змін в образі вашого «я». Ваше фізичне «я», зовнішність, одяг раптом набрали неабиякої ваги. Ви вже навчилися розв'язувати деякі життєві проблеми, але ось перед вами постали нові, зовсім інші питання. Колишні цінності втратили для вас значення, їх замінили нові.

І. ТРУСЛОВ

*Повинно було б бути два види виховання. Одне б навчало, як заробляти на життя, друге — як жити.*

В цей період молоді люди часто займаються глибоким самоаналізом на основі зовсім нового підходу до себе. Вони надзвичайно чутливі до оцінки їх іншими людьми. І залежно від того, наскільки оцінки відповідають новим орієнтаціям в їх теперішньому віці, міняється і образ самого себе.

Наступні етапи тільки нагадаємо: служба в армії, заохування, одруження, робота за обраною спеціальністю і т. д. Образ самого себе все ще змінюється, хоч у зрілому віці значно менше, ніж на попередніх етапах.

Якщо ви проаналізували окремі етапи свого життя, починаючи з дитинства і до сьогоднішнього дня, під кутом зору «образ самого себе», то, напевне, усвідомили, яка важлива роль відведена йому у вашому житті. Як багато залежить від батьків, що своїми зауваженнями й порадами сприяли формуванню вашого «я», який далекосяжний вплив на зміни вашого бачення самих себе відіграло безпосереднє оточення, нове середовище, до якого ви потрапили! Разом з тим і ви самі, займаючись самовдосконаленням, можете досить ефективно впливати на формування образу власного «я», а також інших людей. Отож і тут своєю поведінкою щодо інших ви маєте можливість покращити і самих себе.

Р. ТАГОР

*Розуміти щось — значить знайти в ньому щось таке, що є наше; і якраз оце відкриття себе поза нами є тим, що нас тішить.*

У даному випадку ми відходимо від вашого «я», адже «я» інших, на яке ви впливаєте, аж ніяк не можна нехтувати. Задумайтеся, приміром, над суттю справжньої дружби. Або над величезною відповідальністю, яку ви несете як батьки чи вчителі за тих, кого виховуєте: чи допомагаєте ви дітям і юнацтву гармонійно розвиватися, чи ускладнюєте їм, свідомо або несвідомо, сучасне й майбутнє тим, що неправильно формуєте образ їхнього «я»? Подібні питання можна було б поставити і перед керівниками та більш досвідченими членами трудових колективів: як ви поводити себе щодо підлеглих, і особливо у ставленні до молодих працівників? Чи усвідомлюєте ви, що ваше «я» існує і виявляється виключно у взаємовідносинах з іншими людьми і що образ вашого «я» є органічною складовою галереї образів інших самотніх «я»?

### **ІНФОРМАЦІЯ, ОДЕРЖАНА ШЛЯХОМ ПОРІВНЯННЯ**

Порівняння являє собою непряму оцінку нашого «я». Кожен з нас зустрічався з ним ще в ранньому дитинстві. Батьки нам ставили за приклад брата чи сестру, або ж нас самих — за

взірець іншим. Подібне було і в школі. І в подальшому житті ми теж щодня зустрічаємося з добрими і поганими прикладами.

Проте порівняння, як уже зазначалося в попередньому розділі, може бути для людини оманливе, а то й шкідливе. Уявімо собі, що хтось страждає комплексом неповноцінності, який задає тон усій його поведінці. Людина налякана, всього боїться, ховається в закуток. І на поведінку інших вона дивиться з точки зору цього комплексу. Інші ж, постійно бачачи її в такій ролі відповідно й ставитимуться до неї.

А. ДІДРО

*Сумніви — перший крок  
до філософії.*

Проте було б помилкою — якщо це стосується нас — обмежитися наведеним вище констатуванням, скласти руки й заспокоїтися на тому, що в кожного, мовляв, є якийсь комплекс.

Краще спробуймо собі відповісти на такі питання (відповідно до своїх інтересів ми можемо поставити їх далеко більше): чим відрізняється ставлення людей до мене від їх ставлення до інших? Якою мірою у школі, серед знайомих, у трудовому колективі, на роботі і т. п. прислуховуються до мого голосу? Наскільки дружньо ставляться до мене? Як, коли і чому допомагають мені і радять? Як відгукуються на мої прохання? Як оцінюють мене рідні, вчителі, друзі, знайомі, співробітники? Як ставляться до мене люди в різних колективах — порізного чи більш-менш однаково? Що доброго вони в мені бачать? З чим до мене звертаються?

Не зайвим буде записати все позитивне й негативне, що виявляється у ставленні до нас з боку інших, і подивитися, в чому воно збігається, а в чому істотно різниться.

### ЩО ДАЄ НАМ ОПИТУВАННЯ?

Хоч кожен з нас і прагне знати думку про нього інших, проте питання стосовно нашого «я» ми, як правило, не наважуємося поставити відкрито, а до того ще часто й не знаємо, кому їх ставити.

Як відомо, ставити такі питання й відповідати на них легше в молодому віці.

Досвід показує, що з такими питаннями, як правило, звертаються до найкращих друзів.

Ф. де ЛАРОШФУКО

*У судженнях про нас наші вороги  
ближчі до істини, ніж ми самі.*

І все ж у жодному випадку не можна бути цілком упевненим, що відповідь, яку ви дістанете, відобразатиме загальну думку. (До того ж і вона з певних причин також може бути хибною). Разом з тим над усіма відповідями, які ми дістали, нам треба глибоко задуматися, ґрунтовно розібратися в них.

Третє, чому вчить досвід, це вмінню правильно ставити питання, до того ж людям компетентним. Краще, щоб питання було сформульоване таким чином: «Як ти гадаєш (ви гадаєте), що необхідно поліпшити?»



Граючи в теніс: «Сьогодні в мене не виходили подачі. Що, на твою (вашу) думку, я роблю не так?»

Вивчаючи іноземну мову: «Ви дуже добре розмовляєте по-російськи і краще можете порадити мені, як удосконалити знання з російської мови. На чому я маю зосередитись?»

Відаючи опрацьовану літературу: «Я хотів би від вас довідатися, на що мені треба звернути увагу, щоб матеріали були опрацьовані якнайкраще».

Після важливої події: «Розберемо ще раз сьогоднішню подію. Де були допущені помилки? Що в майбутньому я повинен мати на увазі?»

Питання слід формулювати так, щоб той, у кого питають, не сумнівався, що ви справді хочете почути про свої помилки, а не чекаєте компліментів. Якщо ж він почне говорити про позитивні сторони, ви можете його зупинити і належним чином, відповідно до обставин, показати йому, що вам цікаво було б почути про те, що ви могли зробити краще.

Ю. ЦЕЗАР

*Люди охоче вірять тому, в чому б  
хотіли бачити правду.*

М. Ю. ЛЕРМОНТОВ

*Той, хто пустий, наповнений со-  
бою.*

Якщо ви звикнете саме так аналізувати свою працю чи поводження з другом, знайомим або співробітником, слід чекати, що й він (вона) так само звернеться до вас, щоб почути вашу

думку. Тут ви повинні пам'ятати: кожній людині приємно почувати про те добре, що в ній є. Тому, вказуючи на помилку, не забувайте згадати і про позитивне. Але говоріть тільки про те позитивне, що є насправді (цього, між іншим, слід дотримуватися і в розмовах з дітьми, коли ми їм докоряємо за щось зроблене не так).

Звертаючись до своїх знайомих з питанням, що вам необхідно поліпшити, ви дістанете інформацію, яка допоможе вам доповнити образ вашого «я» з найрізноманітніших сторін, не тільки негативних, а й позитивних.

При цьому вам слід звернути увагу на дві речі:

1. Чи здатний той, у кого ви питаєте, дати вам кваліфіковану відповідь (можливо, він добре грає у теніс, дуже добре розмовляє по-російськи чи вмiє опрацьовувати літературу, матеріали або ж є таким психологом, що може дати критичний аналіз ваших вчинків, і т. д.)?

2. Чи дійсно він скаже вам правду? Чи не зацікавлений він у тому, щоб ви помилялися? Звичайно, це можна перевірити. Спитайте про ту саму річ когось іншого і зіставте, на одну і ту ж ваду буде вказано чи ні.

Ф. БЕКОН

*Немає більшого облесника, ніж людина сама собі, і немає кращих ліків від цих лестощів, як щирість друга.*

О. УАЙЛЬД

*Старість усьому вірить, зрілість в усьому сумнівається, молодість усе знає.*

Головною умовою при застосуванні цього методу є те, щоб ви не піддалися звичайній людській слабості, коли хочеться слухати про себе тільки приємне і затулити вуха на критику. Пам'ятайте: вдосконалювати себе можна тільки тоді, коли ви знаєте, що саме вам треба поліпшити.

### ОЦІНКА ВАШОЇ РОБОТИ

Кожній людині важливо знати, як оцінюється її праця за місцем її роботи.

Досвідчені керівники знають, коли треба похвалити, а коли в тактовній формі зробити зауваження. Такий підхід забезпе-



чує авторитет керівництву і йде на користь підлеглим. Однак багато керівників вважають за краще уникнути будь-яких індивідуальних оцінок, адже це вимагає додаткових зусиль, до того ж говорити неприємні речі якось незручно. І якщо при такому керівництві людина працює погано, то вона й надалі працюватиме так само, оскільки їй не зауважили, не допомогли порадою.

На промислових підприємствах, де праця оцінюється згідно з кількістю виробленої продукції, виконання норм говорить само за себе, особливо коли скаже своє слово відділ технічного контролю. Розумову працю оцінити складніше, і саме тут найчастіше уникають її об'єктивної оцінки.

Не бійтеся поцікавитись якістю своєї праці. Керівник зобов'язаний вам висловити свою думку щодо неї. «Однобока» оцінка, згідно з якою кожен тільки хороший, часто йде працівникові на шкоду. У багатьох випадках таку ситуацію полегшує система комплексної оцінки.

ЕРАЗМ  
РОТТЕРДАМСЬКИЙ

*Самозакоханість — це не що інше,  
як куріння фіміаму самому собі;  
коли ж це робиться іншому, то  
зветься лестоці.*

Оцінка роботи важлива для кожного, але особливо велике значення вона має для молодих людей, які тільки-но почали працювати і відчувають себе досить невпевнено. Їм мало відомі ще вимоги до них, норми виробітку, вони не знають, наскільки відповідають цим вимогам, як краще і швидше вписатися в колектив.

Не чекайте, коли хтось прийде і оцінить вашу роботу. Звертайте увагу на те, як виконують подібне завдання інші, і порівнюйте з тим, як його виконуете ви. Тримайте також у пам'яті, як подібну проблему вирішували ви раніше, чи все йшло гладко, чи, може, десь були допущені помилки, яких тепер можна уникнути.

І ще кілька слів на адресу керівників. Правильна кадрова політика (а до неї входить багато складових елементів) не



тільки підвищує продуктивність праці, а й створює настрій, викликає почуття особистого задоволення у кожного члена колективу, поліпшує атмосферу взаємин між людьми. А це дається ззнаки і поза роботою — в сім'ї, в аматорських гуртках, у суспільстві взагалі.

Т. ЛІВІЯ

*Людина гостріше відчуває зло, ніж добро.*

Ф. де ЛАРСЕНТУКО

*Фізична праця допомагає позбутися душевного болю.*

#### ОЦІНКА «ЧОРНИМ ПО БІЛОМУ»

Протягом життя ми одержуємо також ряд офіційних оцінок, написаних «чорним по білому». До них належать, наприклад, атестат зрілості, диплом та грамоти, завойовані на спортивних змаганнях чи оглядах художньої самодіяльності, різні письмові характеристики нашої трудової діяльності і т. п. Звичайно, їх також треба вважати оцінкою нашого «я», оскільки вони красномовно засвідчують окремі його аспекти і нерідко істотно впливають на подальше наше життя. Цю своєрідну класифікацію ми легко можемо порівняти з характеристикою інших осіб, вираженою аналогічними документами.

До таких оцінок слід віднести і позицію наших начальників, яка виявляється здебільшого при комплексній оцінці, яку ми від них дістаємо.

КАТОН

*Дуже сильним є той, хто може змовчати, навіть якщо він правий.*

Л. ВОБЕНАРТ

*Окраса глибини думок — ясність.*

#### ТЕСТИ

Тести належать до улюбленої читачами рубрики популярних журналів. Вони охоче їх заповнюють, аби тільки довідатися про себе якомога більше. Зрозуміло, їх цікавить рівень власного коефіцієнта інтелектуальності, вони хочуть

дізнатися, чи добрі вони партнери в подружньому житті, в коханні, чи їх незалежність, далекоглядність, смак, елегантність і таке інше виняткові, відповідні або недостатні...

Проте слід пам'ятати, що спеціально розроблені тести в разі потреби використовують лише фахівці-психологи. А в журналах тести друкуються виключно для розваг, отож і ставлення до них повинно бути відповідне.

М. РЕМЕР  
Фон ЕШЕНБАХ

*І найскромніша людина думає про себе більше, ніж її найкращий друг.*

КОНФУЦІЙ

*Мудрець шукає все в самому собі, нерозумна людина — в іншому.*

Книга «Кабус-наме»

*В юності люди п'яні без вина.*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ІГРИ

Існує багато психологічних ігор. Вони служать не тільки для розваги, а й дають можливість краще пізнати себе, причому з найменш відомих сторін.

Суть цих ігор полягає в тому, що кожен з учасників порівнює свої наслідки у грі з наслідками інших і таким чином виявляє переваги й недоліки у своїх здібностях, рисах характеру, фантазії, інтуїції, вмінні давати визначення наздогад, у поведженні, стратегії й тактиці тощо.

Оскільки значна частина таких ігор для колективу становить деяку складність, то необхідно ретельно дотримуватися правил гри. Так, наприклад, участь у грі не повинна бути примусовою; гра має проходити в дружній атмосфері; слід враховувати соціальний та віковий склад колективу і т. п. Під час гри нікого не треба ставити в незручну ситуацію, ніхто не повинен відчувати образу від того, що він останній, слабшим завжди треба допомагати.

### Т-ГРА ДЛЯ ПІЗНАННЯ САМОГО СЕБЕ

Т-гра (товариська гра) розрахована на кількох учасників, які б хотіли про себе якомога більше дізнатися. Вона дає інформацію, котрої людям, особливо дорослим, як правило, не вистачає.

### *Правила гри.*

Для проведення гри треба мати необхідну кількість бланків (організатор гри готує їх заздалегідь), на кожному з яких написаний перелік людських якостей — позитивних і негативних. Кожен гравець одержує бланки відповідно до кількості учасників гри (крім себе), вгорі аркуша друківаними літерамизначає ім'я того, кого буде характеризувати, і підкреслює у списку ті риси, які, на його думку, є визначальними для даної особи.

Після заповнення всіх бланків вони роздаються тим, кого стосуються.

Я б не рекомендував аналізувати їх публічно. Це може неприємно вразити когось з учасників. Саме тому й треба користуватися літерами, щоб зберегти анонімність.

Краще проводити гру в товаристві добре знайомих людей. Звичайно, всебічно знати одне одного вони не можуть. Тому при складанні переліку якостей бажано дотримуватись якогось певного аспекту. Так, спільним знайомим можна запропонувати список рис характеру, які розкривають їх ставлення до людей, а співробітникам — що стосуються виробничої діяльності, і т. п.

Перед тим, як читати бланки з характеристикою своєї особи, приготуйтеся до прикрих несподіванок. Це цілком природно. Кожен з нас завжди бачить себе передусім з кращого боку. І коли раптом дізнається, що на нього дивляться дещо по-іншому, не завжди почуває себе добре. Але все одно краще знати все про себе об'єктивно, щоб у майбутньому позбутися небажаних рис і утверджувати в собі ті, які, на думку товаришів, варто розвивати.

Не легковажте думками про свою особу, особливо там, де вони збігаються. Не звинувачуйте товаришів у лихих намірах. Вони хотіли звернути вашу увагу на речі, про які вголос не завжди слід говорити. Будьте раді, що довідались, якої думки про вас інші. Характеристики давалися анонімно, отже, ніхто з учасників не знає, як вашу особу оцінили інші.

Арабське прислів'я

*Добрі якості ніколи не виправляють злих, як цукор, доданий до отрути, не заважає їй бути смертельною.*

О. І. ХОЛМС

*Земна вісь цілком очевидно проходить через кожне місто і село.*

Т-гра.

Риси, що стосуються ставлення до людей  
(приклад набору якостей)

любить товариство

любить людей  
колективіст  
легко заводить знайомства  
його всі люблять

цікавиться людьми  
мовчазний  
приємний у поведженні  
з людьми  
вміє добре тримати себе у  
товаристві  
чемний  
делікатний  
приємний  
люб'язний  
дотепний  
цікавий  
веселий  
має почуття гумору  
тактовний  
не любить суперечок  
безкомпромісний  
поступливий  
чуйний  
відвертий  
щирий  
уважний  
необразливий  
легко адаптується  
стриманий  
спокійно реагує на критику  
гарно одягається  
дбає про свою зовнішність

добросердий  
завжди об'єктивний  
справедливий  
схильний до підлеглості  
довірливий  
добродушний  
рішучий  
широка натура  
терпеливий  
альтруїст  
оптиміст  
недооцінює себе

самітник  
мав би бути більш товариським  
не любить людей  
бракує почуття колективізму  
важко заводить знайомства  
міг би подбати, щоб його більш  
любили

мало цікавиться людьми  
балакучий  
треба намагатися бути  
приємнішим  
можна було б подбати про  
кращі манери  
міг би бути чемнішим  
міг би бути делікатнішим  
неприємний  
грубий  
нудний  
нецікавий  
невеселий  
не вистачає почуття гумору  
міг би бути тактовнішим  
має схильність до суперечок  
шукає компроміси  
упертий  
бракує чуйності  
замкнений  
нещирий  
неуважний  
легко ображається  
важко адаптується  
невитриманий  
не любить критики  
міг би більше дбати про одяг  
міг би більше дбати про  
зовнішність  
бракує добросердості  
часто буває необ'єктивним  
несправедливий  
любить командувати  
недовірливий  
зловредний  
нерішучий  
дріб'язковий  
нетерплячий  
егоїст  
песиміст  
переоцінює себе

скромний  
ніколи не хвалиться  
вірять у свої сили  
впевнений у собі  
компанійський  
немарнослівний  
спокійний  
сильна індивідуальність  
авторитарний тип  
урівноважений  
принциповий  
байдужий до слави  
стійкий  
цілеспрямований  
вимогливий  
без комплексів  
дбайливий  
гордий  
лояльний

міг би бути скромнішим  
часто хвалиться  
занадто самовпевнений  
невпевнений у своїх силах  
сором'язливий  
має нахил до марнословства  
неспокійний  
слабка індивідуальність  
демократ  
не завжди врівноважений  
безпринципний  
славолюбний  
слабовольний  
без мети  
невимогливий  
страждає на комплекси  
недбалий  
не має гордості  
нетерпимий

### ЧИ АНАЛІЗУЄТЕ ВИ СВОЇ ВЧИНКИ І ДІЇ?

З біографій багатьох видатних людей ми дізнаємося, що вони кожного дня «перевіряли свою совість» — щовечора замислювалися над прожитим днем і відзначали про себе, що зробили доброго, а що поганого. Вони намагалися об'єктивно оцінити свої вчинки, свою працю за день і зробити висновки.

Використайте цей метод і ви. Можливо, він себе виправдає. Результати своїх роздумів варто перевірити, приміром, порадившись зі своїми знайомими, обізнаними у ваших справах.

Безперечно, це допоможе вдосконалити вашу особистість.

Таку оцінку можна здійснювати і в письмовій формі, використовуючи для цього, наприклад, *щоденник*. Його, як правило, охоче ведуть люди в молодому віці. Вони занотовують свої почуття, погляди, проводять глибокий самоаналіз, пишуть про свої рішення та їх виконання.

Варто продумати, як подібні записи komponувати, щоб користь від них була якнайбільшою. Буває корисним і ретроспективне читання таких нотаток, оскільки при цьому ви маєте можливість контролювати свій розвиток, своє зростання, виконання чи невиконання окремих завдань, критично поглянути на свої колишні уявлення й оцінки, глибше усвідомити набутий досвід.

## Висновки

- Самопізнання для кожної людини має велике значення.
- Пізнати своє фізичне «я» набагато легше, ніж решту його сторін.
- Використайте всі наявні можливості для пізнання себе самого, оскільки це є передумовою вашого дальшого самовдосконалення.
- Одержуйте інформацію про себе з розмов і реакцій людей, які вас оточують.
- Порівнюйте себе (якомога об'єктивніше) з іншими.
- Пізнавайте своє «я» шляхом інтроспекції — за допомогою аналізу себе, своїх можливостей, помилок і вад.
- Щоб довідатись, якої думки про ваше «я» знайомі, можете з їх участю провести Т-гру.
- В розмовах намагайтесь виявити погляди інших на вашу працю, поведінку, вчинки. Звертайте увагу на те, щоб питання ваші не були сугестивними (тобто наперед не визначали відповіді).
- Звикайте регулярно аналізувати свої вчинки і поведінку.

## 5. ЯК ПОЧАТИ



### СМИСА НАШОГО ЖИТТЯ

Якщо ви вирішили глибше вивчати самого себе, перед вами, безсумнівно, постане цілий ряд питань щодо вашого сучасного і майбутнього: що ж далі?

Уявіть собі надзвичайно широку ріку, в якій біля одного плыве багато човнів. Кожен з них уособлює людську долю. Вільна течія ріки — це ніби плин часу. Більшість човнів несе течія життя. Мало є таких людей, які з самого початку плавання знають або в ході його усвідомлюють, куди їм треба доплисти, і скеровують свій човен у цьому напрямі — до певної мети. Цілком імовірно, що вони до неї допливуть.

З інших плавців багато хто здивується, куди це їх винесла вода і чому вони засіли на мілині. Саме до них і належать люди, які ніколи не аналізу-

вали своїх бажань, своєї мети, ніколи не задумувались, яким чином можна їх здійснити. Принаймні, їх завжди обійдуть ті, хто відзначається цілеспрямованістю.

Той, хто собі уяснив, що він хоче в житті зробити, чого досягти, має далеко більше шансів на успіх, ніж той, хто здався на плин життя і не пробує спрямувати свої сили до певної мети.

*Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що можете «взяти долю у свої руки» і шляхом наполегливої, систематичної роботи над собою зробити своє життя змістовним і потрібним не лише вам, а й суспільству в цілому? Як же працювати над самим собою? З чого починати?*

Насамперед ви повинні поставити перед собою основні життєві цілі, а поряд з ними — цілі менш масштабні, підпорядковані основним. Їх необхідно глибоко усвідомити, проаналізувати власні можливості й умови, які надає нам соціалістичне суспільство для їх здійснення. Адже соціалізм відкриває небачені раніше можливості для розвитку кожної людини. Його метою є всебічний розвиток особи, яка б поєднувала у собі ідейну переконаність, любов до праці й організованість, духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість. Це — складний процес, що відбувається під впливом економічних, соціально-політичних, ідеологічних та культурних факторів усієї системи виховання в країні. Але ж багато що залежить і від нас самих.

М. І. КАЛІНІН

*Важке — не значить непереборне.*

ЛАО ЦЗИ

*Мудра людина залишається на задньому плані й саме завдяки цьому опиняється попереду інших.*

Ви, мабуть, гадаєте, що особистість — це тільки загальновідома, знаменита людина, насамперед письменник, філософ, винахідник, полководець, герой? Отже, ні. Особистістю у нас може стати кожний завдяки своїм особистим і діловим якостям. Але це вимагає праці над собою — цілеспрямованої, систематичної, наполегливої. Я можу виконувати будь-яку роботу, але мушу виконувати її добре. Отже, запам'ятаймо: особистістю ніхто не народжується, але стати нею може кожен, якщо, звичайно, докладе до цього максимум зусиль і старання.



Отут якраз і необхідні аналіз свого власного «я» і план, як досягти поставленої мети. З цього і треба починати.

В роботі над собою слід дотримуватися певної системи. Це значить:

1) спочатку провести *аналіз*, підбити, так би мовити, *баланс* позитивного і негативного в собі;

2) потім поставити перед собою *цілі* й розробити *календарний план* їх досягнення;

3) нарешті, визначити *методи* виконання завдань.

Розглянемо ці пункти по порядку і дамо вам щодо них відповідні поради.

#### В ЯКОМУ ВІЦІ ЗАЙМАТИСЯ САМОВДОСКОНАЛЕННЯМ?



Можливо, читач старшого віку скаже, що йому вже запізно займатися чимось подібним. На це відповімо: поставити перед собою мету і прагнути її досягти ніколи не пізно. Адже людина, по суті, ніколи не буває задоволена сама собою, інакше вона відразу ж починає відставати від життя. Кожен з нас у будь-яку хвилину може відчувати, що він іще в житті щось не зробив, чогось не досяг, що можна ще змінити хід свого життя, зайнятися чимось, що могло б принести задоволення або навіть і щастя. Минуле залишмо минулому. Перед нами тільки майбутнє, і його в міру можливостей кожен може змінити по-своєму.

*Поставити перед собою певне завдання ніколи не пізно, навіть у найскрутнішій ситуації.*

Пригадую одного свого друга. Зустрілися ми через багато років після перенесеної ним складної операції. Він не тішив себе ілюзіями — в нього був рак. І все-таки, вже будучи інвалідом-пенсіонером, він узявся за зовсім нову для себе роботу: вирішив зібрати каталоги відомих європейських картинних галерей і за ними скласти опис полотен окремих видатних художників з поміткою, в якій галереї та чи інша картина даного автора збері-

гається. Це було захоплення, яке з його дотеперішнім життям не мало майже нічого спільного, але я оцінив його мудрість — він збагнув: у праці людина забуває найтяжчі муки, забуває, що над її головою висить Дамоклів меч.

К. МАРКС

*...Незважаючи ні на які перешкоди,  
я буду йти до своєї мети.*

### **ЧИ НАЛЕЖАТЬ ПЛАНИ Й БАЖАННЯ ДО БЮРОКРАТИЧНОГО АДМІНІСТРУВАННЯ?**

Звичайно, в декого з читачів і виникне таке питання. Їм необхідно зауважити, що причиною подібного погляду є поширений серед багатьох людей підхід до визначення своїх життєвих завдань і перспектив. Якщо ж поглянути на це питання з точки зору психології, то тут можна знайти три великих аргументи на користь того, що при визначенні наших намірів і планів все ж таки варто вдатися до письмової форми.

По-перше, мало хто усвідомлює собі, якою ненадійною є людська пам'ять. Те, про що ми сьогодні думаємо і що, як нам здається, ніколи не забудемо, через місяць стане туманним, нечітким, не говорячи вже про те, що з нього залишиться в нашій пам'яті через рік чи більше. Не вірите? Проведіть експеримент. Визначте собі п'ять-вісім завдань на майбутнє, встановивши для їх виконання різні терміни. Нічого не записуйте. Через місяць спробуйте їх точно пригадати. Скільки ви їх назвете без довгого роздумування? А що буде за рік? Плани й наміри на майбутнє, якщо їх не записувати, забуваються, ніби їх і не було.

А ось другий важливий доказ на користь письмових нотаток. Як відомо, ми дуже легко забуваємо те, що нам неприємне або що є для нас важким обов'язком. Самовдосконалення ж вимагає напруженої праці, самодисципліни і сили волі. Якщо наміри ваші серйозні, то використайте всі можливі способи, щоб примусити себе не ухилятися від своїх обов'язків. А взагалі будь-які зобов'язання беріть на себе лише після того, як добре обдумаєте й оціните реальність їх виконання.

І, нарешті, планування суто особистих завдань може здаватися бюрократичним засобом лише доти, поки ми не усвідомимо ще одне важливе положення психології. Звички нам полегшують життя, вони стають нашою другою натурою. І якщо планування, контроль, які ви запровадите у вашому повсякденному житті, стануть звичкою, це надзвичайно організує і полегшить вашу роботу і все ваше життя.

Л. М. ЛЕОНОВ

*Жодна велика перемога неможлива,  
якщо їй не передуює мала перемога  
над самим собою.*

## БАЛАНС НАШИХ ПОЗИТИВНИХ І НЕГАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ

Перш ніж поставити перед собою життєву мету, ви маєте дещо зробити. Уявіть собі, що ваша сім'я вирішила на ділянці, яку ви придбали, побудувати дачу. Від знайомих ви дізнались, яких фінансових витрат це вимагає. Отже, перед тим вам треба підрахувати, чи зможете ви, а якщо так, то коли, зібрати гроші, необхідні для її будівництва.

Ви мусите реально оцінити своє матеріальне становище. Це значить порівняти ваші систематичні прибутки й витрати, підрахувати, скільки у вас зекономлених грошей і скільки боргів. Треба зважати й на те, де і яким чином можна збільшити прибутки і, навпаки, зменшити витрати. Крім того, необхідно також урахувати, скільки часу може приділяти будівництву кожен з членів родини. Тільки провівши таку «інвентаризацію», ви можете приступати до здійснення задуманого.

Щось подібне треба зробити і стосовно ваших життєвих цілей, бажань і планів. Тут також треба провести «інвентаризацію», але вже змісту вашої особистості: проаналізувати, які ваші позитивні якості допоможуть вам здійснити плани й бажання і які негативні, що можуть стати на заваді цьому, необхідно усунути, щоб досягти успіху.

ДЕМОКРИТ

*Краще радитися перед діями, аніж  
потім роздумувати над ними.*

## ЖИТТЄВІ ЦІЛІ І ПЛАНИ

Англійський психолог Чессер у книзі «Життя для того, щоб його прожити» пише: «Життєва програма має включати в себе набагато більше, аніж тільки забезпечення прожиття й задоволення честолюбства. Це занадто вузько, щоб охопити мету, якій повинно бути присвячене наше порівняно коротке існування на світі. І хоч не можна змінити середовища, в якому живемо, ми можемо змінити своє ставлення до нього і не дати йому нас перемогти. Планувати своє життя — значить просто вирішити, якою людиною ми хочемо стати, не те, що можливе для когось іншого, а що можливе для нас». Отже, прагнучи здійснити свої плани, ми повинні виходити з наших власних можливостей і можливостей суспільства. Звичайно, цілі більш віддалені ми не можемо планувати з усією детальністю. Проте найближчі наші цілі повинні бути сформульовані якнайточніше.

Щоб вистачило сил і терпіння поступово наближатися до віддаленої мети, шлях до її досягнення варто розділити на

кілька етапів: по-перше, це полегшує контроль, по-друге, приносить нам почуття задоволення від досягнутого. Часто-густо віддалені цілі зазнають певних змін, що пов'язано зі змінами окремих сторін суспільного життя, наших життєвих умов, погреб і уявлень.

Тому, формулюючи віддалені життєві цілі, складаючи свої плани, завжди треба зважати на конкретні умови, в яких ми живемо.

*Чим більше інтересів, тим різноманітніші цілі*

Є люди, на долю яких випало складне життя, і все ж вони завжди лишаються оптимістами. Ділячись з вами своїм життєвим досвідом, вони скажуть: «Якщо я пережив усі ті розчарування й прикrostі, які мені трапилися на життєвому шляху, то це тому, що я ніколи не ставив усе, як то кажуть, на одного коня».



Зважте, так говорить багато хто із знайомих вам людей. Ви згодом самі переконаєтеся: чим більше захоплень у людини, тим більше різних цілей вона може перед собою поставити, тим стійкіше може протистояти невдачам і розчаруванням: не везе один кінь — пересяде на іншого.

Буває, комусь не таланить у роботі. Тут би, можливо, перекваліфікуватися, зайнятися чимось іншим. Та ні, чоловік затнеться, не спробує нічого іншого і тільки мучить себе, інших, у той час як його знання, здібності могли б добре знадобитися на іншій роботі.

Звідси мораль: у житті не можна все підпорядковувати завжди одній меті. Треба мати більше інтересів, знань, і це дасть нам змогу проявити себе в різних сферах. Тоді не буде трагедій, якщо однієї з поставлених цілей чомусь не реалізуємо: байдуже, адже маємо в запасі цілий ряд інших, не менш важливих.

*Кілька порад щодо постановки цілей*

Певне завдання може бути одночасно і метою, і засобом для досягнення більш масштабної мети. Так, наприклад, здоров'я — це важлива життєва мета, але водночас і необхідна передумова, засіб для здійснення всіх наших намірів.

*Мета, її досягнення робить ваше життя повнокровним.* Людина без мети не відчуває радості життя. Не забувайте, що визначені цілі допоможуть вам подолати невдоволеність, депресію, нудьгу.

В. І. ЛЕНІН

*Щоб досягти великого, треба почати з малого.*

Ж. ПОЛЬ

*Коли руйнується план, немає кращої розради, як на його місці побудувати новий або мати в запасі інший.*

Виконання окремих, часткових завдань, на які ви поділили основне завдання, дає вам не тільки відчуття задоволення, а й, що головне, сповнює вас вірою у власні сили, впевненістю, що і з наступним завданням ви впораєтесь.

Дбайте про те, щоб поставлені цілі відповідали вашим здібностям і можливостям. Не варто себе переоцінювати, але так само не варто й недооцінювати. Починайте з легких завдань і поступово підвищуйте вимогливість до себе.

Якщо ж вам не пощастить досягти поставленої мети і вас охопить невдоволення, постарайтесь зрозуміти, що причина останнього не стільки в тому, що мета не реалізована, скільки у зниженні власної життєвої активності. Тому варто подумати над постановкою іншої мети, враховуючи свої можливості.

Перш ніж перейти до реалізації поставленої мети, обміркуйте, яким чином ви хочете її досягти. Тільки після цього беріться за справу. Але потім уже ви повинні рішуче відкинути будь-які сумніви і вагання щодо того, правильно чи неправильно складений ваш план; ви зобов'язані його неухильно

виконувати. Переглянути його слід лише в тому разі, якщо з'являться якісь непередбачені обставини.

*Щоранку на хвилину зосередьтеся і (можна навіть у ліжку) подумайте, що вам сьогодні треба зробити. При цьому пригадайте, чому вам необхідно саме це завдання виконати, і настройте себе на відповідний лад (див. стор. 187).*

### ЯК ПІДВЕСТИ БАЛАНС ВЛАСНОГО «Я» І СКЛАСТИ ПЛАН СВОГО РОЗВИТКУ

Коли ми з'ясували й уточнили свої життєві цілі, їх необхідно зіставити з нашими реальними можливостями. Для цього спочатку треба в письмовій формі підвести баланс свого «я». Потім, відповідно до одержаних фактів, скоригувати свої цілі й розробити план розвитку. Отже, візьміть у руки олівець і папір.

*Баланс підводимо таким чином.*

Повернемося знову до попереднього розділу про самопізнання, поглянемо на список-оцінку окремих характеристик нашої особистості відповідно до різних сфер життя. Потім, виходячи з цих оцінок і наших цілей, подумаємо, які властивості, здібності і вміння нам варто виробити в собі, а яких, навпаки, поступово позбутися, коли ми до цього приступимо і як. *Добре обміркуйте, яким чином вам хотілось би проявити себе в житті:* які громадські доручення виконувати, чим захоплюватися, чого ви хочете досягти на роботі та в стосунках з людьми, як зберегти або поліпшити здоров'я і т. ін.

Визначте, *на які моменти треба звернути увагу в першу чергу*, а що можна відкласти й на пізніше. Встановіть *термін виконання* основних завдань.

Окремі пункти балансу і плану варто було б деталізувати. Наприклад, характер краще розглянути за списком головних його рис. Детальніше можна проаналізувати і своє вміння поводитися з людьми, самоосвіту, інтереси, фізичний розвиток. Такі розширені пункти мають бути викладені на окремих сторінках.

Взагалі ми радимо приступити до складання балансу і постановки цілей лише *після того, як буде прочитана вся книга*. Тоді читач вирішить, почерпнув він з неї відомості, які практично можна застосувати у своєму житті, чи ні; чи стане вона йому керівництвом до всіх його щоденних вчинків. Лише після цього можна думати про підведення балансу, про постановку цілей і вироблення планів.

У таблиці відзначимо спочатку свої плюси й мінуси. Потім зважимо ступінь їх важливості. Аж тоді почнемо складати план свого розвитку.

сфера	Баланс		План	
	плюс	мінус	що поліпшити	терміни
розумові здібності	загалом добрі		механічну пам'ять	1989
характер	загалом позитивні якості	ненаполегливий, мало ініціативний	наполегливість, ініціативність	1989—1990
здоров'я	добре	крім бронхів	імунітет шляхом загартування	1988—1990
зовнішність	середня	зайвих 7 кг	зменшити вагу	1988
фізична сила		мала	збільшити силу	1988
поводження з людьми	взагалі добре	сором'язливий	позбавитися зайвої сором'язливості	1989
		мовчазний	навчитися говорити	1989—1990
		малотовариський	частіше бувати в товаристві	1989—1990
ставлення до життя		деякою мірою песимістичне	виробити оптимістичне ставлення	1989
освіта і самоосвіта	завершений курс навчання		глибше освоїти спеціальність	1988
знання мов	середнє знання англійської мови	інших мов не знаю	вивчити англійську мову	1988—1990
інтереси і захоплення	книги	бракує інтересів, пов'язаних з колективом	знайти цікаве заняття, пов'язане з колективом	1988 і т. д.

*Що при цьому необхідно усвідомити:*

- 1) на основі аналізу власної особистості уточнити свої цілі;
- 2) визначити цілі, які мають першорядне значення;
- 3) вони мають відповідати вашим можливостям, кваліфікації, здібностям, бюджету часу (про останнє мова піде в наступному розділі);
- 4) визначте послідовність роботи, використовувані методи для реалізації мети;
- 5) всі завдання розділіть на етапи і визначте термін виконання кожного з них;

- 6) виконання проміжних етапів контролюйте;
- 7) розв'язавши будь-яке завдання, проведіть аналіз і відзначте, що ви робили добре, а що погано.

### ПЛАН ТА ЙОГО ВИКОНАННЯ

Для того, щоб виконати план, треба його насамперед добре обдумати, окремі моменти розписати в деталях. Наприклад, як ви будете поліпшувати свою спортивну форму, вчитися грати в теніс, як освоюватимете правила доброї поведінки, з чого почнете знайомство з серйозною музикою і т. ін. Це значить, що ви дістанете якомога ширшу інформацію про даний предмет: наприклад, про теніс, дізнаєтеся, хто з ваших знайомих може вам допомогти порадами, де ви можете в нього грати і т. д. Якщо ви хочете навчитися добре поводитися з людьми, то вам потрібно систематично тренуватися за програмою, наведеною у цій книзі (див. стор. 255), або ж звертати увагу, наскільки добре чи погано поводяться з людьми інші, і т. п. Набагато краще буде, коли ви свої наміри сформулюєте на папері.

*Що робити для успішної реалізації планів і цілей:*

*Виконання завдання, для якого встановлюється термін, необхідно контролювати.* Тому, починаючи роботу над самовдосконаленням, намічайте собі завдання з таким розрахунком, щоб вони були не дуже великі, але й не занадто малі. Головне, щоб ви не взялися вдосконалювати всі сторони свого життя одночасно, що було б надзвичайно важко. Неможливість досягти цього відразу зведе нанівець той запал, з яким ви взялися за роботу. Не мине й тижня, як вас спіткає розчарування і ви відмовитеся від своїх починань. Однак робити цього не слід.

Р. ТАГОР

*Перші кроки завжди найважчі.*

Дивіться на речі тверезо. Спочатку поставте собі одне завдання, причому невідкладне. Коли побачите, що впораєтеся ще з одним-двома, поступово розширюйте свої плани.

*До виконання плану приступайте якнайшвидше, щоб у стані ентузіазму, який вас охоплює спочатку, справитися з якомога більшим обсягом роботи.* Не забувайте, що на перешкоді його виконання, як правило, стоять щоденні справи. Тому ставте і виконуйте завдання часткові, підпорядковані головному. Це підтримуватиме у вас віру в свої сили.



Баланс і огляд власних завдань дадуть вам можливість *подивитися на своє життя в цілому*. Зверніть увагу на те, щоб план охоплював усі сфери життєдіяльності: працю, навчання, дозвілля, спорт, сімейне життя і т. ін. Дарвін, скажімо, наприкінці життя зізнався, що його фаховий інтерес відтіснив на другий план улюблені раніше заняття поезією і музикою.

Складаючи план, ви повинні взяти до уваги й осіб, які навмисне чи мимохідь заважатимуть вам виконувати намічені завдання. Тому подумайте, чи не варто до написаного вами плану додати ще одну графу: «*Очікувані перешкоди*».

Якщо дуже прагнете до поставленої мети, зважте, що вам доведеться жертвувати чимось іншим. Глядіть, щоб ви не втратили чогось дорогого вам, хоча його цінність ви нині, можливо, й не усвідомлюєте (наприклад, любов дружини, дітей, дружбу).

*Той, хто обрав собі цілі, що виходять із суспільних інтересів (праця для інших, для суспільства), матиме завжди більше задоволення, ніж якби він думав лише про свої особисті інтереси.*

Здавна відомо: «*Добре тому, хто вдвох*». Якщо ви маєте друга або подругу, яких можете залучити до своєї справи, не втрачайте такої нагоди. Праця в колективі приносить добрі наслідки. Ви спитаєте, чому. Відповісти на це питання просто: якби комусь захотілося працювати не на повну силу, інший або інші не дозволять йому цього. Крім того, у парі чи в групі є можливість контролювати одне одного, обговорювати правильність обраного методу тощо.

Гадаємо, що, плануючи завдання, ви правильно визначили ступінь їх важливості для вас і надалі намагатиметесь їх розширяти, ставлячи перед собою все нові й нові цілі з тим, щоб охопити всі аспекти самовдосконалення. В такому разі ви, поза всяким сумнівом, зумієте розвинути свою особистість, стати людиною гармонійною, багатогранною на щастя і радість собі, своїм близьким і колективу, до якого ви належите.

## ЯК ДОСЯГТИ УСПІХУ

Більшість фахівців сходиться на тому, що *досягає успіху та людина, яка вже має певний успіх*. І це цілком закономірно, оскільки вона вірить у себе, у свої сили. Для неї кожний малий успіх є сходинкою до наступного, більшого. Той, хто не звідав ніякого успіху, не має таких можливостей. Це виявля-

ється уже з перших років навчання у школі. Ті учні, що досягли у навчанні добрих результатів, успішно закінчують школу, а ті, хто не зазнав успіху, хто не вірить у свої сили, здебільшого примиряються зі своєю роллю невстигаючого і з великими труднощами «переповзають» з класу в клас, а нерідко опиняються і поза школою. Тому завдання вчителів — дати можливість відчувати успіх, віру в себе і слабим учням.

Справа, яка вам вдалася, сама по собі не така важлива, як той факт, що ви досягли успіху. Це вселяє у вас упевненість у собі, віру в свої сили. Тому *намагайтеся частіше згадувати минулий успіх* і, головне, пам'ятайте почуття, які ви пережили при цьому. Це створює певну «атмосферу успіху», «звичку успіху». При кожній наступній удачі згадуйте про попередні і таким чином зміцнюйте почуття впевненості в собі.

*«Вчіться більше на своїх успіхах, ніж на невдачах»*, — пише відомий учений Б. Холдейн. Звичайно, аналізуючи будь-яку завершену справу, ви повинні з'ясувати, де вчинили правильно, а де схибили. Усвідомивши помилки, намагайтеся їх уникати надалі. Але на цьому думки про невдачу викиньте з голови і займайтеся краще аналізом методики виконання успішно завершених справ, щоб забезпечити себе від невдач у майбутньому.

Н. КЛАРК

*Якщо знайдеш у житті легку дорозу, знай: вона не веде нікуди.*

Кажуть, коли І. П. Павлова студенти запитали, які передумови успіху та як його досягти, він відповів: *«Треба любити те, що робиш, і йти вперед крок за кроком»*. Добре запам'ятайте ці слова. Про натхнення мова йде на стор. 187. Але ніяке натхнення не допоможе, якщо ми, взявшись за якусь справу, не будемо в ній наполегливо просуватися вперед, крок за кроком. Ми обов'язково зазнаємо невдачі, і це відіб'є охоту до будь-якого починання взагалі. Ось, наприклад, як тренуються штангісти. Спочатку вони підіймають легшу вагу, а далі поступово збільшують її, додаючи на штангу круг за кругом. Так само повинні робити й ви. Не переоцінюйте своїх сил і здібностей, інакше будете розчаровані і втратите відвагу на майбутнє.

*Виробіть у себе звичку реагувати на невдачі й неприємності оптимістично. У прикрій ситуації хай у вас не опускають-*

ся руки, навпаки, *активно шукайте з неї виходу* (див. про це також на стор. 297).

Через деякий час така активність у складних ситуаціях, а також при вирішенні проблем стане для вас природною. Звичка почне спрацьовувати так, що коли ви знову опинитесь у подібній ситуації, ви автоматично займете активну позицію.

І навпаки, той, хто в такому становищі втратив віру в свої сили, був пасивним, у майбутньому в подібних обставинах здебільшого поводитиме себе так само.

*Всі проблеми, чи то особисті, чи громадські, враз здаються меншими, як тільки ми стаємо супроти них і якнайактивніше докладаємо зусиль, щоб їх вирішити.*

*Кілька порад батькам.*

Якщо ми чекаємо від дитини добрих результатів (певна річ, у межах її сил і можливостей) і даємо їй це відчутти, вона легше подолає труднощі на шляху до їх досягнення. Якщо ви не вірите в дитину і постійно їй говорите, що вона ні до чого нездатна і що нічого у неї не вийде, ви можете її в цьому переконати, і вона такою стане.

*У дитини треба всіляко зміцнювати віру в себе, формувати передчуття, що їй у всьому буде щастить. Невдахою можна стати ще в дитинстві, залежно від того, який образ власного «я» одержить людина в сім'ї і в школі. Численні експерименти підтверджують позитивний вплив навіювання, за допомогою якого втлумачували віру в себе, впевненість у своїй «везучості» тим, хто ніколи не зазнав почуття успіху. Адже ніщо не приносить таких успіхів, як сам успіх.*

### **ВИКОНАННЯ БУДЬ-ЯКОГО ЗАВДАННЯ ВИМАГАЄ МОТИВАЦІЇ**

Перед тим як приступити до розв'язання якогось завдання, наприклад, вивчення іноземної мови, щоденна зарядка, одвікання від сором'язливості, куріння, алкоголю тощо, ми повинні поставити собі питання: навіщо нам це потрібно, чому ми завдаємо собі клопоту, щоб домогтися того чи іншого? Тобто ми повинні мотивувати і постановку мети, і своє прагнення її досягти. Особливо це стосується завдань довгострокових, таких, приміром, як навчання без відриву від виробництва, самостійне вивчення мови і т. п.

*Одним з найважливіших мотивів є інтерес до справи.*

В. Г. БЕЛІНСЬКИЙ

*Хто не йде вперед, йде назад: стану  
нерухомості не існує.*

Наведемо щодо цього такий приклад. Двоє молодих людей однакової кваліфікації потрапляють в однакову ситуацію: стають до роботи, яка їм, принаймні спочатку, здається нецікавою. Один з них без кінця тільки й говорить, яка його праця нецікава, як йому не подобаються умови праці, люди, що його оточують на роботі. Він бачить у роботі лише одні вади і тим самим утверджується у своєму негативному ставленні до неї.

Зовсім інакше поводить себе другий. Хоч він і усвідомлює, що дана робота має багато негативних сторін, але він бачить у ній і позитивні риси, які насправді є і які можуть бути. До того ж він робить усе, щоб як можна краще ознайомитися з роботою. І чим глибше її пізнає, тим більший інтерес до неї виявляє. Незабаром він переконується в тому, що його праця цікава і він її уже любить. Таке ставлення, звичайно, помічає його керівництво і згодом довіряє молодому працівникові більш відповідальну і цікаву роботу. Перший же, не зацікавившись роботою, очевидно, її залишить, і невідомо, коли він знайде собі заняття до душі.

З цього ми повинні зробити висновок: завжди треба намагатися глибше пізнати те, що ми робимо, звертатися за порадами до колег, вивчати відповідну літературу. Все це сприятиме виробленню стійкої мотивації наших дій. Праця стане легшою й цікавішою, а то й перетвориться для нас у діяльність, яку ми цінуватимемо над усе.

Не треба про це забувати й тоді, коли ви беретеся за самовдосконалення. Необхідно наперед собі уявити, чого ви досягнете в результаті, наприклад, фізичного загартування або вивчення мов, або освоєння правил хорошої поведінки. Тільки після цього приступайте до самовдосконалення. Виконуючи план, думайте про наслідки його виконання. Це також сприяє виробленню відповідної мотивації.

Любі читачі, нам хотілося б звернути вашу увагу на все сказане на цих сторінках, оскільки воно має кардинальне значення для вашого життя: або ви з усього навколо себе вибиратимете тільки негативне і тому будете завжди чимось незадоволені, все довкола здаватиметься вам неприємним, або, навпаки, помічатимете передусім позитивне і знайдете в житті завдяки цьому багато цікавого, радісного, такого, що принесе вам задоволення і вітху.

М. ГОРЬКИЙ

*Треба жити, закохавшись у щось  
тобі недоступне. Людина зростає  
тоді, коли тягнеться вгору.*

Якщо вам здається, що ви зустрічаєтеся лише з неприємним у своєму житті, нецікавою роботою, несимпатичними людьми і т. п., то це залежить також і від вас. У кожній людині, в кожній події, будь-якій роботі при бажанні завжди можна знайти щось цікаве, і, навпаки, якщо захочете — в цьому можете вбачати тільки негативне. Ви можете радіти гарному, сонячному дню, що настав після тривалої захмареності, після дощів та злив, і можете лаятися, що вам докучає спека і сонце б'є в очі. Ви можете радіти виконаній роботі або ж наперед жахатися, що після цієї роботи на вас чекає інша.

На закінчення підкреслимо: *все, що ви робите, намагайтеся відповідним чином мотивувати*. Лише тоді ви досягнете того, що праця вас буде цікавити чи навіть і радувати і ви виконуватимете її залюбки.

### НАВИК ПОЛЕГШУЄ ВИКОНАННЯ БУДЬ-ЯКОГО ЗАВДАННЯ

Наше щоденне життя, наша виробнича діяльність складаються з величезної кількості навиків, вироблених у процесі виконання завдань, які ми ставимо перед собою.

Ви пригадуєте, як важко було вам, приміром, навчитися їздити на велосипеді, плести, грати на музичному інструменті чи водити автомашину? І чого воно тоді все здавалося таким важким? Скажімо, автомобіль. Як важко було одночасно крутити кермо, перемикати швидкості, натискати на муфту і на гальма та ще й дивитися на дорогу! На перших порах вам напевно здалося, що водночас з усім цим упоратися просто неможливо. Але якщо ви їздите вже довгий час, то все це для вас стає простим і звичайним. Всі ці операції ви виконуєте автоматично, причому вже можете і розглядати довколишній пейзаж, і розмовляти з попутниками. Завдяки тренуванню у вас виробилися необхідні навики, стереотипи основних дій, пов'язаних з керуванням машиною, а ви цього й не помічаєте.

Так і в житті взагалі. Якби ми щодня роздумували, що за чим маємо робити після того, як встаємо з ліжка, наше життя було б набагато важчим. Лише звички, вироблені тренуванням, дають нам можливість часто повторювані рухи, дії виконувати автоматично, як то кажуть, наосліп.

Порівняймо опанування певної операції з траєкторією торпеди, яка наведена на ціль і при цьому постійно змінює свій напрям, так що траєкторія її має вигляд не прямої, а кривої. Погляньте на немовля, яке намагається дістати предмет, що лежить перед ним. Його поведінка подібна до руху торпеди. Воно так само постійно виправляє свої помилки у спробах дістати предмет. З часом дитина навчиться сама «наводитися на ціль».

Навики полегшують нашу працю і врешті-решт наше життя. Тому ми повинні прагнути до того, щоб поступово освоїти добрі, корисні навики і звички в найрізноманітніших сферах життя, чи то, приміром, ідеться про раціональне харчування, чи про працю або навчання, чи про нашу поведінку і вчинки.

У цій книзі інколи говориться про речі, які, можливо, спочатку здаватимуться вам незвичайними. Наприклад, про те, що треба виробити в собі звичку відвертати свою увагу від похмурих думок згадкою про речі приємні. Такі «психічні» звички — і добрі, і погані — може виробити кожен з вас. Не вірите? Якщо ви курець, то чи не реагуєте ви на неприємність тим, що відразу ж запалюєте сигарету? Чи ви не від того, щоб часом перехилити чарку? А чи не вдаєтеся ви до цього саме тоді, коли маєте поганий настрій або з вами сталося щось неприємне?

Ви огрядні? А чи не скажете ви собі, переживаючи якусь прикрість: «І чого це я мушу відмовлятися від чогось смачного, хоч і влип у таку халепу?» Точно так, як необхідно виробляти в собі хороші звички, треба дуже пильно стежити за тим, щоб не піддаватися звичкам поганим, до яких, звичайно, належать і сигарети, і алкоголь, і надмірна їжа.

Запримітьте, в яких випадках ви реагуєте не так, як слід, і звертайте увагу, щоб ця реакція не закріпилася у вас як тривала погана звичка. Наприклад, неприємна подія — це сигнал до того, щоб у вас зіпсувався настрій (про це ми пишемо далі, на стор. 297). Вчасно змініть ситуацію, натренуйте своє «я» так, щоб неприємність була для вас «сигналом» до реакції підвищеної активності, до діяльності, спрямованої на подолання несподіваних труднощів. Можливо, що ви про всі ці звички, добрі й лихі, ще ніколи не думали, як і про те, скільки негативних умовних реакцій виробилось у вас. Тоді подумайте.

СЕНЕКА

*Найсильніший той, хто має владу над собою.*

Поганих (особливо давніх) звичок позбутися нелегко. Тут фахівці рекомендують орієнтуватися на кінцеву позитивну мету, якої ви прагнете досягти. Причому не слід раз у раз докоряти собі і створювати таким чином комплекс неповноцінності. Навпаки, треба утверджуватися в думці, що вам усе під силу і все вдасться. Якщо звичка пов'язана з наркотиком, як, наприклад, куріння, позбутися її ще важче. Отже, звички — прекрасні слуги, але дуже погані пани. До хороших звичок, вартих того, щоб їх виробити, належать і найрізноманітніші елементи особистої гігієни. Вони повинні стати невід'ємною частиною нашої щоденної програми, так само як і все, що спрямоване на розвиток фізичних здібностей: щоденна зарядка, прогулянки, біг і т. ін.

## Висновки

- Складіть список своїх позитивних і негативних якостей.
- Прочитавши цю книгу, визначте цілі, яких би ви хотіли досягти в окремих сферах життя.
- Різноманітність інтересів дає можливість поставити більше цілей.
- Досягнення намічених цілей дасть вам змогу відчувати повнокровність життя.
- Окремі цілі розділіть на підпорядковані їм часткові завдання. Їх виконання принесе вам задоволення і впевненість у тому, що ви впораєтеся і з наступними етапами.
- Перш ніж узятися за виконання будь-якого завдання, добре продумайте послідовність своїх дій.
- Баланс позитивного й негативного та перелік ваших цілей дасть можливість вам поглянути на своє життя в цілому.
- Кожна мета мобілізує вашу енергію.
- Учтіться краще на своїх успіхах, ніж на невдачах.
- «Треба любити те, що робиш, і йти вперед крок за кроком»,— повчає І. П. Павлов.
- При складанні й виконанні свого плану думайте про його мотивацію та очікувані наслідки.
- Добрі навички і звички полегшують наше життя, нашу діяльність. Тому опануйте поступово добрі, корисні звички в усіх сферах вашого життя.

**6. ПЕРЕДУМОВА БУДЬ-ЯКОГО  
УСПІХУ — ВМІННЯ  
ВИКОРИСТОВУВАТИ ЧАС**



Отже, «час летить,— звикли ми казати.— Проте часу нема, рухаємося тільки ми». Наведений афоризм 1500-річної давності може здатися незвичайним, навіть дивним.

Дійсно, хіба можна заявляти, що часу нема. Адже в кожного з нас на руці годинник показує час. Довкола повно годинників, а по радіо і телебаченню передають сигнали точного часу. Та й чи не досить подивитися на сонце, його схід, рух по небу, захід.

Як же можна казати, що часу нема. Правда, в понятті «час» є щось дивне. Великий вчений нашого століття Альберт Ейнштейн говорив про трьохвимірний простір і про час, що являє собою четвертий вимір.



Сьогодні, в епоху космонавтики, говорять про те, що космонавти, відправлені до далеких зірок, мали б інший час, ніж ми, які залишилися на Землі. При їх поверненні це б далось ознаки особливим чином.



Уявімо собі, що космічний корабель летить до зірок, далеких настільки, що не вистачить людського життя, щоб їх досягти. У науково-фантастичному романі космонавти приспані і прокинуться лише через тривалий час. А тепер уявіть — коли вони прокинуться, то виявлять, що всі хронометри на борту корабля перестали діяти.

Як дізнатися, котра година, котрий день, рік, зрештою, десятиліття або століття? На Землі ми звикли час визначати за сонцем. Але як визначити час у міжзоряному просторі?

Або уявімо інше. Нехай би люди вирішили до певного часу провести облік усіх зірок у Всесвіті. Їх там неймовірна кількість, вона не вкладається навіть у число мільярд мільярдів. Але коли б навіть і вклалася, все одно, на якийсь певний момент абсолютно неможливо підрахувати всі зірки. Адже на небі ми бачимо зірки, яких уже давно немає, але світло яких, послане, скажімо, мільйони світлових років тому, продовжує до нас іти.

То чи існує якийсь абсолютний час?

Якщо ви зараз на хвилю відкладете цю книгу і замислитеся, то дійдете висновку, що твердження «часу нема» з наведеного афоризму не таке вже й безглузде, як може здатися на перший погляд.

Погляньмо на другу частину афоризму «рухаємося тільки ми», тобто живі, біологічні організми, для яких час безумовно існує. Навіть виступає головним мірилом життя. Для людини кожен рік, кожні п'ять років залишають сліди в організмі (дає себе знати навіть кожна година).

Можна, зрештою, твердити, що час — це міра кожного живого організму. Він відмірює етапи його розвитку від народження до зрілості, зрілості і старість, аж до його зникнення. При цьому тривалість життя людини щодо віку Всесвіту менша, ніж атом у порівнянні з великою зіркою.

Читаючи ці рядки, задумайтеся ще раз: коли ви дивитесь на навколишній світ, чи не спадає вам на думку, наскільки минулою є людська істота, який короткий час відпущений усім нам.

Що значить повнокровно прожити життя? Це означає повністю використати наданий нам час, тобто навчитися його економити, аби його вистачило для найрізноманітнішої важливої діяльності:

- 1) для праці (в дитинстві й юності — для навчання);
- 2) для самоосвіти;
- 3) для відпочинку і спорту;
- 4) для стосунків з нашими рідними та друзями;
- 5) для дозвілля і розваг.

### **СКІЛЬКИ ЧАСУ ВИ ВИКОРИСТОВУЄТЕ СПРАВДІ З РОЗУМОМ**

При тривалості життя 72 роки 22 роки у людини йде на сон, 10 — на працю і 6 — на їжу. Склавши ці три числа, ви побачите, що вони становлять трохи більше половини від 72-х. А що сталося з рештою — 34 роками? Це вже залежить від самої людини, на що вона їх витратить.

Саме цим і оцінюється життя кожної нормальної людини, ваше власне також. Ви, можливо, здивовані: як багато часу у вашому розпорядженні! Але за той самий час одна людина може зробити в житті дуже багато, а інша — майже нічого.

Наприклад, Норберт Вінер, основоположник кібернетики, всі вільні години присвятив своїй ідеї. І потім, коли у товаристві вихваляли його геніальність, він заперечував і казав, що якби хтось інший присвятив усі свої вечори, суботи і неділі праці так, як він, то зміг би досягти того самого. Якщо хтось протягом 50 років (від своїх 22-х до 72-х) лише дві години на день битиме байдики, за рік (365 днів) це становитиме 730 годин, за 50 років — 36.500 годин, тобто понад 4 роки. Неймовірно, чи не так?

Якщо ми хочемо розвинути свої здібності, задатки власної особистості, необхідно навчитися максимально використовувати свій час. Автор аж ніяк не хоче сказати, що ви маєте день у день тільки працювати або, навпаки, розважатися. Той, хто не віддав життя праці, зможе тільки пошкодувати, як герой роману С. Льюїса «Біббіт», що життя минуло, а він так нічого й не зробив. Той, хто прагне тільки до розваг, неодмінно занедбає навчання, свою фахову підготовку, а без належної кваліфікації муситиме в подальшому житті тяжко працювати, щоб утримувати себе і свою сім'ю.

А чи повністю ви використовуєте свій час? Тут не досить сказати: «Думаю, що так». Треба це визначити об'єктивно. Спробуйте якийсь період вести графік проведеного часу.

Для цього на аркуші паперу в клітинку зафіксуйте графічно, як ви провели свій день від ранку до вечора. Кожен рядок відведіть для одного дня, зліва напишіть дату, а рядок розділіть на окремі квадратики (4 квадратики-1 година). Потім виберіть різні види ліній, що позначатимуть різну діяльність. Наприклад, пряма, пунктирна, штрих-пунктир, хвиляста лінія тощо. Кожен вид своєї діяльності, як-то робота, самоосвіта, відпочинок і спорт, особисті справи, розваги і культурні заходи, позначайте іншою лінією. І так протягом тижня чи місяця занотуйте, як ви проводите свій час.

Той, хто хоча б інколи протягом тижня чи двох не контролював, скільки часу забирає в нього праця (навчання), розваги, інші види діяльності, той ніколи не матиме уявлення, чи ефективно він використовує власний час, чи не марнує його.

Позначте також особливими лініями, скільки часу забирає у вас умивання, гоління, туалет, одягання, харчування і т. п., а також транспорт, заклади торгівлі та побутового обслуговування, інші справи.

Можете також позначити, який час був витрачений на чекання, зайві розмови тощо.

Призвичаївшись, я вів графік часу завжди, коли треба було з'ясувати, чи знайдеться час для якоїсь нової справи, або коли хотів дізнатися, чи не забагато часу витрачається марно.

Такий графік можна також вести як графік робочого часу, щоб наочно бачити, як ми проводимо робочі години (див. стор. 175).

Роблячи хоча б іноді такий графічний перегляд витраченого часу, ви матимете змогу судити про те, чи під силу вам взяти на роботі якусь нову додаткову працю і скільки годин ви зможете їй присвятити або чи знайдеться у вас час для занять у спортивній секції, для вивчення іноземної мови чи фахової літератури.

Якщо збоку від графіка запишете ще, скільки годин пішло у вас на окремі види діяльності, ви одержите надзвичайно цінну інформацію (скільки часу ви приділяєте родині, особистим справам, чи не дуже марнуєте час, скільки годин щотижня приділяєте відпочинку, спорту). Усіх цих даних без графіка ви б не мали.

### ЧАС — ВЕЛИЧИНА ВІДНОСНА

Протягом свого життя людина помічає, що астрономічний рік має нібито різну тривалість. У 25 літ він здається роком, у 7-8-річному віці здається, що він триває два роки. А після 55 років — навпаки, він ніби скорочується що далі, то більше.

Читачам старшого і середнього віку легко пригадати, як у дитинстві їм здавалося, що вони мають безліч часу, а з віком його дедалі меншало й меншало.

Молодим читачам варто добре знати, що в юності людина має більше часу і отже може більше зробити. Пам'ятайте про це і з молодих років спрямовуйте свої зусилля на одержання освіти, кваліфікації. Не забувайте й про вдосконалення інших аспектів своєї особи. Вдосконалення психічних і розумових здібностей, поліпшення зовнішності, розвиток фізичних властивостей, опанування методів праці, вивчення фахової літератури і хоча б однієї іноземної мови — все це (не за один, звичайно, рік) ви зможете зробити, якщо будете добрими господарями свого часу. При цьому ви матимете його для праці, відпочинку і розваг.

Молоді читачі, пам'ятайте, коли ви одружитесь, матимете дітей, дбатимете про свою службову кар'єру, у вас не буде вже стільки часу. Якщо ви не довчилися в школі, технікумі, вузі, будете потім учитися заочно. І, можливо, не раз пожалкуєте, що нехтували можливостями, які мали в юності, адже основи всебічного розвитку особистості треба закласти з самого дитинства.

Не гаячи часу у молоді роки, можна, як приміром автор цієї книжки, до 26 років закінчити середню школу, середній спеціальний навчальний заклад, університет і при цьому оволодіти шістьма мовами. Використовуйте для вдосконалення знання іноземних мов час канікул, а протягом навчального року читайте книжки, журнали, газети на мові, яку вивчаєте. Набуті знання і досвід полегшать вам подальше життя. І вам не доведеться шкодувати про змарнований у молодості час. Зрозуміло, що при цьому ви не цуратиметеся розваг, радощів життя в молодечому товаристві.

Додамо, що графіки, про які йшла мова, допомагають на все життя усвідомити вартість часу, а водночас знаходити час для різноманітної діяльності, захоплень.

### **НАШЕ ВЕЛИКЕ БАГАТСТВО — ВІЛЬНИЙ ЧАС**

Вільний час — проблема, яка цікавить кожного, хто прагне розвинути свою особистість, жити змістовно. Це наше велике багатство. Для одних вільний час — хвилини солодкого неробства й лінощів, для інших — найсумлінніша праця, час для самоосвіти і громадської діяльності, для розваг і захоплень.



Колись не всі мали вільний час. Робочий день на капіталістичних фабриках і заводах був таким довгим, що не давав можливості людині навіть виспатись як слід, а не те що викроїти якусь хвилину, щоб подумати про себе. Так само і хлібороби, і ремісники зі своїми сім'ями змушені були працювати з ранку до ночі, щоб якось заробити собі на прожиття.

Соціалізм, докорінно змінюючи становище людини в суспільстві, скорочує робочий день і робочий тиждень трудящих, що, між іншим, не веде до зменшення їх реальних доходів. Надзвичайно збільшується обсяг вільного часу, який люди тепер можуть використати, зокрема, для свого всебічного розвитку.

*Зміни, спричинені збільшенням вільного часу.*

Робочий тиждень у ЧССР становить нині приблизно 43,5 години \*. Це означає, що люди мають порівняно багато часу, який вони проводять поза роботою. Але багато хто з них не знає, як їм використати свій вільний час, якого стає все більше й більше.

Зростання вільного часу породжує нові проблеми, які відбиваються на змінах у способі життя, на споживанні тощо (наприклад, розвиток навчання без відриву від виробництва, інтерес до дачного будівництва, розширення автомобільного

---

\* В СРСР тривалість робочого тижня дорівнює 39,4 години.

туризму, зростання у зв'язку з цим попиту на туристські та спортивні товари; зменшення інтересу до відпочинку на місці постійного проживання і т. ін.). Саме тому вчені постійно тримають цю проблему в центрі уваги і досліджують її в найрізноманітніших аспектах. У даному розділі ми також частково вдаємося до цього, маючи на меті дати більш-менш точне уявлення про вільний час взагалі і наш зокрема.

### МЕЖІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ І ЯК МИ ЙОГО ВИКОРИСТОВУЄМО

#### *Неробочий час і час вільний.*

Вільний час — це, так би мовити, скибка від буханця неробочого часу. А останній складається з тих годин і хвилин, коли ми не на роботі, тобто з усього часу, крім робочого дня. Сюди належить передусім час, коли ми спимо, імо, турбуємося про домашнє господарство, їдемо на роботу і з роботи, тобто клопоти, пов'язані з забезпеченням нашого існування. Решта — це той час, який так спокусливо називається вільним. Саме його ми б і хотіли мати якнайбільше, а це зумовлено тим, скільки нам його з отого цілого буханця відкрають щойно згадані клопоти.

ЛУКРЕЦІЙ

*Збагни: всього того часу, протягом якого ми не існували, навіть якщо це була вічність, для нас ніби й не було.*

К. РІЧАРДСОН

*Бережіть час — це тканина, з якої виткане життя.*

Багато часу забирає поїздка на роботу і з роботи. В ЧССР на роботу їздять 40 процентів населення. Більшість щодня витрачає на дорогу 40—50 хвилин, однак буває, що цей час становить майже 3 години. У Празі такі «перегони» найпомітніші. Часом навіть здається, наче (за винятком руху в центр, де найбільше установ) люди навмисне граються в «третього зайвого»: одні їдуть з пункту А, де мешкають, до пункту Б, де працюють, натомість, люди з пункту Б, де вони проживають, їдуть до пункту А, бо там їх місце роботи. Таких пунктів А і Б

в республіці чимало, і часом спадає на думку: а чи не краще було б поміняти помешкання і тим самим збільшити собі вільний час?



Великим ворогом вільного часу є також побутові турботи. Причина в основному в об'єктивних факторах, але є й суб'єктивні: часто люди просто не вміють організувати свою роботу, розподілити як слід обов'язки в сім'ї і т. д. Найбільше від цього страждають жінки — на хатню роботу вони витрачають у 3—4 рази більше часу, ніж чоловіки.

Є люди, які в неробочий час свідомо працюють з метою поліпшити своє матеріальне становище — чи то в саду, чи на будівництві або перебудові власного дому, чи на різних, так званих побічних роботах і т. д. Як бути в такому випадку? Чи вважати все це теж за вільний час?

*Складові вільного часу.*

Науковці по-різному підходять до розподілу вільного часу. В даному разі ми підтримуємо позицію наших учених-статистиків, які розподіляють вільний час на:

- 1) самоосвіту (читання газет, журналів, книг, навчання);
- 2) громадську діяльність (робота в громадських організаціях, участь у зборах і т. п.);
- 3) активний відпочинок (танці, прогулянки, відпустка, гра на музичних інструментах, спортивні заняття, фотографування, малювання і т. ін.);
- 4) пасивний відпочинок (кіно, театр, концерти, радіо, телебачення, ресторани, гості);
- 5) решта вільного часу.

Більшість дослідників сходиться на тому, що розподіл вільного часу, а точніше, його використання, залежить передусім від кваліфікації й освіти людини.

### **ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ВІЛЬНИЙ ЧАС**

Кожна людина має своє уявлення про найдоцільніше використання вільного часу, а також і індивідуальні можливості щодо цього. Вони залежать від роду її занять, освіти, матеріальних умов, від того, працює людина в місті чи на селі, і т. д.



Експерименти, проведені Державним статистичним управлінням та Інститутом дослідження громадської думки, показали, що громадяни зараховують до вільного часу також і час, проведений за телевізором чи радіо, за щоденним читанням газет, журналів, час, присвячений догляду за дітьми, роботі в саду, домашньому господарству, виконанню громадських доручень, заняттям спортом, самоосвіті тощо. Звідси й виник термін «*напіввільний час*».

Багато людей саме так проводять свій вільний час. Вони прагнуть зробити своє життя змістовним, незважаючи на те, що чимало часу змушені віддавати хатній роботі, веденню домашнього господарства. Дехто мусить багато й напружено працювати, щоб забезпечити свою родину матеріально. Багато сімей увесь свій позаробочий час віддають на будівництво власного будинку, на кооперативне будівництво і т. п. Проте є й інші люди. Вони працюють теж після своєї основної роботи, однак лише для того, щоб накопичити більше грошей (хоча нестатку в них не відчують), щоб купувати нові й нові речі і тим самим зрівнятися з сусідами або й перевершити їх. Для таких людей немає більшої радості, ніж зростання суми на їх ощадній книжці. Наскільки вони збіднюють себе таким підходом до життя!

Декому подобається (можливо, їм ніхто своєчасно не підказав іншого шляху) день у день просиджувати в шинках і вести пусті, непотрібні розмови за пивом або цілісінкський день лежати на канапі...

Людина, що проводить час у неробстві, щоденно втрачає частину свого життя. (Чим вона молодша, тим більше її життєвого часу втрачено, оскільки замолоду час плине набагато повільніше, інакше кажучи, за один і той самий час молода людина зробить більше, ніж людина старшого віку. І це за умови, що молодь має набагато більше вільного часу, ніж літні люди). Вона не витрачає час ні на роботу, ні на розваги, отже, він минає безплідно, даремно. Не дивно, що таким людям завжди нудно.

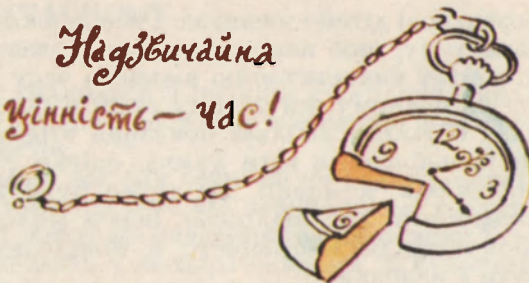
Що ж їм порадити? Передусім необхідно, щоб вони, особливо молоді люди, збагнули: час — надзвичайна цінність. Існує тисяча способів, як провести вільні хвилини.



	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	
6								
7						III		
8	●	●	●	●	●	●	●	
9	●	●	●	●	●	●	●	
10	●	●	●	●	●	●	●	
10	●	●	●	●	●	●	●	
10	●	●	●	●	●	●	●	
13	●	●	●	●	●	●	●	
10	●	●	●	●	●	●	●	
15	●	●	●	●	●	●	●	
16	●	●	●	●	●	●	●	
17	●	●	●	●	●	●	●	
18	●	●	●	●	●	●	●	
10	●	●	●	●	●	●	●	
20	●	●	●	●	●	●	●	
21	●	●	●	●	●	●	●	
22	●	●	●	●	●	●	●	
21	●	●	●	●	●	●	●	
24								
●	3,45	4,15	4,15	4,15	6,15	5,30	5,30	33,45
●	8,45	8,45	8,45	8,45	8,45			43,45
●	2		4			9	4	19
●	2	2,3		4			7	15,3
●					1,3			1,3
●		1				2		3

- - Подумські справи
- - Родста
- - Відпочинок, спорт, прогулянки
- - Навчання
- - Громадська діяльність
- - Втрачений час

Надзвичайна  
цінність — час!



По-перше, треба контролювати, чи не витрачається наш час даремно. По-друге, як тільки ми усвідомимо ціну часу й узнаємо за допомогою хронометражування неробочого часу (див. графік на стор. 72), скільки в нашому розпорядженні вільного часу, ми повинні добре подумати, як його краще використати. (Це єдиний спосіб довідатися, скільки нашого часу йде на роботу, скільки на розваги, а скільки — хтозна на що).

Хто хоч би вряди-годи не поцікавився, скільки за тиждень чи за півмісяця він витратив часу на роботу (або ж навчання), на розваги, щоденні потреби (умивання, одягання, їду і т. п.), той ніколи не матиме уявлення, ефективно він використовує свій час, чи, навпаки, марнує його.

Чим зумовлені різні способи використання вільного часу? Безперечно, ми повинні зважати на сім'ю, на своє найближче оточення — школу, друзів, знайомих.

Візьмемо, наприклад, домашню обстановку. Є сім'ї, де все підпорядковане тільки праці і створенню матеріального добробуту. Тут не дбають про розвиток духовних інтересів і захоплень. Дітей раз у раз повчають: «Гроші рахунок люблять», «Учись — будеш доктором, житимеш у добрі», або ж «Школа — то дурниця, ти глянь на мене, я простий муляр, а як ми живемо!» З розваг діти знають лише телевізор та хіба що гру з іншими дітьми на вулиці.

Проте є родини — і я знаю багато таких, — де батьки (хай, може, й не так добре забезпечені), не зазнавши у своєму житті вдосталь дитячих радощів, прагнуть зробити все, щоб їхні діти були щасливішими. Вони створюють усі умови, щоб дитина могла займатися спортом, музикою, вивченням іноземних мов, відпочивати, відвідувати аматорські гуртки, театр тощо. Дорослі часто ведуть з дитиною розмови про її проблеми й інтереси, заохочують її до всебічного розвитку, навчають оццадливо й доцільно використовувати свій вільний час.

Школа разом з піонерською організацією та Соціалістичною спілкою молоді також всемірно сприяє гармонійному

розвиткові дітей і юнацтва. І все ж школа мало уваги приділяє саме тому, щоб навчити своїх вихованців раціональному, доцільному використанню вільного часу.

На певному життєвому етапі в очах молодих людей приклад батьків і шкільні повчання втрачають свою силу, натомість набирають ваги думка, оцінка товаришів, друзів, співробітників, компанії. Це може бути товариство з багатими інтересами, яке відкриває перед молодою людиною широкі горизонти багатогранного й повнокровного життя, а може бути і навпаки.

#### *Активний і пасивний відпочинок*

Стало звичкою критикувати пасивний відпочинок і на противагу йому, як зразок, гідний наслідування, висувати відпочинок активний. Однак можна знайти ряд незаперечних аргументів за і проти як першого, так і другого.



Так, коли хтось, втомившись після важкої фізичної праці, зручно влаштується на канапі, щоб відпочити, навряд чи хто наважиться дорікати йому за це. Так само вестиме себе й аматор-садівник чи городник після активної, напруженої праці в саду чи власній городній ділянці. Якщо ж чиясь фізична робота вимагає напруження лише певних м'язів і частин тіла, тому відновити сили допоможе саме активна діяльність — спорт чи спеціальна фізкультура.

Якщо ж людина розумової праці на хвилинку розправить на траві свою зігнуту спину і подумає про свою роботу, а може, й просто так подивиться, як угорі пропливають хмарки, щоб у голові вгамувалися думки і мозкові звивини трохи відпочили, — це, звичайно, благодійно вплине й на неї, і на її подальшу працю.

Коли при пасивному відпочинку я читаю книжку або ж іду на концерт, у театр, я приводжу у стан активності свою увагу, аналізую побачене чи прочитане і т. д. І навпаки, активний відпочинок може бути неймовірно нудним, коли ми, наприклад, без кінця обробляємо городню ділянку тощо.

Однак ми ніколи не погодимося з тим, щоб у нашому житті переважав відпочинок пасивний, оскільки він здебільшого просто шкідливий для здоров'я.

## РОЗУМІЙТЕ ВІЛЬНИЙ ЧАС ПО-СУЧАСНОМУ

До свого вільного часу підходьте з позицій сьогодення. Відкиньте твердження, що вільного часу стає все менше й менше, хоча кількісно він і зростає.

Використовуйте вільний час для себе: ви не будете одиноки — довкола вас уже багато людей, які навчилися це робити.

Приміром, у вашому житті діє заведений вами певний стереотип: у будні ви працюєте, у вихідні — вдома. В суботу й неділю, за вашими словами, ви постійно «крутитеся»: то займаєтеся домашніми справами, то якоюсь «лівою» роботою... Єдина розвага для вас — телевізор.

А чи не краще було б вам вдаватися до чогось такого, що б принесло особисто для вас утіху й радість? Навіть тоді, коли ви зайняті будівництвом власного будинку або ж витрачаєте багато енергії, аби прогодувати сім'ю. Завжди треба знайти щілину в повсякденному житті, щоб окремі хвилини прожити інакше, радісніше.

Життя не безконечне, воно обмежене в часі. І ви ніколи не відшкодуєте того, що втратили сьогодні. Але хто сказав, що саме від даної хвилини ви не почнете жити по-іншому?

## БАГАТІ МОЖЛИВОСТІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ

Отже, вільний час — це аж ніяк не солодке неробство. Він сприяє відновленню наших сил, всебічному, гармонійному нашому розвитку, й використовувати його треба як своє велике багатство, що вдасться лише тоді, коли ми житимемо повноцінно, різноманітно, належно озброєні гумором і добрим настроєм. Вільний час не слід розмінювати на повсякденні дрібниці й біганину по магазинах, на домашні справи. Тут потрібна вдумлива, чітка організація.

Деякі питання щодо цього, такі, як удосконалення роботи транспорту, окремих служб, поліпшення виробництва деяких товарів, має вирішити суспільство, але багато що і в наших руках, скажімо, хазяйнувати під девізом: «Домашнє господарство — для нас, а не ми для нього».

*Використання вільного часу в процесі самовдосконалення*

У даному разі мається на увазі турбота про своє здоров'я, фізичну форму, зовнішній вигляд, ставлення до людей і по-

водження з ними, вміння жити в колективі, долати труднощі, освіта і самоосвіта, особисті захоплення, фізкультура і спорт, культурні розваги, туризм тощо. Про це піде мова в наступних розділах книги.

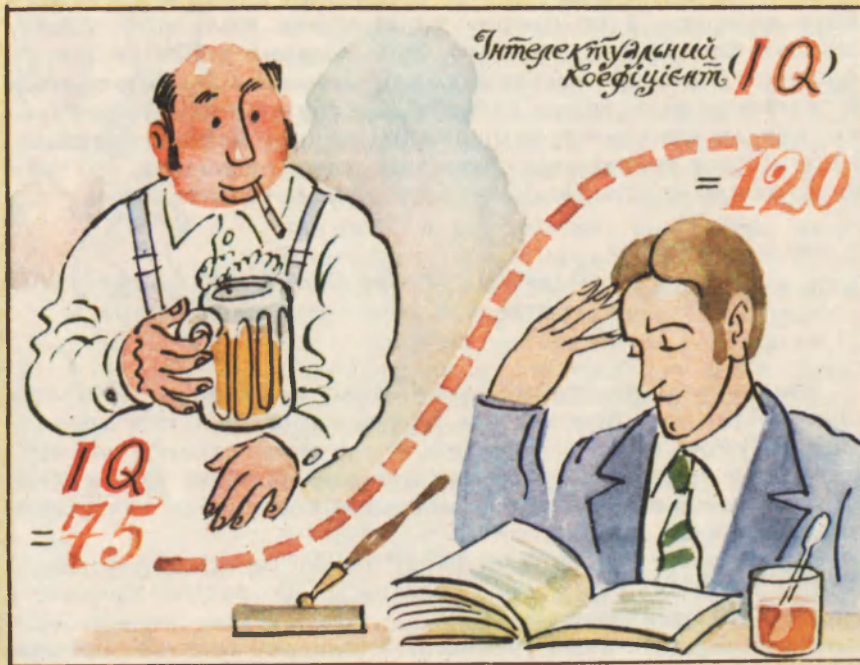
З проблемами використання вільного часу ми зіткнемося при складанні плану самовдосконалення. Ось тоді ми по-справжньому зрозуміємо його цінність.

На закінчення хотілося б запропонувати читачам замислитися над тим, як вони проводять свій вільний час. Той, хто вирішив зайнятися самовдосконаленням, напевне, при цих словах візьме в руки олівець і папір, календар і годинник. Можливо, він спокуситься і протягом якогось періоду контролюватиме свій неробочий час, у тому числі й вільний. І якщо при цьому він буде чесний сам перед собою, то обов'язково знайде певні резерви вільного часу, які зможе використати по-новому.

#### *В и с н о в к и*

- Подумайте, що важливіше: мати дедалі більше справ, які у вас забирають вільний час, чи перейти до життя, сповненого вражень, відчувати його багатство і красу.
- Своє життя необхідно організувати таким чином, щоб у вас вистачало часу і на працю, і на самовдосконалення, інтереси, розваги, на відчуття життєвих радостей.
- Час — надзвичайна цінність. Бережіть його, дбайте, щоб ви його не марнували. Періодично підводьте баланс свого робочого й неробочого часу.

## 7. ЧИ МОЖНА РОЗВИВАТИ РОЗУМОВІ ЗДІБНОСТІ?



Як відомо, людина відрізняється від своїх предків — тварин — інтелектом. Мозок тварини влаштований так, що сприймає лише ті подразники, які мають значення для її самозбереження. Стимул викликає в мозку тварини сигнал до реакції. Така реакція може бути звичайним рухом, а може складатися з цілої низки операцій, таких, наприклад, як спорудження пташиного гнізда та ін.

Ці стереотипи здебільшого обмежують поведінку тварин наперед визначеною реакцією, в той час як людина завдяки інтелектові має надзвичайно широкі можливості вибору дії. Людина реагує після того, як подумає, а не автоматично, як це спостерігається у тварин.

## ЩО ТАКЕ ІНТЕЛЕКТ?

Про інтелект (лат.— intellectus) часто говорять і пишуть, його навіть вимірюють за допомогою інтелектуальних тестів. Проте однозначної відповіді на питання, що таке інтелект, не можуть дати навіть учені-психологи, хоча саме вони запропонували для нього безліч дефініцій і навіть намагаються його виміряти. І це цілком закономірно. Коли при одному замірюванні оцінка інтелекту даної людини дорівнює певній кількості балів, при наступних замірюваннях вона повториться (з різницею плюс-мінус 10 балів). Це щось на зразок електрики, яку десятки років вимірювали, широко використовували, і все ж таки жоден учений не зміг точно визначити, що таке електрична енергія. Подібне спостерігаємо і з інтелектом.

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Кожен скаржить на свою пам'ять, і ніхто — на свій розум.*

Вважається, що термін «intellectus» запровадив римський оратор Цицерон, позначивши ним здатність людини керуватися розумом, почуттям і волею. В минулому столітті цей термін почав використовувати англійський філософ Г. Спенсер, який розумів під ним здатність «приспосовувати внутрішнє відношення до зовнішніх».

З того часу людський інтелект зазнав багатьох дефініцій. Згідно з однією з них, це — «здатність абстрактно мислити і вирішувати проблеми».

Відомий радянський учений М. Козакевич зазначає, що при аналізі інтелекту необхідно зважати на три фактори, а саме: індивідуальні умови інтелекту, тобто стан технічних і фізичних передумов (увагу, пам'ять, спостережливість, стан здоров'я і т. ін.), психічний арсенал (запас знань, зумовлений інтересами, середовищем, освітою) і розумові здібності (інтелект у вузькому розумінні цього слова, тобто здатність пристосовуватися до нових умов і вимог на основі цілеспрямованої розумової діяльності).

Вимірюванням інтелекту почав займатися двоюрідний брат Ч. Дарвіна Ф. Гальтон, відомий свого часу як мандрівник, математик, метеоролог, журналіст, кримінолог. Однак його припущення, що інтелект залежить від швидкості, точності і здатності сприйняття, виявилось помилковим.

Наприкінці минулого століття французький психолог А. Біне також зайнявся вимірюванням інтелекту. Спонукало

$IQ = +10$



$IQ = -10$

його до цього суто практичне завдання: французький міністр виховання доручив йому розробити метод, за допомогою якого можна було б ще в ранньому віці розпізнавати дітей розумово відсталих, щоб навчати їх у спеціальних школах. Біне та його помічник Симон присвятили вивченню даної проблеми 10 років.

Вони обрали інший шлях, ніж Гальтон, і він виявився правильним. Біне і Симон аналізували завдання, які діти одержували від учителів, пропонували також свої, що охоплювали найрізноманітніші сфери, пов'язані з мисленням, виконання яких відповідно оцінювалось. У 1905 році була створена перша шкала для вимірювання інтелекту. Потім її неодноразово переробляли, зокрема американець Л. Терман із Стенфордського університету в Каліфорнії. Тест Стенфорд-Біне поряд з іншими використовується й тепер.

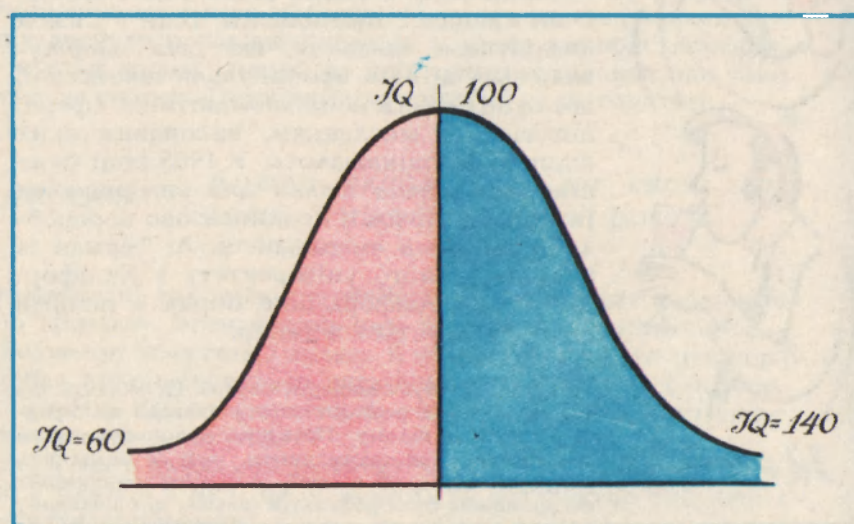
Тест Біне був стандартизований. Це значить, що кожен окремий результат тесту впливав на середню оцінку в цілому. Практика допомогла розташувати завдання таким чином, щоб їх складність ішла по висхідній і щоб половина опитуваних неспроможна була розв'язати більше, ніж половину запропонованих завдань. Після підрахунку результатів опитування кожен учасник займав певне місце на шкалі виміру. Отже, тест не давав відповіді, інтелектуальна дана людина чи ні, він просто визначав її місце на шкалі від 50 до 150 балів. Біне вважав, що інтелект, як і інші людські ознаки, розподілений серед населення відповідно до так званої кривої Гаусса. Ця крива має форму дзвону (див. с. 80). Приблизно 50 процентів опитаних одержує оцінку між 90 і 110 балами, 25 процентів виявляє інтелект вищий від середнього (понад 110) і 25 процентів — нижчий від середнього (менше 90). Число, одержане в результаті тесту і помножене на 100, називається IQ — інтелектуальним коефіцієнтом.

Тест Біне мав цілком конкретне призначення — прогнозувати успішність дітей у школі. Зрозуміло, якби треба було запропонувати тест для вимірювання швидкості реакції та інших якостей, необхідних, приміром, пілотам турбореактивних літаків, він мав би зовсім інший вигляд. Отже, відповідно до конкретних потреб і складаються спеціальні тести.

Слід зауважити, що тести не дають вичерпної характеристики особистості. Так, у них нічого не говориться про зосередженість, наполегливість, славолюбство, пам'ять, мотивова-



ність поведінки, енергійність, творчі здібності тощо. Не враховуються тут і моральні критерії. Хтось, наприклад, свій високий інтелектуальний коефіцієнт може використати для того, щоб управляти банком, інший з таким самим коефіцієнтом — щоб спланувати операцію пограбування банку, а третій, юрист, з таким же коефіцієнтом — щоб судити злодіїв, які пограбували банк.



Цим тестом вимірюється нез'ясована й невизначена величина, яка ніколи не виступає в чистому вигляді і яка не зв'язана з іншими ознаками. До такої міри парадоксально звучить, що інтелект — це те, що вимірюється спеціально призначеним тестом. Як сказав один автор, інтелект не був відкритий, він був винайдений.

Але факт залишається фактом: тести на визначення інтелекту досить добре передбачають успіхи учнів у школі. Набагато важче з їх допомогою визначити, чого зможе досягти та чи інша молода людина пізніше, коли почне працювати за обраною спеціальністю.

Сучасні психологічні тести, що їх використовують фахівці, поділяються на дві основні групи: перша — тести для дослідження здібностей, знань і вмінь, наприклад, тести щодо поглядів, рахунку, пам'яті, мови, просто-

рової уяви, уважності, практичного й технічного досвіду; друга — тести, за допомогою яких досліджують характер, темперамент, емоції, психомоторний та сенсорний типи і т. ін. Згідно з результатами цих тестів судять про людину.

Де використовуються сьогодні психологічні тести? Вони й досі не втратили свого значення при визначенні профілю навчання і майбутньої професії. Так, тести широко використовуються нашими педагогічно-психологічними консультаціями. При виборі деяких професій, наприклад льотчика, шофера або машиніста, за допомогою тестів довідуються, чи не спричинить небезпеку при виконанні даної роботи недолік, який досі не давався взнаки і якого ніяким іншим шляхом виявити не можна. Тести також допомагають у медицині, психології, при дослідженні впливу середовища на людину і т. д. Але завжди користуються ними виключно спеціалісти.



### ВПЛИВ СЕРЕДОВИЩА НА ІНТЕЛЕКТ. СПАДКОВІСТЬ

Дискусійною проблемою сучасної психології є питання, чи залежить інтелект головним чином від спадковості, чи від впливу середовища. Одні запевняють, що коефіцієнт інтелекту на 80 процентів визначається спадковістю і на 20 — оточенням. Інші, навпаки, підкреслюють вирішальний вплив середовища, причому твердять, що воно може впливати і на спадковість.

Були проведені досліді. Молодих мишей впустили до лабіринту, звідки вони мали знайти вихід. За час проведення експериментів не тільки самі миші навчилися швидше обирати правильний шлях, а й їхнє потомство виявляло більші здібності при вирішенні даного завдання. На цей факт посиляються прихильники теорій про вплив оточення на інтелект, стверджуючи, що і вміння, здобуті на основі навику, в певному середовищі успадковуються.

Прихильники впливу спадковості, навпаки, як доказ наводять факти дослідження однойцевих близнят, які після народження були роз'єднані й виростали в неоднаковому оточенні. Дослідникам коштувало чимало зусиль знайти такі випадки, адже йшлося про дітей, що в перші роки життя втра-

тили батьків і потрапили на виховання до різних родичів або до різних опікунів. Виявляється, тести, проведені згодом серед таких дітей, показують приблизно однаковий інтелектуальний коефіцієнт, хоча діти росли в різних умовах

На доказ великого впливу середовища на інтелект західні вчені наводять такий цікавий факт. В одному з сирітських будинків умови життя дітей були настільки погані, що їх взагалі не можна порівняти з умовами звичайного людського існування. Для експерименту приблизно половину дітей перевели в будинок для сиріт з набагато кращими умовами. Інших дітей перевести не можна було за браком місця. Через деякий час майже у всіх переведених дітей інтелектуальний коефіцієнт піднявся до середнього рівня, тоді як у всіх, хто залишився в тому занедбаному середовищі, він і надалі тримався нижче від середнього.

У зв'язку з цим цікаво згадати дещо про механізм спадковості, який виявляється не тільки в інтелекті, а й багато в чому іншому, скажімо, у зрості. Маємо на увазі таке явище, як регресію (повернення до норми). Якби інтелект безоглядно визначався лише спадковістю, то діти дуже інтелектуальних

батьків самі б мали бути такими, а діти геніїв — теж геніальними. Проте, як відомо, так не буває. Природа завжди повертає до середньої норми як відхилення в інтелекті, так і відхилення у зрості. Це значить, що коли батьки мають IQ 120, то їхні діти наймовірніше матимуть 110. І навпаки, у сім'ї, де в батьків був IQ 90, діти характеризуватимуться коефіцієнтом приблизно 95. Так само і зріст. Де батьки понад міру високі, наступне покоління повертається до норми, тоді як батьки невеликого зросту мають більших дітей.

Які висновки можна зробити у такій ситуації? Навіть коли врахувати всі найновіші дослідження науки, залишається фактом, що людський мозок використовує лише частину своїх можливостей. Незалежно від того, має людина IQ 95 чи 130, можна сказати, що «лічильник в її голові» приховує в собі великі резерви, меж яких ми аж ніяк не знаємо.

Другий факт, виходячи з якого ми даємо поради в даному розділі: на інтелект людини мають вплив середовище, оточення, виховання і самовиховання. Цього не заперечує жоден спеціаліст. Отже, дискусія про величину питомої ваги спадковості і середовища для нашої книги не має ніякого значення. Головне, що інтелект можна формувати.



Третій факт, про який ми вже згадували,— це те, що тести для визначення інтелекту охоплюють далеко не всі елементи особистості, від яких залежить досягнення успіху в житті. Нагадаємо знову деякі з них: старанність, наполегливість, уміння пробивати собі дорогу в житті, подібатися іншим, поведінка, поводження з людьми, зовнішність, здоров'я і т. ін.

### **ВАЖЛИВІСТЬ НАДХОДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ МОЗКУ**

Щоб з'ясувати, що є головною передумовою розвитку розумової діяльності, наведемо результати такого експерименту. На основі результатів попередніх досліджень і гіпотез 25-денний виводок пацюків був поділений на дві групи.



Перша група протягом трьох місяців одержувала велику кількість інформації і зовнішніх подразнень. Тварин помістили до освітлених кліток, де були підвішені впоперек порожні циліндри, які могли обертатися і крізь які можна було пролазити, різні драбинки, комірки тощо. Кожного дня всі ці предмети переставлялися в іншому порядку. Крім того, пацюченята приблизно півгодини щодня проводили в лабіринті, структура якого також поступово мінялася. Так вони день у день гралися, збагачуючись новими враженнями і знаннями.

Друга, контрольна група, до якої входили тварини, в основному кровно споріднені з представниками першої, а отже, дуже схожі на них щодо успадкованих властивостей, жила на відміну від першої в надзвичайно одноманітних умовах. Тварини сиділи в тісних, погано освітлених комірках, ізольовано, не бачачи одне одного.

Результати експерименту збіглися з очікуваними. Тварини другої групи були не такі чутливі, винахідливі і спритні, як ті, що народилися разом з ними, але зростали в умовах, багатих на інформацію та зовнішні подразнення.

При аналізі біохімічних процесів, що відбувалися в мозку тварин обох груп, істотної різниці не виявлено, крім однієї:

тварини, що проживали в багатому на враження середовищі, мали підвищену активність важливих ензимів, які, ймовірно, сприяють перебігу нервових імпульсів з одного нейрона на інший. І хоча результати цих дослідів не можна безпосередньо переносити на людину, все ж запрошується такий висновок:

середовище, багате на інформацію та зовнішні подразнення, для мозку набагато сприятливіше, ніж обмежене на інформацію.

Щось подібне ми маємо і у людей. Кілька випадків так званих «вовчих дітей» (які загубилися від батьків і були виховані вовчицями) засвідчують, що відлучення дитини від людського суспільства веде за собою її відсталість, яку потім неможливо надолужити.

Я. Васерман у своєму знаменитому романі «Кашпер Гаузер» оповідає історію юнака, що, як відомо з достовірних джерел, у 1828 році несподівано з'явився перед воротами Нюрнберга. Було йому приблизно сімнадцять років, і весь цей час він жив ув'язнений у темному підвалі, на хлібі й воді, без будь-якого контакту з людьми. Автор дуже тонко простежує труднощі зіткнення цього юнака з людьми та його трагічний кінець.

Брак вражень і подразнень зовнішнього світу може негативно вплинути і на дорослу людину. Про це свідчать результати численних досліджень.

Так, французький спелеолог М. Сіфре протягом десяти років брав участь у дослідях, метою яких було встановити, як діє на людину повна ізоляція. Під час останнього з них він провів понад шість місяців під землею, у печері Дель Ріо в Техасі. Щодня йому міряли пульс, температуру, тривалість сну, стежили, щоб харчування було раціональним і т. п.

Через два місяці його охопила кволість. Перебуваючи на межі з божевіллям, він відключив усі зонди і електроди і днями блукав по печері. Потім знову повернувся на своє місце і пробув у підземеллі загалом 205 днів.

За цей час у нього з'явилися порушення у сні, але найсерйозніші відхилення сталися в зорі. Він втратив здатність бачити об'ємно, погано розрізняв кольори. Як і в інших піддослідних, у нього розвинулася короткозорість, зір продовжував погіршуватись і далі, коли вже з дослідом було покінчено.

Під землею він відчував, що в нього «порожньо в мозку» (очевидно, внаслідок того, що органи відчуття перестали одержувати інформацію). Його мучили запаморочення й галюцинації. Одноманітність життя призвела до ослаблення пильності і м'язової напруги. Разом з тим втрачено відчуття часу, погіршилася пам'ять: він не міг згадати, що останнього разу їв і що робив два-три дні тому.



З наведених прикладів випливає висновок щодо розвитку розумових здібностей: мозок повинен бути постійно в роботі, одержувати багато подразнень і вирішувати нові й нові проблеми. Це положення слід пам'ятати при вихованні дітей, особливо протягом перших п'яти-шести років їх життя.

### **ВИБІР ТОВАРИСТВА**

Великий вплив на розвиток не тільки дитини чи підлітка, а й дорослої людини має середовище, в якому вона живе. Це насамперед люди, що оточують і впливають на нас.

Яке товариство ми собі виберемо, залежить від нас самих. Мало хто з юнаків чи дівчат усвідомлює, що та мить, коли вони вирішили стати членом певного товариства, значною мірою може вплинути на все їхнє життя, змінити подальше його спрямування.

Я пригадую одного талановитого хлопця, який на третьому році навчання в профтехучилищі потрапив до компанії «друзів», що полюбляли випити. Він теж почав пити, курити, без кінця сидів у пивних. Успішність його катастрофічно падала, з кращого учня він став останнім, а згодом взагалі залишив училище. Влаштувався на роботу, але й там знайшов таку ж саму компанію і падав усе нижче й нижче...

Зовсім іншою була доля в його однокурсника. Навчання, щоправда, давалося йому важко, училище він закінчив з великими труднощами. Проте він не занепав духом, а, приступивши до роботи, докладав чимало зусиль і наполегливості, щоб стати добрим працівником. Йому пощастило: він потрапив до відділу, яким керував досвідчений спеціаліст. Той оцінив старання юнака, став давати йому досить відповідальні завдання, а згодом переконав його поступити в інститут на заочне відділення.

Ці два приклади показують, як багато залежить від товариства. Одне товариство може затягти людину вниз, а інше, навпаки, окрилює її, допомагає знайти щастя в житті.

### **У ШКОЛІ МИ НЕ ТІЛЬКИ ОДЕРЖУЄМО КВАЛІФІКАЦІЮ, А ЙЇ РОЗВИВАЄМО СВОЇ ЗДІБНОСТІ**

Людина, яка постійно навантажує свій мозок, таким чином розвиває свої розумові здібності. Навпаки, тому, хто «лічильнику» у своїй голові не постачає достатньої кількості інформації, не ставить перед ним завдань для розв'язання, нема чого сподіватися, що його розумові здібності розвиватимуться.

Якщо ви хочете підвищити свою кваліфікацію (і таким чином удосконалити себе щодо цього), ви повинні подумати над тим, щоб продовжити навчання без відриву від виробництва. Можливо, ви скажете, що за довгий час практичної роботи вже відвикли вчитися, що навчання вам важко даватиметься. Це зовсім не так. Перед студентами перших курсів, які ще й поняття не мають, що таке практика, ви матимете значну перевагу. Саме практичний досвід у багатьох випадках вам полегшить навчання: адже завдяки набутому досвіду ви вже знаєте, на що звернути увагу, ви вмієте краще відрізнити суттєве від менш важливого. І, що головне, матимете більш чітку мотивацію: ви прагнутимете навчитися того, чого вам бракує у власній роботі.

#### **ЧЕРЕЗ САМОВИХОВАННЯ ДО РОЗВИТКУ РОЗУМОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

Певна річ, ви знаєте чимало людей надзвичайно начитаних, байдуже, йдеться про їх захоплення чи про їх спеціальність. *Самоосвіту можна продовжувати і не відвідуючи школи.* Переважна більшість фахівців, що працюють у найрізноманітніших сферах людської діяльності, стали майстрами своєї справи тому, що ніколи не припиняли самоосвіти, систематично, з року в рік вивчали літературу зі свого фаху. Це їм і дало можливість стати справжніми спеціалістами. Такі люди не задоволюються на досягнутому; як правило, вони мають широке коло інтересів і відзначаються великою активністю аж до похилого віку.

Таких людей ми нерідко зустрічаємо й захоплюємося ними. Багато хто з нас, наприклад, дивився у березні 1978 року телевізійну передачу, названу «Мистецтво не старіти». У ній брав участь 85-річний психолог, професор Хмеларж, який продовжує працювати, активно займається наукою, незважаючи на свій вік. Мозок людини, яка займається розумовою діяльністю без огляду на свій вік, не може «заіржавіти».

На закінчення розділу можна вже нічого й не додавати. Головне, ми показали, що розвиток власних розумових здібностей кожен з нас тримає у своїх руках.

## Висновки

- На інтелект може впливати середовище, виховання і самовиховання.
- Тести на визначення інтелекту охоплюють далеко не всі елементи особистості, такі, наприклад, як старанність, наполегливість, вміння подібатися іншим, поведінка, поводження з людьми, зовнішність, здоров'я і т. ін.
- Багато залежить від товариства, з яким людина спілкується.
- У школі ми здобуємо не тільки знання і кваліфікацію, а й розвиваємо свої розумові здібності.
- Самоосвіту можна продовжувати і не відвідуючи школи.



## 8. ЯК УДОСКОНАЛЮВАТИ СВОЇ ВЛАСТИВОСТІ



Чи можливо взагалі вдосконалювати, змінювати свої здібності чи риси характеру? Читач може висловити сумнів і скаже: «Людина залишається такою, якою є. Тут нічого не вдієш...»

Прийняття цієї тези було б рівнозначне відмові від будь-якого намагання вдосконалити свої якості.

Існує й протилежна точка зору — людина в дитинстві м'яка, мов віск, і, отже, її можна формувати як захочеш.

На користь цього свідчать дані, одержані при дослідженні племен Нової Гвінеї. Вчені вивчали життя трьох племен, що живуть недалеко одне від одного. Виявилось, що у них абсолютно різні уявлення про те, які людські якості вважати позитивними. Плем'я арапеш вважає агресивність, гнів, вихваляння за ваду, в той час як сусіднє плем'я мундугумор вважає на-



силля й агресивність ідеально рисою і чоловіка, і жінки. Третє плем'я відзначається нібито зміненими ролями обох статей: чоловіки тихі, вразливі, дбають про свою зовнішність, а жінки владарюють і керують. У всіх трьох племен діти виховуються відповідно до пануючих у племені уявлень.

Обидва наведені погляди щодо можливості чи неможливості змінити своє «я» мають сенс. Певні властивості, які зумовлюються темпераментом, міняти досить важко, в той час як інші можна розвинути і кількісно, і якісно.

Сім'я і школа прагнуть у процесі виховання розвивати позитивні і послаблювати негативні риси дитини.

#### **СПИСОК ПОЗИТИВНИХ І НЕГАТИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ**

Гадаємо, що, підводячи баланс свого «я», ви вже склали список позитивних і негативних рис свого характеру. При цьому вам у нагоді стали методи, про які ми вже говорили (розмова з друзями, їх зауваження та реакції, порівняння себе з іншими, інтроспекція, Т-гра та ін.).

І от ви вже маєте такий список. Що ж робити далі?

Деяко подібне до того, що робив двісті років тому Бенджамін Франклін. Він, як відомо, склав в юності список небажаних рис свого характеру, а також план поступового позбуття їх.

Д. СВІФТ

*Жодна мудра людина ніколи не бажала бути молодшою.*

Бажаєте діяти подібним чином, то найкраще протягом тижня або місяця займатися якоюсь однією властивістю, максимум — двома. Наприклад, ви дізналися, що вас вважають зловтішним, схильним говорити людям неприємні речі. Протягом тижня або місяця контролюйте свою поведінку, звертаючи увагу, чи не стаєте ви неприємним людям через те, що на сміхаєтеся з них або кажете їм прикрі речі.

У цьому розділі немає можливості детально зупинитися на тому, як виробляти певні риси людського характеру чи, нав-

паки, їх позбутися. Наведемо лише приклади. Вони мають в основних рисах зорієнтувати читача. Не можна, скажімо, обмежуватися тільки тим, що ви дасте собі слово: «Не буду боязливим». Тут треба продумати методи, так би мовити, вправи, які допомагали б поступово позбутися несміливості.

У більшості випадків цей процес мусив би мати такі етапи:

1. *Аналіз властивостей*, які ми хочемо посилити чи послабити.
2. *Розробка вправ* для розвитку чи послаблення певних рис.
3. Їх *включення до щоденного плану* (наприклад, протягом одного місяця).
4. *Спостереження* когось із близьких за нашим прогресом.
5. *Щоденний контроль* за виконанням плану.

### **Наполегливість**

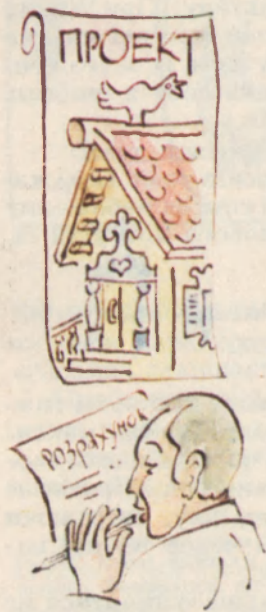
Розглянемо рису характеру, яку, можливо, ваші друзі рекомендують вам виховати в собі і опанування якої забирає немало часу.— наполегливість.

Перш за все проаналізуйте, в чому саме суть цієї риси характеру і де криються причини вашої недостатньої наполегливості. Не шукайте обставин для виправдання себе у власних очах (що вас раз-у-раз відривають від роботи, що немає належних умов для праці тощо). Тут ви повинні або ліквідувати всі перешкоди, або ж не зважати на них.

Прийнявши рішення змінити чи опанувати певні риси характеру, не зупиняйтеся лише на намірах: «З Нового року буду наполегливий». Одні слова «буду наполегливий» — це пустопорожня фраза. Так само, якби ви на Новий рік проголосили: «Вивчу англійську мову», не визначивши при цьому, коли і як гочнете це робити: відвідуватимете курси, приватного вчителя чи вивчатимете мову самостійно.

Запланувавши щось, необхідно точно визначити, яким шляхом досягатиметься мета. Не менш важливо встановити термін перетворення задуму на дійсність. Для більшості запланованих заходів, які потребують тривалих зусиль, не досить лише визначити остаточний термін виконання, їх треба розділити на кілька етапів і поступово, відповідно до заздалегідь намічених термінів виконувати.

Виховуючи наполегливість, доцільно на кожен день визначати одне завдання і виконувати його за будь-яких обставин. Якщо ж для цього необхідно більш як один день, краще розділити завдання на частини. Не варто, щоб виконання завдання трива-



ло цілий день, не лишаючи часу для іншої роботи. Це несприятливо відбивається на вихованні наполегливості, оскільки дає підстави посылатися на об'єктивні причини, які не дали можливості виконати запланованого щоденного завдання.

От ви вже маєте приклад, як учитися наполегливості: по-спільно, крок за кроком, етап за етапом виконувати план так, щоб у наперед визначений час упоратися з усім запланованим.

Для здійснення будь-яких ваших планів та прагнень найбільше значення з усіх рис вашого характеру має наполегливість. Не буде її — і ви шукатимете (з притаманною вам наполегливістю!) виправдання для себе. Мовляв, через те й те я не зміг зробити цього, але ж якби... І ви вічно будете скаржитися, нарікати, заздрити і т. п.

О. де БАЛЬЗАК

*Заздрість найдурніша з усіх ваг, адже вона не дає нічого.*

М. ТВЕН

*Поганої звички не позбавимося тим, що викинемо її через вікно; її треба випровадити сходами.*

А яке задоволення відчуєте ви, усвідомивши, що вже протягом кількох днів підряд виконуєте все заплановане.

Радимо занотувати до блокнота з календарем або іншого якогось записника щоденні завдання, зокрема на тренування наполегливості, а потім перевіряти і відмічати, що виконано. Це одна з передумов успіху у вашому починанні. Можна поставити собі як завдання, скажімо, фіззарядку, вивчення іноземних мов тощо.

#### **Негативні емоції**

В іншому місці цієї книги йдеться про те, що не варто, навіть згубно, піддаватися негативним почуттям, таким, як заздрість, мстивість, ненависть та їм подібним. Адже ці емоції вражають насамперед нас самих. Можна сказати, що заздрощами, ненавистю, прагненням помститися ми «з'їдаємо самих себе».

Наприклад, заздрість. Вона аж ніяк не сприяє нашому спокою і зовсім не допомагає нам наблизитися до того, чому ми заздriamo.



Заздрість може стати й комічною. В одному журналі писали про жінку, яка заздрила всім своїм сусідам по кварталу, одній жінці через її шубу, подружжю Х через їх автомобіль, родині Y через автоматичну пральну машину, подружжю Z через закордонні подорожі й т. д. Ця заздрість отруювала їй життя. Вона була непривітна до свого чоловіка, який заробляв стільки ж, як і його сусіди. Постійно докоряла йому тим, що мають інші, а вони — ні. Проте жінка не враховувала, що жоден з їхніх сусідів не мав усіх тих речей разом, як того хотілося їй.

Навіть ті негативні емоції, що не спрямовані проти інших (наприклад, сум через втрату дорогої людини), залежно від їх тривалості та інтенсивності, шкідливо впливають на здоров'я.

Душевний стан справляє значний вплив на здоров'я людини. Тому краще піддаватися позитивним емоціям і глушити в собі негативні. Та про це мова піде далі.

ДЕМОКРИТ

*Заздрісник сам причина свого нещастя і сам собі ворог.*

П. ДЖЕРАЛЬДІ

*Тільки люди доброї вдачі забувають інтимні історії інших людей.*

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Жодна людина, якою б мудрою вона була, не здатна збагнути всього зла, що творить.*

Грузинське прислів'я

*Зла людина вважає, що всі люди схожі на неї.*

#### **Самовладання наполовину**

Поговоримо про самовладання детальніше, оскільки воно має винятково важливу роль у нашому житті, позначається на стосунках з іншими людьми, на нашому здоров'ї.

Певна річ, серед ваших знайомих, мабуть, є такі, хто загалом добре поводить себе в товаристві, але лише доти, доки



щось їх не розсердить. Тоді така людина вибухає люттю і просто стає несамовитою. Як можна позбутися, принаймні, хоча б частково, цієї негативної якості?

Якщо людина хоче правильно поводити себе з людьми, вона мусить навчитися тримати себе в руках. Ось дещо з мого власного досвіду.

В юності я був, безумовно, імпульсивніший, ніж потім, але рано почав тренувати свою витримку. Я намагався зберігати зовнішній спокій навіть тоді, коли відчував себе роздратованим.

Згодом, звичайно, виявилися і слабкі сторони такого зовнішнього спокою. Якщо всередині я роздратований, але зовні залишаюся спокійний, — це дуже правильно щодо оточуючих. Чому всі повинні страждати через мою невтриманість? Але «ковтання злості» погано діє на здоров'я. Людина, як і всі живі істоти, мільйони років тому була оснащена біологічним механізмом, який в момент небезпеки подає сигнал підготовки до боротьби. В сучасну епоху людина опинилася в особливій ситуації. Увесь її організм при гніві мобілізується, реагує, як і в прадавні часи.

Звідси виходить, що самовладання має бути не зовнішнім, а внутрішнім. Треба поступово відвикати од внутрішніх вибухів. Зокрема, варто засвоїти принцип: «Не хвилюватися через те, чого я змінити не можу». У такій неприємній ситуації найдоцільніше свою схвильованість обернути на ентузіазм і з ним взятися до подолання перешкод.

Коли гамується внутрішнє збудження, відпадає потреба у зовнішньому самовладанні. Все, про що тут йдеться, легко написати, але важко виконувати на практиці. Оскільки цей метод винятково важливий для нашого життєвого устрою, проаналізуємо його детально.

Уявіть собі, що хтось з вашого оточення — чи то на роботі, чи в родині, чи серед знайомих — учинив щось, від чого у вас «закипіла кров». Зрозуміло, це на вас діє негативно не тільки морально — на ваш настрій, а й фізично — на ваше здоров'я.

Ч. МОРГЕНШТЕРН

*Характер людини пізнається з того, які жарти їй дошкуляють.*

*Існує три шляхи подолання такого стану.*

1. Перший я назвав би «італійським способом» — не стримувати зовнішнього прояву почуттів, «*викривати свою злість*». У деяких темпераментних народів це вважається цілком звичайним, але наші правила пристойності вимагають іншого. І ми маємо рахуватися з ними.

2. Другий метод — *прореагувати, але в спосіб, прийнятний для суспільства*. Коли є нагода, рубайте дрова, мийте підлогу, робіть зарядку або пройдіться енергійним кроком — фізична діяльність послабить ваше внутрішнє напруження.

3. Третій спосіб, навчитися якого найважче, — *взагалі не дозволяти спалахувати злості*. Це вже справжнє самовладання, не лише зовнішнє, а й внутрішнє. Як його досягти?

а) В момент спалаху негативної емоції зумійте переконати самого себе, що причина, яка її породжує, не тільки з погляду вічності, а навіть з погляду сьогодення не варта того, щоб через неї хвилюватися. Адже мине день чи тиждень — і ви взагалі про неї забудете. Так навіщо ж нервувати?

б) Подумайте про те, що хвилювання — загроза вашому здоров'ю. І тому зла жаринка всередині вас не повинна спалахувати, ви не допустите цього. Звичайно, ви не споглядатимете з «олімпійським спокоєм» на всі недоліки і помилки. Але збагніть, що роздратування, злість і крик — не найкращі поради в будь-якій ситуації. Зберігаючи спокій, швидше можна розв'язати якісь питання, ніж давши волю своїй люті.

в) Людині властиво помилятися (ще в давніх римлян було прислів'я «*Ergate humanum est*»). Ви також часом помиляєтеся, чому ж вас так дратують помилки інших?

г) Чи можна зарадити справі? Якщо ні, то ваше хвилювання взагалі ні до чого.

д) Якщо ж діло можна поправити, то емоцій глушити не слід, навпаки, хай вони перевтіляться у готовність одразу ж виправити ситуацію. А своїм ентузіазмом ви зможете запалити й тих, з чийої вини сталася помилка.

е) Краще промовчати або навіть на хвилину відійти, аби тільки не вступити у запальні дебати. Інакше вогню вже не погасити.

є) Найважливіше — вловити і зупинити початок розбрату. Коли ж він розгориться, гасити його вже пізно.

Б. ФРАНклін

*Самозакозаний не має суперника.*

Ж. ПОЛЬ

*Співчуття до тварин настільки пов'язане з доброю натурою, що можна належно стверджувати: той, хто жорстокий до тварин, не може бути добрим.*

Наші поради зовсім не рекомендації взагалі відмовитися від емоцій. У цьому не було б сенсу. Судіть самі: чи відчували б ви симпатю до людини, яка так оволоділа собою, що ніколи не сердиться, але водночас і ніколи не радіє, не сміється?

Тому прагніть до самовладання, так би мовити, наполовину, гамуйте свої негативні емоції, а позитивним — давайте вихід. Скажімо простіше: поставте у своєму мозкові «фільтр для негативних емоцій», який би пропускав усі позитивні почуття і затримував більшість негативних.

### В и с н о в к и

- Складіть список власних негативних якостей, яких ви хотіли б позбутися, та позитивних, які бажали б набути або розвинути.
- Продумайте і включіть до плану кожного дня вправи щодо цього, контролюйте їх виконання.
- Сприяйте вияву позитивних емоцій, таких, як любов, радість, веселість, співчуття, натхнення, і стримуйте у собі появу емоцій негативних, наприклад заздрості, мстивості, злості та ін.
- Зовнішнє самовладання — це коли ви, навіть чимось розгнівані, ведете себе, про стороннє око, так, як належить.
- Внутрішнє самовладання — це той ступінь володіння собою, коли ви не дозволите навіть з'явитися негативній емоції. Досягнення такого стану повинно стати вашою метою.



## 9. ПІКЛУВАННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я



Оскільки ця книга містить поради щодо вдосконалення самого себе в найрізноманітніших галузях життя, ми ніяк не можемо обійти увагою здоров'я і піклування про нього, адже це — одна з найважливіших передумов здійснення наших життєвих планів та бажань.

Стало звичайним, що людина, яка ніколи не хворіє, зовсім не шанує свого здоров'я. Воно постійно є. Тіло безвідмовно служить, і ми навіть не уявляємо, що може бути інакше. Чи не кожна людина, мабуть, відчувши перші неполадки зі шлунком, нирками та бронхами, скаржиться: «Як же це? Та раніше ж нічого такого не було».

Здорові люди сприймають свій стан не задумуючись, так, ніби ніколи нічого не може трапитись і ніяка хвороба не

пристане. А ті, що перенесли якийсь серйозне захворювання, як правило, ведуть себе інакше. Вони відчують, що про здоров'я необхідно піклуватися.

Що ж таке здоров'я? «Це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя» — таке загальне визначення прийняла Всесвітня організація охорони здоров'я.

Прагнучи до самовдосконалення, не можна гребувати збереженням, підтриманням і зміцненням власного здоров'я. На що в першу чергу необхідно звернути увагу?

Основною є профілактика — запобігання хворобам, якщо ж вони виникають, — вчасне та правильне лікування і, нарешті, — зміцнення здоров'я.

Даючи тут практичні поради і методи, проведення яких у життя під силу кожному з вас, ми не будемо торкатися речей, що є компетенцією виключно фахівців. Зрозуміло, кожен, виходячи з своїх потреб та інтересів, може звернутися до спеціальної літератури, порадитися з лікарем тощо.

Лише коротко розглянемо деякі моменти, пов'язані з хворобами, і перейдемо до більш детального розгляду правильного режиму дня, його окремих складників, зокрема моральної гігієни, боротьби проти ожиріння, куріння та алкоголізму. Зміцненню здоров'я присвячений розділ «Розвиток фізичних можливостей».

## БОРОТЬБА З ХВОРОБАМИ

*Профілактика інфекційних захворювань.* Ряд інфекційних захворювань, які в минулому були смертельними для людини або ж залишали наслідки на все життя, нині, завдяки щепленню, подолані. Згадаймо віспу, скарлатину, коклюш, правець чи параліч, колись такі поширені хвороби. Наша служба охорони здоров'я дбає, щоб усі вчасно пройшли необхідну профілактику. Ви можете посприяти їй у цьому, якщо будете дисципліновані, стежитимете, щоб ні ви, ні ваші діти не пропустили жодного щеплення, прийняли їх тоді, коли треба.

*Найбільше багатство — здоров'я.*

Українські  
народні  
прислів'я

*Здоров'я виходить пудами, а входить золотниками.*

*Здоров'я маємо — не дбаємо,  
а загубивши — плачемо.*

Однак існують ще інфекційні хвороби, проти яких досі не винайдено надійної охорони. Проти них, як і інших захворювань, найкращий спосіб боротьби — дотримання правил особистої гігієни, тобто щоденні водні процедури, ванна або душ. Миття рук щоразу перед їжею, після користування туалетом. При епідеміях грипу не варто відвідувати місця великого скупчення людей. Якщо ж ви самі захворіли на грип чи простуду, дотримуйтеся основних гігієнічних правил, аби не поширювати ці хвороби. Появі багатьох з них сприяє неправильний режим дня, недостатнє піклування про здоров'я, куріння, вживання алкоголю, неправильне харчування тощо. До поширених недуг належать хвороби серця, кровообігу, органів травлення, ревматизм, рак і т. ін.

Боротьба з серцево-судинними захворюваннями передбачає раціональне харчування, рух, контроль за нормальною вагою тіла. А, наприклад, від інфаркту і високого кров'яного тиску охороняють також психічна рівноваженість та життєва гармонія. Тепер уже відомо, що однією з причин гіпертонії (підвищеного кров'яного тиску) є спосіб життя, при якому людський організм протягом тривалого часу піддається негативним впливам зовнішнього середовища. Джерелом таких впливів можуть бути неприємності в родині, на роботі, скажімо, завдання, яке важко виконати, різного роду інші моральні страждання. Так, під час блокади Ленінграда внаслідок нервового напруження надзвичайно багато людей захворіли на гіпертонію. Подібне спостерігалось серед в'язнів концентраційних таборів.

А. БЕРН

*Хвороб — безліч, а здоров'я одне.*

В. ШЕКСПІР

*Я ніколи не був настільки філософом, аби терпляче зносити зубний біль.*

Дбаючи про здоров'я, необхідно, зокрема, піклуватися про зуби. Регулярні профілактичні огляди зубів і вчасний візит до лікаря-стоматолога допоможуть вам зберегти зуби здоровими, красивими і не дадуть можливості розвиватися багатьом іншим хворобам (ревматизму, запальним захворюванням та ін.).

При всіх хворобах необхідно дотримуватися порад лікаря, приймати призначені ліки і виконувати встановлений лікарем режим. Недбалість при багатьох хворобах може мати трагічні наслідки. Отже, успішність вашого лікування залежить значною мірою від вас самих.

Однією з хвороб, яку люди досі не можуть повністю подолати, є рак. Правда, нині при вчасному виявленні перших ознак цієї хвороби медицина може надати ефективну допомогу і пацієнт має набагато більше шансів на одужання, ніж коли звернеться до лікаря з запізненням.

*Перша допомога.* Кожен з нас повинен уміти ще до приходу лікаря надати першу допомогу людині, яка захворіла або з якою стався нещасний випадок. Цим питанням присвячено чимало популярних книжок і брошур, радіо- і телепередач. У них читач знайде найнеобхідніші поради.

#### **Правильний життєвий розпорядок.**

*Він передбачає:*

- регулярний сон;
- особисту гігієну;
- дотримання основ раціонального харчування і контроль за нормальною вагою тіла;
- піклування про фізичне здоров'я;
- додержання основ моральної гігієни;
- відсутність або відмова від звички курити;
- помірність у вживанні алкоголю або, ще краще, неживання його взагалі;
- профілактичні медогляди, що допомагають запобігати загрози здоров'ю, а в разі виявлення захворювання — почати вчасне лікування.

Розглянемо ці пункти трохи детальніше.

**Сон.** Спати треба вдосталь (у кожного своя потреба — одному вистачить і 4 години, іншому — 10—12, середня ж тривалість сну — 7—8 годин). Лягати спати краще в один і той самий час, у провітреному, тихому і темному приміщенні з середньою температурою повітря, прийнявши душ або ванну, почистивши зуби. Сон відновлює наші сили, підтримує здоров'я. Вчені вважають, що сон відіграє важливу роль в обробці інформації, одержаної протягом дня. Багатьом людям необхідно навчитися засинати (за допомогою аутогенного тренування). Пам'ятаймо, тривале недосипання дуже шкідливе для здоров'я.

**Особиста гігієна** вимагає щоденного ретельного миття з голови до ніг, чищення зубів, принаймні, двічі на день (в усіх напрямках не менше двох хвилин) і зміни білизни. Таке нагадування не зайве. Наприклад, недавнє опитування у ФРН виявило, що 97 % чоловіків і 85 % жінок повністю купаються лише раз на тиждень.

**Побільше рухатися** — найнеобхідніша вимога сучасного життя. Фізична культура і спорт зміцнюють наше здоров'я і

допомагають протистояти багатьом хворобам. Окрема розповідь — далі.

*Моральна гігієна.* Як свідчить досвід, залежність між моральним і фізичним станом людини набагато більша, ніж уявляється на перший погляд.

### МОРАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Ми постійно перебуваємо в динамічній рівновазі між шкідливими впливами, що загрожують нашому здоров'ю, і захисною протидією нашого організму. Так, наприклад, віруси постійно проникають з зовнішнього середовища до нашого організму, але при цьому хворіємо ми не завжди. Недуга дається ознаки лише тоді, коли слабне захисна система нашого організму. Спричинити це можуть і наші моральні переживання, внаслідок яких зменшується наша опірність хворобам. Відомі випадки, коли несподіваний удар долі, моральна травма — втрата чоловіка або дружини — призводять удівця, вдову до хвороби, а часом вони не можуть пережити смерть свого супутника життя більше, ніж на кілька місяців.

Тут діє закономірність: чим масштабніша переміна у житті людини, тим більше загрожує вона здоров'ю.

До таких висновків дійшли американські лікарі Г. Вольф, Т. Холмс і Р. Рейч після дослідження кількох тисяч пацієнтів. Аналогічні дослідження були проведені в 1967 році серед трьох тисяч американських моряків під час кількомісячного плавання. Перед відплиттям кожен з моряків заповнив анкету, де назвав найважливіші події свого життя за останні 12 місяців (наприклад, родинні ускладнення, конфлікт з начальством, смерть дружини, друзів чи близьких, зміни у способі життя, праці та ін.). Після плавання детально аналізувалися корабельні лікарські книги. Виявилася залежність між життєвими змінами і захворюваннями. Моряки, що зазнали більше життєвих змін, хворіли вдвічі частіше, ніж ті, в яких таких змін майже не було. Чим серйозніші були переми в житті, тим серйознішою була і хвороба.

Який висновок випливає з цього? Мабуть, його можна висловити відповіддю дев'яносторічного академіка Пелнаржа на питання, як він досяг такого віку. Він відповів: «З великих речей я нічого не робив, а з малих — радів».

Таку життєву мудрість варто було б опанувати кожному з нас. Треба навчитися моральної гігієни, не можна допускати, щоб життєвий тягар трагічних подій зламав людину. Якщо вже нічого не можна змінити, зумійте не нервувати, не відчувати себе нещасним.

Пригадую, як тримався один з моїх друзів після смерті дружини, яку він любив понад усе. Довгі роки вона хворіла, і він весь цей час доглядав її. Коли її не стало, він сказав: «Мені дуже сумно, але я уявляю собі, наскільки більшим було б нещастя, якби я помер раніше, а вона залишилася б тут сама, без моєї допомоги».

У найскрутнішій ситуації треба знаходити спосіб розрядити себе, побороти смуток, депресію, повернутися до нормального життя. Навіщо ж, щоб до того важкого випробування долі додалася ще якась серйозна хвороба. А моральні страждання можуть викликати діабет, гіпертонію, інфаркт міокарда, виразку шлунка, невроз та багато інших хвороб.

Конфлікти, недосипання, перевтома, страх, надмірна квапливість тощо стають причиною неврозів. Останні не лише отруюють життя, а й стають сприятливим ґрунтом для цілої низки захворювань. Породжують невроз також аномалії у відносинах між людьми. Від характеру стосунків з оточуючими значною мірою залежить наше задоволення чи незадоволення життям. Тому варто прагнути ставитися до людей якнайкраще. Піддаючись почуттям заздрості, ненависті, мстивості, ми завдаємо шкоди в першу чергу собі. Чималий вплив на наше самопочуття справляє й атмосфера в родині. Гармонійне подружжя і сімейне життя сприяє внутрішній врівноваженості людини, а конфлікти в родині значною мірою її порушують.



Справжня моральність передбачає, зокрема, вміння не піддаватися неприємним настроям і почуттям, не зосереджуватися на них, не вертатися постійно до своїх переживань, не розповідати про них раз у раз своїм знайомим.

Якщо ви хочете бути задоволеним з життя, треба навчитися радіти, сміятися, виховати в себе почуття гумору. Воно — одна з найважливіших передумов доброго здоров'я. Якщо ви вмієте дивитися на речі з гумором, можете у колі друзів чи близьких розрядити своє напруження, ви, безумовно, сприяєте своєму моральному здоров'ю.

Недоліки в організації праці також негативно впливають на моральне здоров'я. Так, стомлюваність значною мірою залежить не стільки від самої праці, скільки від обставин (наприклад, від роздратування, викликаного конфліктом між співробітниками, від погано впорядкованого робочого місця тощо). Відомо, якщо праця для нас цікава, приносить нам радість, ми можемо працювати досить довго, не відчуваючи втоми. Якщо ж робота нам не до вподоби, та ще й натискають строки, ми втомлюємося швидше. Ситуація погіршується, якщо не дотримуватимемося правильного режиму дня, будемо

курити і пити чорну каву, аби «збудити себе», недосипатимемо і мало буватимемо на повітрі. Сон — це також ліки проти втоми. Відчувши ознаки втоми, намагайтеся протягом хоча б двох-трьох днів більше спати.

Ось на що ви маєте насамперед звернути увагу, складаючи план активного розвитку вашого здоров'я. Вивчайте себе, перевіряйте, чи сприяє ваша життєва філософія вашій внутрішній рівновазі. Гармонійне життя — одна з найбільш вагомих умов доброго здоров'я.

### **ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО І МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

Людина у сучасному, технізованому суспільстві з прискореним, як ніколи раніше, темпом життя змушена шукати засоби опору негативним впливам, несприятливим ситуаціям, аби зберегти психічну та фізичну рівновагу і життєздатність. У цих пошуках виявилася доцільність використання сучасною людиною деяких методів зі старовинної індійської практики.

Позитивні наслідки їх використання сприяли їх розповсюдженню. Нині в літературі все частіше і частіше наводяться практичні поради з аутогенного тренінгу чи системи йога.

*Аутогенний тренінг Шульца.* Берлінський невропатолог Й. Г. Шульц у 20—30-х роках нинішнього століття на основі йоги розробив особливу техніку релаксації (розслаблення), яку він назвав аутогенний тренінг. Застосування цього методу передбачає, як правило, керівництво фахівців, але деякими його елементами можна оволодіти й самостійно.

Радянський психолог Володимир Леві у своїй книзі «Я і ми», яку ми вже згадували, наводить один з простих компонентів цього тренінгу, що виступає складовою частиною загального курсу лікування (монолог лікаря):

«Сядьте зручно... Так...

Усі ваші м'язи розслабляються. Дихайте вільно. Всю увагу зосереджуйте на своїй правій руці. Вона починає зігріватися. І щодалі стає важчою... Тепер ви це відчули і в лівій руці... І по всьому тілу. Вам легко дихається... Відчуваєте приємну прохолоду на чолі. Повний спокій, абсолютне розслаблення... До вас повернувся добрий настрій. Ви відчуваєте себе свіжим. Зібралися з силами. Все.

Ще раз і швидше!»

В. Леві стверджує, що аутогенне тренування корисне передусім здоровим людям як засіб психічного контролю і шлях до самовдосконалення. З усього комплексу перевірених методів кожен має вибрати найбільш підходящі для себе. Опанувавши тренінг, можна навчитися краще відпочивати і пере-

ключатися з одного виду діяльності на інший, а у разі потреб мобілізувати свої сили, гамувати негативні емоції, досягти загальної фізичної і психічної рівноваги.

Аутогенне тренування слід проводити принаймні раз на день протягом 10—20 хвилин у спокійній обстановці, сидячи або лежачи. Спочатку поступово розслаблюємо все тіло (в такому порядку: ліва нога, потім права, тулуб, права рука, ліва, шия, лице), далі відчуваємо обважнілість, теплоту і прохолоду тіла. В такому спокійному, розслабленому стані приступаємо до самонавіювання, повторюючи у стверджувальній формі те, чого хочемо досягти. Завжди починають із заспокоєння, наприклад, словами: «У мене досить часу, я нікуди не поспішаю, заспокоююсь...» Аутогенний тренінг супроводжується спокійним, повільним диханням.

Відчуття обважнілості тіла, тепла, уповільнене дихання, як правило, перешкоджають сну. Отже, тим, хто погано засинає, рекомендуємо засвоїти аутогенний тренінг.

Детальніша інформація про аутогенне тренування міститься у популярних книжках Володимира Леві «Мислення — дія невідома» та Едуарда Бакаларжа «Мистецтво відпочивати».

*Йога.* У відомому чеському багатосерійному теловізійному фільмі «Така звичайна сімейка» мати двох близняг-шибеників, прагнучи заспокоїти себе і набратися сили для дальшого розв'язання педагогічних і сімейних проблем, вдається до однієї з йогівських асан — стоїть на голові.

Незважаючи на свій релігійно-філософський зміст, вчення йогів тісно пов'язане з щоденними потребами життя. Воно охоплює не лише фізичну діяльність людського тіла, а й психічну діяльність, тобто передбачає формування гармонійного цілого, до чого прагне і сучасна людина. В цьому — практичне застосування йоги.

Йогою в нас займаються у фізкультурних та інших установах, освоюючи під керівництвом досвідчених спеціалістів комплекс перевірених, корисних і ефективних вправ. Поліпшення набула, зокрема, хатха-йога, власне, її асани — різні положення тіла, що супроводжуються цілковитим спокоєм, рівним диханням і розслабленням. У книзі «Йога», яка вийшла в ЧССР 1971 року, в розділі про хатха-йогу описується очищення солоною водою — прості вправи для прочищення горла, покращання голосу, зору і слуху, для збудження думки і сили волі, для розвитку та поліпшення пам'яті, розвитку інтелекту тощо. Там же міститься опис 64 асан і їх терапевтичної дії.

Як приклад наведемо нехитру вправу з цієї книги для розвитку і поліпшення пам'яті: «Вихідна позиція: станьте рівно, руки — вільно вздовж тіла, хребет випрямлений. Заплющьте очі, схиліть голову до ямки над грудною кліткою... За йоогою, важливий центр розвитку розумових здібностей міститься на потилиці... Зосередьте свою увагу на цьому місці. Дихати так само, як і у попередніх вправах». (Вдихати і видихати різко носом, як «ковальський міх», 10—15 разів підряд, пізніше — 20, тобто загалом 15—20 секунд.) Вправа рекомендована всім, хто відчуває психічну перевтому.

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Стриманість у їжі — свічення піклування про здоров'я або нездатності багато їсти.*



## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Дотримуючись основ правильного харчування, ми запобігаємо дуже багатьом захворюванням, у тому числі й хворобам від надмірної ваги. Проте що далі, то більше відступаємо ми від основ раціонального харчування і набираємо зайвої повноти. Перш ніж зазначити деякі шляхи боротьби з ожирінням, згадаємо хоча б у загальних рисах основи правильного харчування, які всі ми, без сумніву, добре знаємо, але яких далеко не всі дотримуємося.

Їжа не повинна бути одноманітною: вона повинна містити всі основні поживні речовини, тобто білки, жири і вуглеводи, мати досить вітамінів і мінеральних речовин.

У нашому меню має бути багато овочів, фруктів, переважно у свіжому вигляді, а також достатня кількість молока та молочних продуктів.

М'ясо нехай буде здебільшого нежирне, краще тушковане і печене, ніж смажене.

Копчені продукти слід вживати в міру.

Варто споживати більше риби.

З жирів належить віддавати перевагу рослинним.

Щодо вуглеводів, то тут ми мали б їсти більше чорного хліба, ніж білого (чи білого печива), менше мучного (кнедликів), а більше картоплі, обмежити цукор, солодке печиво і цукерки.

З напоїв слід вживати переважно неалкогольні, краще — мінеральну воду, невідсолоджену.

Харчуватися треба відповідно до щоденної витрати фізичних сил.

Їсти слід у приємному середовищі, регулярно і спокійно.

Принаймні одна страва в день повинна бути гаряча.

Сніданок має містити 30 % усіх денних страв, вечеря ж, на відміну від теперішньої звички, повинна бути не такою калорійною.

### Як справа з ожирінням у нас?

«Ожиріння стало сьогодні масовим захворюванням, — пише головний лікар-терапевт празької лікарні Р. Рат. — Понад міру повними вважаються особи, у яких збільшення ваги спричинене в першу чергу відкладанням жиру...»

*При лікуванні ожиріння доводиться пережити такий період, коли витрата енергії тривалий час переважає її надходження.* Надмірна вага обтяжує не тільки того, хто на неї страждає, вона стала важливою проблемою всього суспільства. Вона провокує схильність до захворювань, зокрема, часто вражається руховий апарат — кінцівки (варикозне розширення вен аж до гомілкових виразок, артрози різного ступеня); поразення судин може призводити до ускладнень, небезпечних для життя, таких, як інфаркт або інсульт.

Ожиріння, звичайно, поділяється на чотири ступеня:

перший — до 25 % зайвої ваги (наприклад, зріст жінки 160 см, а вага її — до 75 кг, замість до 60);



другий — 25—50 % зайвої ваги (у тому ж випадку, замість нормальної ваги 60 кг жінка має 75—90 кг);

третій — 50—75 % зайвої ваги (та сама жінка важить 90—105 кг)

і четвертий — коли зайва вага становить понад 75 %.

У 1956—1971 рр. доктор С. Гейда та його співробітники проводили обстеження харчування великої групи населення Чехії та Моравії. Було виявлено, що за 15 років гладких серед чоловіків збільшилося з 16 до 29 %, а жінок — з 42 до 47 %.

### *Шлях до схуднення — рух і дієта*

Ми можемо активно протистояти своїй надмірній вазі. Чим раніше, тим краще.

Адже вона — причина багатьох хвороб, ускладнень, а нерідко породжує й комплекс неповноцінності.

Сльозами горю не допоможеш. Отже, не впадайте у відчай, а ставайте на боротьбу зі своїми непотрібними кілограмами. Включіть це завдання до плану власного самовдосконалення — більше ходіть пішки (і сходами), займайтеся зарядкою, спортом, поставте себе на редукційну (розвантажувальну) дієту.

Складаючи програму зменшення ваги, слід виходити з того, що дорослий чоловік при легкій роботі витрачає щодня 2600 калорій, при дуже важкій — 3800, а у віці 65 років, коли не працює, — 2300 калорій. Жінка при легкій праці тратить приблизно 2200 калорій, при важкій праці і при вагітності — 2800, при годуванні немовляти — 3000, а не працюючи, після 65 років, — 2000 калорій.

Необхідно також брати до уваги, скільки витрачається калорій за одну годину певного виду роботи. Так, при одяганні, шитті, співі і т. п. це становить 50 калорій, при прасуванні або готуванні їжі — 100, при повільній ходьбі — 200, при їзді на велосипеді — 300, при грі в теніс, швидкій ходьбі, повільному танці — 350, при веслуванні, катанні на ковзанах, туризмі — 400, при бігу на лижах — 450, при гімнастиці, земляних роботах — 500, при швидких танцях, бігові на витривалість — 600, при швидкому плаванні — 850, при швидкому й короткочасному бігові — 900.

### *Редукційна дієта*

Існує чимало дієт, які так чи інакше врівноважують надходження калорій. Деякі з них через свою однобічність мають ряд недоліків. Наприклад, дієта, в якій переважають яйця, підвищує вміст холестерину в крові і тим самим сприяє розвитку атеросклерозу; вона може також шкодити органам травлення. Найбільш хибною є так звана очкова дієта (вона відкриває шлях алкоголю і негативно оцінює овочі та фрукти).

Необхідною умовою всіх редуційних дієт є точний контроль за вагою страви, наявністю в ній достатньої кількості тваринних білків (90—100 г щодня, причому в переведенні на чистий білок), фруктів і овочів. До «заборонених» продуктів належать вільні вуглеводи (такі, як цукор, джем, мед, цукерки), жирне м'ясо; обмежується кількість вільних жирів, виробів з борошна, жирних сирів.

Для застереження наводимо калорійність деяких «заборонених» продуктів: 100 г швейцарського сиру — 360 калорій, свинячої грудинки — 543, мисливської ковбаси — 400, сілезького зельцу — 460, жирної курятини — 302, сардин в олії — 335, сала та олії — приблизно 880, волоських горіхів — 649, цукру — 383, шоколаду без цукру — 531, борошна — 350, хліба пшеничного — 270, вино десертне, 100 г — 135, вино червоне, 100 г — 67, пиво світле 12 %, 0,5 л — 165.

Наводимо також калорійність рекомендованих дієтичних продуктів. 100 г: молока нежирного — 35 калорій, білого йогурту — 101, м'ясного сиру — 104, яйце 1 шт. — 86, яловичина, огузок — 147, нежирна телятина — 125, ковбаса варена — 232, холодець із свинини — 193, курча — 124, дичина — приблизно 110, філе рибне — 74, короп — 106, селер і цибуля — 42, стручки квасолі — 39, капуста савойська — 49, кольрабі — 33, цвітна капуста — 28, морква — 41, огірки — 15, зелена паприка — 26, пір — 44, помідори — 25, салат з качанистої капусти — 17, шпінаг — 24, квашений буряк — 35, овочева суміш — 32, картопля — близько 100, гриби — 26, ананаси й персики — 47, банани — 88, грейпфрути — 39, груші — 61, яблука — 57, суниця й полуниця — 37, абрикоси — 51, помаранчі — 45, смородина — 57, сливи — 63, виноград — 66.

У всіх дієтах окремі види продуктів можна взаємозамінювати, роблячи, таким чином, їжу різноманітною і смачною.

Дієти бувають суворіші і помірніші, а є дієти, що містять заздалегідь продуману «тактику» щодо організму.

Наприклад, так звані розвантажувальні дні, коли раз або двічі на тиждень вживають лише овочі та фрукти, застосовують, якщо схуднення не відбувається так, як очікувалося. З цією ж метою використовується і контрастна дієта. Один-два рази на тиждень до дієти включаються дні з контрастним харчуванням. Наприклад, один день «овочевий і фруктовий», протягом якого дозволяється з'їсти не більше 1,3 кг будь-яких фруктів чи овочів, розділивши їх на шість порцій. Наступний день — «жировий», коли можна випити лише чверть літра вершків, розділивши їх на три порції, а на другий сніданок та полудень — каву з молоком.

Подаємо, як приклад, дієти лікаря Р. Рата і дієтсестри М. Панкерткової на 1200 кілокалорій (продукти, взяті в дужки, взаємозамінні), при яких втрата ваги щомісяця повинна становити 3 кг.

#### *На що треба звернути увагу при редуційній дієті.*

Протягом першого тижня дієти записуйте страви і їх вагу чи кількість. Це допоможе точно визначити, яку завбільшки порцію, при вибраній дієті, ви маєте право сьогодні з'їсти. Кожного дня перевіряйте свою вагу.

Користуйтеся таблицями калорійності продуктів (їх часто друкують у журналах).

Якщо хтось має зайвих 3–7 кг, його становище краще, ніж коли б він мав ожиріння другого ступеня, адже зайвої ваги він може позбутися протягом 1–2 місяців. Набагато більше зусиль треба докласти тим, хто хоче позбавитися 10–15 кг, а то й більше. Отже, в разі необхідності, не вагаючись, одразу приступайте до редуційної дієти, бо згодом зробити це буде значно складніше.

**Сніданок:**

молоко	125 г=мала чашка
хліб	40 г=шматок завтовшки 1 см з кілограмової хлібини
масло	10 г=одна кавова ложечка
м'ясо нежирне	100 г
ковбасні вироби нежирні	100 г
нежирні сири	100 г
яйця	100 г=2 шт.

**Другий сніданок:**

фрукти	100 г=1 шт. (наприклад, банан, апельсин, грейпфрут, яблуко, груша)
--------	--

**Обід:**

овочі	100 г
жир	5 г=1/2 кавової ложечки
борошно	5 г=1/2 кавової ложечки
м'ясо нежирне	100 г
ковбасні вироби нежирні	100 г
потрух	100 г
сири нежирні	100 г
яйця	100 г=2 шт.
картопля	120 г=3 столові ложки вареної картоплі
кнедик	45 г=1,5 шматка
рис	35 г=3 столові ложки тушкованого рису
макаронні вироби	35 г=3 столові ложки варених макаронних виробів
боби	45 г=3 столові ложки варених бобів
хліб	40 г=шматок завтовшки 1 см з кілограмової хлібини
фрукти або овочі	100 г

**Полудень:**

молоко	125 г=мала чашка
масло	10 г=1 кавова ложечка
рогалик, булка	20 г=1/2 шт.
хліб	20 г=шматок завтовшки 1/2 см з кілограмової хлібини

**Вечеря:**

вибір продуктів і їх дози такі самі, як для обіду.

*Зменшувати вагу треба під лікарським наглядом. Не намагайтеся схуднути занадто швидко. Це може бути загрозливим для вашого здоров'я. Якщо ви скаржитеся на роботу органів травлення, перш ніж застосовувати редуційну дієту, обов'язково порадьтеся з лікарем.*

Не зловживайте розвантажувальною дієтою, якщо не маєте зайвої ваги. Це особливо стосується молодих дівчат: вони часто хочуть бути тонкими і нерозумним голодуванням можуть тільки нашкодити собі. Я знав одну дівчину, яка вважала, що для неї 60 кг — вага занадто велика, і вдалася до суворої дієти. Стала худнути і не могла вже цього зупинити, коли захотіла. Її вага зменшилася до 35 кг, коли вона врешті кинулася шукати допомоги у лікарів.

#### **Поради щодо редуційної дієти «трюки з самим собою»**

Можливо, ви належите до тих, хто за всяку ціну хотів би схуднути, назбирали навіть повно вирізок і книг про це,— але все ж...

Не досить лише озброїтися глибокими знаннями про дієти, калорії, методи худіння, треба вміти систематично дотримуватися дієти, доки не скинете зайві кілограми.

Тут головне «внутрішньо дозріти». З метою допомогти цьому тут і згруповані у 54 пункти дані практичного досвіду, інформація з літератури. Якщо ви будете керуватися ними, виконувати їх, то треба вже хтозна чому трапитися, щоб ви не схудли.

#### **Мотивація.**

1. Уважно подивіться на себе в дзеркало з усіх боків. Задумайтеся над своїм теперішнім виглядом і зробіть категоричний висновок, що далі так тривати не може, треба негайно щось робити.

2. Прикиньте, якщо кожного дня людина поправлятиметься на 10 г, на скільки збільшиться її вага за 10 років.

3. Згадайте, як вам буває незручно в товаристві знайомих чи незнайомих від своєї огрядності.

4. Якщо ви молодий, огрядність може стати на заваді при знайомстві з особами іншої статі, хоч би в усьому іншому ви й були красунем. Крім того, на вас незграбно сидить одяг, а коли надмірна вага чимала, то й готові речі на себе купити нелегко.

5. Якщо ви вирішили худнути, дайте обіцянку: урочисто заявіть членам своєї родини або друзям, що до такого-то часу ви схуднете на стільки-то кілограмів. Ця обіцянка буде ще вагомішою, якщо ви зробите її у письмовій формі.

6. Встановіть санкції на випадок невиконання запланованої на тиждень втрати ваги. Скажімо, не будете дивитися телевизор, доки не «виправитесь», не підете в кіно чи, ще краще, будете щодня проходити пішки 6—8 км,

або зі своїх кишенькових грошей вноситимете до спеціальної скарбнички на «зайві» родинні витрати наперед встановлений штраф. (На одному підприємстві жінки домовилися, що та з них, яка за тиждень не схудне хоч би на трохи, внесе до громадського фонду 100 крон. Варто було бачити, як усі трималися!)

7. Двом краще, як самому. Якщо у вас є знайомий (або знайома), що теж має потребу схуднути, укладіть угоду, що за певний строк ви скинете певну кількість кілограмів і раз на тиждень контролюєте один одного.

8. Змагатися в колективі — ще краще: члени дієтичної групи чи «клубу» обмінюються досвідом, займаються взаємоконтролем і надихають своїх товаришів.

9. Не купуйте собі нового одягу чи білизни, доки не схуднете. Відкладіть покупку, хоч би як вам та річ подобалася, поки не збавите запланованих кілограмів ваги.

10. Купіть собі одяг чи білизну меншого розміру, ніж носите тепер. Щоразу, відкривши шафу, ви бачитимете їх, і це вас змушуватиме врешті-решт схуднути. Не викидати ж грошей на вітер!

11. Замовте дві свої фотографії — анфас і профіль — вставте їх у рамку і поставте на стіл, за яким їсте. Хай вони будуть у вас завжди на очах.

12. Чим далі ви відкладатимете схуднення, тим важче буде уникнути зморщок на шкірі. Чим людина гладша і старша, тим більша небезпека, що після похудіння на тілі й на обличчі залишаться брижі.

13. Задумайтесь над тим, скільки захворювань мають своє коріння у зайвій вазі і як вона може вкоротити ваш вік. Велика вага викликає підвищення кров'яного тиску, появу серцевих хвороб, діабету, артрозу тощо. Це, зрештою, й зрозуміло — адже товста людина на відміну від інших постійно носить на собі тягар 10, 20, а то й більше кілограмів.

Намагайтесь виконати всі чи принаймні більшість з цих порад. Вони допоможуть вам мотивувати і швидше прийняти рішення розпрощатися з непотрібною, зайвою вагою. Це стосується і всіх наступних пунктів.

#### *Планування.*

14. Як тільки ви надумаете щось робити зі своєю вагою, негайно беріть-ся за діло, інакше може статися, що до запланованого дня початку «страждань» ви будете їсти якнайбільше і потовстішаєте ще дужче або ж, непомірно роз'ївшись, відмовитесь від свого попереднього рішення.

15. Розробіть план (або графік) схуднення на наступний місяць або й на тривалий період.

16. Якщо хочете бути особливо ретельним, зробіть собі план на кожен день, зазначивши кількість калорій, яку ви при їжі не маєте права перебільшити.

17. Заплануйте, що протягом кількох днів чи тижнів ви будете щоденно записувати спожиті страви та їх калорійність.

#### *Контроль.*

18. Купіть ваги і щоранку в тому самому одязі контролюйте, скільки ви важите, або ж принаймні раз на тиждень звертайтеся до лікаря, щоб перевірити свою вагу.

19. Хтось з членів родини контролює вашу вагу і, в разі невиконання зобов'язань, одержує від вас заздалегідь визначений штраф у вигляді певної суми або додаткового «понадпланового» навантаження.

20. За кожен шматок багатой калорії страви, крім страв, передбачених дієтою, кидайте до спеціальної скарбнички (на «зайві» родинні витрати) визначену суму.

### Як їсти.

21. Звикніть користуватися малою тарілкою. Коли на великій тарілці лежить мала порція, вам прикро і хочеться докласти. При користуванні малою тарілкою діє оптичний обман.
22. Їжте регулярно 5—6 разів на день.
23. Їжу в належних дозах розкладіть на тарілці, а потім усі продукти зберіть з неї.
24. Жодних добавок.
25. Якщо ви відчуваєте великий голод і вам важко дочекатися визначеного часу, перекусіть чимось малокалорійним.
26. У ресторані замовляйте дієтичні страви; якщо це неможливо, попросіть половинний гарнір. Замовляйте їжу, небагату на жир, найкраще — варене м'ясо з овочами і з вареною картоплею.
27. Жуйте не кваплячись.
28. Усю свою увагу зосереджуйте на їжі.
29. Коли ви дуже зайняті, напружено працюєте, то про їжу й не згадуєте. А коли у вас багато вільного часу, нема якоїсь справи, то ви мимохіть чимось ласуете.
30. Якщо ви через роботу забули про їжу, подумайте, чи не можете надалі відмовитися від цього одного з п'яти-шести щоденних прийомів їжі.
31. Їжте тільки за столом і лише у встановлений час.
32. Якщо, застосовуючи дієту, ви відчуваєте великий голод, вгамуйте його додатковими порціями малокалорійної їжі — яблуко, апельсин, морква, огірок тощо.

### Як перемагати спокусу.

33. Уникайте спокусливих страв.
34. Обминайте вітрини кондитерських або ковбасних магазинів.
35. Намагайтеся не дивитися на людей, що «наминають» їжу.
36. Продукти купуйте тільки тоді, коли ви не голодні. Якщо ж відчуваєте голод, то купите багато зайвого, а також спеції.
37. Забороніть собі говорити про їжу та рецепти страв (за винятком рецептів дієт).
38. Намагайтеся тримати вдома якомога менше їжі (дозволеної для вас, решта для вас не існує).
39. Намагайтеся якомога менше куштувати. Багато жінок страждають на ожиріння ще й тому, що, готуючи їжу, постійно її пробують. Куштуйте тільки з кінчика ложки.
40. Не доїдайте рештки їжі; залиште їх у малому посуді в холодильнику на наступний раз.
41. Остерігайтеся переїдати, особливо в стресових ситуаціях. Для багатьох людей їжа — це наркотик. Як тільки вони нервують, починають їсти.
42. Не залишайте на столі ніякої їжі. Це стосується і фруктів.
43. Якщо вас запросили туди, де частуватимуть, наповніть свій шлунок перед цим низькокалорійною їжею.
44. Не зважайте на слова тих із вашого оточення, хто хоче звести вас з правильного шляху походу дня.
45. Забороніть собі відкривати холодильник в перервах між їдою.



### Рух.

46. Після вживання їжі не відпочивайте.
47. На роботу ходіть, по можливості, пішки.
48. Уявіть собі, що ліфти перестали працювати, підіймайтеся і спускайтеся сходами.
49. Регулярно виконуйте фізкультурні вправи — за допомогою радіо, телебачення, самі, у спортивних закладах.
50. Оберіть собі певний вид спорту і регулярно займайтеся ним.
51. Займайтеся туризмом.
52. Якщо у вас є можливість, займайтеся садівництвом.
53. Прибирання кімнати — це теж певні спортивні вправи.
54. Іжте тільки після фізичної роботи.

### Курите?

Наведемо ряд повідомлень на тему куріння, опублікованих останнім часом.

Чому підлітки тягнуться до цигарки? Насамперед тому, що це «заборонений плід». Крім того, вони гадають, що це їм надає дорослого вигляду. Цигарка — зовнішня ознака того, що вони перестали бути дітьми.

У ФРН з'ясували, що діти швидше піддаються цій спокусі:

- коли батьки курять,
- коли друзі курять,
- коли підлітки поступають до вузу,
- коли вони йдуть працювати в критичному віці і переймають погану звичку дорослих (це причина того, що студенти, котрі починають працювати після 20 років, не так часто стають курцями).

Коли кілька років тому в Сполучених Штатах Америки були опубліковані наслідки великого дослідження шкідливості куріння для здоров'я (так зване повідомлення Террі), значний процент американських лікарів перестали курити. Так само вплинуло це повідомлення і на англійських лікарів. Вони поставилися до цього настільки серйозно, що їх рішення позначилося навіть на зниженні смертності серед лікарів від раку легень. В той час, як загальна смертність від раку легень в Англії у 1954—1965 роках підвищилася, серед англійських лікарів вона знизилася на 40 %.

Але чому все ж таки мало діє на курців широка пропаганда шкідливості куріння, його згубних наслідків?

Курці зі стажем у десятки років гадають, що для них це вже не має значення. З другого боку, 20-річний курець мало цікавиться тим, що буде за чверть віку. Його залишає байдужим повідомлення про те, що із ста тисяч сьогоднішніх 30-річних некурців через тридцять років у живих залишиться ще понад 66 тисяч, у той час як зі ста тисяч курців того ж віку — вже тільки 46 тисяч.



### Які хвороби викликає куріння?

Куріння сприяє виникненню раку легень, ротової порожнини, горла та стравоходу, веде до хронічного бронхіту, емфіземи легень та бронхіальної астми. Кількість цих хвороб у нашому столітті зростала разом з ростом споживання сигарет.



Наведемо приклади, що показують тісний зв'язок між хворобами і курінням. У минулі часи рак ушкоджував часто кут рота, де курці тримали люльку. Оскільки нині довгих люльок більше не палять, зник і рак цього типу.

Хронічний бронхіт у некурців трапляється дуже рідко, тоді як у курців — дуже часто і тим імовірніший, чим більше людина палить. На основі статистичних досліджень з'ясувалося, що куріння сприяє розвитку артеріосклерозу серцевих судин. Вважають, що причиною чи не половини загального підвищення смертності курців є серцевий інфаркт.

Виразки шлунку і дванадцятипалої кишки виникають у курців утричі частіше, ніж у некурців.

Куріння справляє явний негативний вплив і на статеве життя чоловіків.

Дуже шкідливе куріння для вагітних жінок. У них частіше трапляються викиди, ніж у жінок, що не курять. Серед дітей жінок-курців смертність у перші дні після народження вища. Якщо мати-годувальниця курить, то значна кількість нікотину і канцерогенних речовин поступає і до організму дитини.

Особливо чутливі до тютюнового диму війки (cilia) на поверхні слизової оболонки бронхів, які своїми коливаннями сприяють самоочищенню дихальних шляхів. Дослідження легеневої тканини померлих від раку легень та інших хвороб виявило, що в запеклих курців тільки в 0,2 % випадків були нормальні клітини, у тих, хто курив мало, — 2,6 %, а в некурців — в 51 % випадків.



Відомий вплив тютюнового диму на пасивних курців, тобто на осіб, які не палять, але перебувають багато часу в закурених приміщеннях. Протягом години такі некурці вдихають кількість нікотину, еквівалентну одній сигареті.

Некурці у дуже закурених приміщеннях страждають: в них болить голова, очі, вони кашляють. Тривале «пасивне» куріння загрожує тими самими хворобами, на які страждають курці. Відомі випадки, коли у дітей і дорослих іноді з'являються симптоми отруєння ніотином.

За свідченням закордонної преси, некурці переходять до активної оборони. Дехто запасастся вентилятором на батареях, що відганяє дим назад, в очі курцям. Перестають бути ввічливими з гостями, які питають, чи не заважатиме дим від їх сигарети, не кажуть, як було прийнято досі, що не заважатиме, а, навпаки, говорять: «Так, мені заважатиме, якщо ви закурите».

Така «активна оборона» некурців починається і в нас. Нещодавно я був здивований, побачивши на зовнішньому боці дверей однієї з квартир акуратну маленьку табличку з написом: «У нас не курять, дякуємо, що ви теж не куритимете». В деяких сім'ях поприбирали всі попільниці, і коли гість починає шукати якусь з них, його просять вийти й покурити біля будинку або в коридорі.

#### *Як відвикнути від куріння*

Прочитавши попередні рядки про куріння, читач-курець напевне скаже: «Звичайно, все вірно, але про найголовніше — як кинути палити, я досі так і не дізнався». Це питання я задав лікареві Мирославу Новаку, керівнику празької консультації для тих, хто відвикає від куріння.

Нижче наводимо метод, яким користуються в консультації. Насамперед, треба застерегти читачів, що немає ніяких ліків, які могли б самі по собі позбавити курця цієї шкідливої звички. Все залежить тільки від самого нього і його зусиль. Лікування провадиться, насамперед, за допомогою психотерапії — тобто психічними методами, які в описі можуть здатися подитячому смішними. Проте практика консультації і світова практика доводять, що тільки ці методи дійові: курець має активно співробітничати з лікарями.

Перший етап полягає в словесному поясненні, переконанні. Курець повинен зрозуміти, що він зник грати певну роль курця, а тепер ставатиме некурцем. Це значить, що він навчиться відмовлятися від сигарети, хто б і коли б йому її не запропонував. Йому треба підготувати відмовку, наприклад, «лікар мені заборонив». Варто також проаналізувати, в яких ситуаціях він звичайно запалює, і бути в них особливо пильним.

На другому етапі курець усвідомлює, чому саме йому абсолютно необхідно кинути палити. Отже, необхідно знайти належну мотивацію. В консультації рекомендують записати на папері всі доводи проги куріння.

Читач може використати інформацію про шкідливість і навіть згубність куріння, наведену на попередніх сторінках, і вибрати для себе найважливіші аргументи. Потім він сформулює своє власне гасло некурця, скажімо — «Чи хочу я залишити своїх дітей сиротами?» Це гасло варто написати на тій єдиній коробці, з якої курець бере сигарети, доки він ще курить.

На третьому етапі курець переходить до обмеження кількості викурених сигарет. Свою єдину коробку з десятима сигаретами (жодного іншого запасу в нього не повинно бути) курець загортає у папір, перетягуючи її

двома гумками, і зверху пише своє гасло. Потім ховає коробку так, щоб її було дуже важко дістати.

Лікар Новак навів два приклади зі своєї практики. Так, одна жінка старого віку пришивала запаковану коробку до завіси над комодом. Щоразу, коли вона хотіла закурити, їй треба було залізти на стілець, дістати коробку і залізти, що в її віці становило значні труднощі. Інший курець жив на шостому поверсі в будинку без ліфта і щоразу ховав коробку сигарет у поштову скриньку на першому поверсі.

Якщо на перший погляд це здається смішною дитячою грою, то, подумавши, ви зрозумієте, що цей метод може бути надзвичайно дійовим. Адже він допомагає курцеві усвідомити свою принизливу залежність від нікотину. Жінка похилого віку, про яку ми вже згадували, жажнулася, побачивши, що вона могла зробити заради сигарети: вилізти на стілець, відрізати пришиту коробку, розпакувати її, зробити запис (див. далі), а потім знову лізти на стілець і пришивати коробку...

За методикою консультації курець, розпакувавши коробку, повинен на внутрішній стороні аркуша зазначити: 1) час; 2) чим він зараз зайнятий; 3) чому змушений запалити цю сигарету (незважаючи на своє рішення не курити).

Цей метод звичайно наполовину знижує кількість щоденно викурюваних сигарет. І тільки досягши цього (принаймні, не більше 10 сигарет у день), можна почати вживати ліки.

На моє питання, чому не можна приймати ліки від самого початку, лікар Новак пояснив, що вони справляють вплив, аналогічний отруєнню нікотином. Якщо людина палить до 60 сигарет на день, доза ліків за своєю інтенсивністю має значно перевищити вплив 60 сигарет. Це може спричинити серйозні ускладнення. Тому курець власними зусиллями повинен довести кількість викурюваних сигарет до десяти на день і тільки потім приймати ліки.

Після прийому ліків кинути курити можна протягом двох-трьох днів. Курець визначає певний день (бажано, напередодні суботи або неділі). Увечері, прополоскавши рот, він через хвилину викурює одну — останню сигарету. Вона вже має для нього неприємний смак. З цього часу він взагалі не палить. Замість сигарети кожні дві години, або й частіше, можна жувати жуйну гумку, щоб побороти бажання закурити. Наступний контроль, через тиждень, виявляє, що більшість пацієнтів уже не палить. Періодичність дальшого контролю пацієнт встановлює сам — як правило, раз на три тижні. При позитивному результаті, на майбутнє досить відвідувати консультацію раз на півроку. Якщо раптом людина знову почала курити, треба, не соромлячись, одразу ж звернутися за допомогою в консультацію. Зазначимо, що наступний контроль морально впливає на курця, утримує від давньої шкідли-

вої звички, щоб потім не довелось соромитися у консультації.

Оскільки консультації діють не в усіх місцевостях і, отже, не можуть задовольнити великої кількості бажаючих кинути куріння, спробуйте самі позбавитися цієї шкідливої звички за вищенаведеною методикою.

Крім згаданих методів, наведемо й ще один, запозичений з-за кордону. Подружжя студентів склало письмову угоду. Чоловік-курець зобов'язався викурювати не більше 10 сигарет за день. Якщо він захоче викурити більше, то кожну наступну сигарету він купуватиме у своєї дружини по 20 крон за штуку. Угода послужила для нього стимулом менше курити, а її примусила пильнувати за ним. Але, оскільки чоловік не кинув курити, вони підписали нову угоду, згідно з якою ціна одинадцятій і всіх наступних сигарет підскочила до 100 крон. Це вже мало чудотворний вплив. Чоловік відчув, що куріння його розорить, і зовсім перестав палити, знаючи, що вже перша сигарета спокусить його на наступні.

Зараз ви вже маєте основні відомості про те, як позбавитися звички курити. Вони достатні для того, щоб взяти на себе зобов'язання, найкраще за участю членів сім'ї, чий суворий контроль буде матеріально мотивований, кинути палити у наперед визначений строк.

#### **Чи вживаєте ви алкогольні напої?**

На це питання 90 % опитаних у Празі в 1960 році відповіли, що вони не абстиненти \* і що, на їх думку, не шкодить іноді випити пива, вина або міцнішого алкогольного напою. Алкоголь, на їх думку, створює приємний настрій, знімає психічне напруження, приносить полегшення, забуття. Це поширена точка зору.

Проте мало хто усвідомлює, що всі ті, кого алкоголь звів з доброго шляху, спочатку теж дотримувалися таких поглядів. Чи смакує вам пиво, вино або коньяк? Якщо так, то чи сподобалося б вам: коли б до самої смерті ви не могли б випити ні краплі жодного з алкогольних напоїв (навіть пива)? Адаже коли хтось, зловживаючи споживанням алкоголю, стане алкоголіком, то вилікуватися він зможе тільки тоді, коли відмовиться після закінчення лікування від усіх алкогольних напоїв і до кінця життя не вип'є ні краплини. Єдина склянка пива може знову повернути його на шлях до трагічного кінця алкоголіка.

Ніхто, крім тих, хто принципово не п'є і навіть не доторкається до склянки пива, не може бути певним, що ні він, ні хтось з його родичів або знайомих не потрапить у ситуацію, в якій почне пити. Тому кожному треба знати, бодай основні, відомості про алкоголь та алкоголізм.

\* Абстиненти — особи, які вимагають повної заборони спиртних напоїв.

Доцент Ярослав Скала, керівник протиалкогольного відділення психіатричної клініки в Празі, написав книжку: «...на саме дно!? Факти про алкоголь, пияцтво та алкоголізм». Рекомендую її читачам. Наведені нижче дані основані на матеріалах з зазначеної книги.

З погляду ставлення до алкогольних напоїв людей можна розділити на чотири групи: абстиненти, споживачі, п'яниці та алкоголіки.

1. Непитущими можна вважати людей, які не вживають будь-яких алкогольних напоїв, принаймні, протягом трьох років.

2. Друга група включає точно не визначений процент чоловіків, жінок і молоді після вісімнадцяти років. Ці люди іноді випивають кучоль пива чи келишок вина або добавляють у чай чарку рому. Але оскільки така людина випиває не більше десяти грамів алкоголю, який здорова печінка може розкласти протягом години, алкоголь не впливає на її вищу нервову діяльність.

3. Чимало членів цієї групи періодично, а далі й остаточно, потрапляють до наступної групи, тобто до категорії п'яниць. В той час, як питущі просто вживають алкоголь, п'яниці п'ють, щоб досягти алкогольної ейфорії.

4. Чим частіше принагідний п'яниця шукає алкогольного сп'яніння, тим швидше він може стати хронічним п'яницею, для якого характерне те, що алкоголь у його крові перевищує проміле \* ( $1 \text{ ‰}$ ) частіше, ніж чотири рази на рік.

Що означає певна кількість алкоголю в крові? Яскраво свідчить про це статистика автомобільних аварій. При вмісті у крові водія  $0,3\text{--}0,9 \text{ ‰}$  алкоголю ймовірність аварії у сім разів вища, ніж коли водій тверезий, при вмісті від  $1,0$  до  $1,4 \text{ ‰}$  — у 31 раз, а при вмісті понад  $1,5 \text{ ‰}$  — у 128 разів вища. Зрозуміло, що водій у стані сп'яніння становить небезпеку для інших і для самого себе, оскільки не має адекватних реакцій і не здатний уникнути можливої аварії.

*П'яниця загрожує своєму здоров'ю.* Часте вживання алкоголю призводить до змін у тканині слизової оболонки шлунка і кишечника, до зміни складу шлункового соку. Розлад травлення спричиняє зміни, а потім і втрати смаку, запори або поноси і часто закінчується виразковою хворобою. За іронією долі, ці ускладнення п'яниці люблять лікувати саме чаркою. Тяжкі хвороби вражають печінку. Цироз печінки зустрічається у чоловіків втричі частіше, ніж у жінок, і це можна пояснити як наслідок надмірного вживання алкоголю.

\* Проміле — тисячна частка будь-якого числа, позначається знаком  $\text{‰}$ .



Під впливом великої кількості рідини у любителів пива й вина настає гіпертрофія серця. П'яниці часто задихаються, вони не здатні на такі фізичні зусилля, як раніше.

Найчутливіша до впливу алкоголю нервова система. Проте визначити шкоду, якої завдає алкоголь, тут складніше, ніж в інших органах. До ознак порушення нервової діяльності належить тремтіння кінцівок, нічні потіння, безсоння, загальна подразливість, слабкість, млявість.

Ще однією ознакою є так звані провали пам'яті, коли п'яниця не може пригадати, що було під час його сп'яніння. Ослаблення пам'яті у наступних стадіях алкоголізму переходить у запалення нервів, внаслідок чого можуть терпнути окремі частини тіла, відчуватися судома в литках, біль або втрата чутливості. Воля алкоголіка дедалі слабшає, його духовне життя стає примітивним, він втрачає такт у поведженні. Це тягне за собою ускладнення усього життя — розрив шлюбу, труднощі в роботі, часту її зміну, конфлікти з законом і т. п.

#### **Чотири фази розвитку алкоголіка**

I фаза.— Алкоголь править за наркотик, уживаний п'яницею для того, щоб приглушити неприємний психічний стан, у якому він опинився, підняти настрій і стати ближчим до людей, а точніше — до товаришів по чарці. Він п'є все частіше і щодаля — то більше. Поки що можна говорити про алкогольну субінтоксикацію («людина напідпитку»).

II фаза.— Спочатку поодинокі, але чим далі, тим частіші випадки сп'яніння. Алкоголь п'ється швидше, менш концентрований напій часто замінюється міцнішим. У цій фазі «провали пам'яті» поки що виняток.

III фаза.— Характеризується «провалами пам'яті». Якщо раніше алкоголь займав місце десь на периферії інтересів, то тепер він уже більш і більш стає центром уваги п'яниці. Під тиском життєвих обставин п'яниця намагається на довгий чи короткий час відмовитися від алкоголю і вважає це доказом своєї сили волі, але щоразу знов починає пити. У цій фазі настає останній перелом — ослаблюється або втрачається зовсім контроль над випитим. Ця зміна тривала, хоча й відбувається протягом 6—12 місяців. Для алкоголіка часом легше зовсім відмовитися від спиртного, ніж пити з мірою: останнього він не зможе вже ніколи. Цим алкоголік відрізняється від п'яниці. Буває, що довгі роки алкоголік прагне досягти цього неможливого. Практика доводить, що минає 5—10 років, доки пацієнт змиряється зі своєю поразкою і визнає, що єдиний шлях розв'язати проблему — це взагалі кинути пити. Проте тільки в окремих випадках людина доходить до цього сама. Здебільшого вона потребує допомоги — амбулаторного або стаціонарного лікування.

Остання IV фаза.— Характеризується спадом опірності до алкоголю. Алкоголік п'яніє значно швидше. Сп'яніння часом триває кілька днів. Нерідко випивка починається з самого ранку. Потім уже з'являються ознаки алкогольних психозів, як, наприклад, біла гарячка тощо. Без алкоголю вже не можна жити, але й з ним також.

*Як допомогти людині, враженій алкоголізмом? Єдиний шлях — привести її до спеціаліста в наркологічну консультацію чи лікарню. І чим скоріше, тим краще.*

В роботі алкоголіка настає розлад, страждає родина, діти. Жінка часом не зважується признатися, що її чоловік алкоголік, і таким чином візит у консультацію відкладається. Та алкоголік не здатний вже сам вийти із зачарованого кола. *Тільки лікування може йому допомогти.*

Єдиний ефективний рецепт для пацієнта-алкоголіка — це повна і тривала відмова від спиртного. Отже, лікування ніколи не може навчити такого пацієнта пити в міру. *Найменша доля алкоголю веде його знову до алкоголізму.* Алкоголізм — це дійсно хвороба, і пацієнт мусить признатися сам собі, що він хвора людина, і тому зобов'язаний виконувати певні лікарські рекомендації. Як хворий на діабет повинен дотримуватися дієти без жодної грудочки цукру, так і алкоголік має свою дієту — без жодної краплі спиртного.

А.О'МАЛЛІ

*П'яниця схожий на пляшку віскі,  
лише горло та черево й аніякої  
голови.*

Алкоголізм — це проблема не тільки в нас, а й за кордоном. В нашій країні працює понад 200 антиалкогольних консультацій, а спеціалізовані відділення для лікування алкоголізму нараховують більш ніж 1000 ліжок. Приблизно половина з них — для добровільних пацієнтів і половина — для тих, кого направили на лікування відділи охорони здоров'я районних національних комітетів або суди.

Алкоголізм може мати негативний вплив на потомство. Діти алкоголіків мають небезпеку самі стати алкоголіками. Вірогідність цього в десять раз більша, ніж у дітей неалкоголіків. Практика показує: мало лікувати самого алкоголіка — треба звернути увагу на всю його сім'ю, і перш за все на дітей. Якщо лікування пройде успішно, в сім'ю повернеться спокійна обстановка, турбота про дітей, такі необхідні для їх нормального розвитку.

Лікар Я. Скала радить: «Молоду жінку, яка стоїть перед проблемою, чи виходити їй заміж за чоловіка, що стає залежним від алкоголю, я як лікар застеріг би від такого кроку».



Наведемо десять порад і рекомендацій, як дорослій людині уникнути залежності від алкоголю (з цитованої книги Я. Скали).

1. Ніколи не пий тоді, коли відчуваєш потребу напитися.
2. Швидко пити небезпечно: між першим і другим кухлем пива (міцного вина тощо) зроби перерву півгодини, між другим і третім — годину, четвертого не пий зовсім.
3. Пам'ятай, коли людина почне пити, у неї з'являється схильність не признаватися самій собі, скільки випито.
4. Концентровані алкогольні напої ніколи не пий залпом, а також без доброго ковтка содової або звичайної води.
5. Ніколи не пий на роботі.
6. Ніколи не пий на голодний шлунок.
7. Не пий регулярно, а також у певний час і з певної нагоди (небезпечно, якщо хтось п'є тільки для того, щоб міцніше спати).
8. Не пий, якщо ти втомлений або знервований, краще прийми теплу ванну, потім холодний душ або ж зроби інтенсивну прогулянку.
9. Ніколи не вживай алкогольних напоїв як ліків від неприємного фізичного чи морального стану.
10. Ніколи не пий уранці, і особливо на похмілля.

#### Висновки

- Дотримуйтеся правильного режиму дня.
- Запобігайте хворобам.
- Дбайте про моральну гігієну. Багато хвороб бере свій початок з душевного стану людини.



- Гумор — одна з важливих передумов доброго здоров'я.
- Познайомтеся з йогою, аутогенним тренінгом та іншими практичними системами підтримки морального і фізичного здоров'я.
- Боріться з ожирінням — воно сприяє багатьом захворюванням.
- Намагайтеся скинути зайву вагу, доки вона не перевищила 5—8 кг. Чим пізніше почнете худнути, тим важче буде вам досягти бажаного результату.
- Ознайомтеся з 54-ма наведеними пунктами і переконайте самого себе в необхідності редуційної дієти.
- Намагайтеся кинути курити, дотримуйтеся при цьому рекомендацій лікаря-нарколога.
- Пильно стежте, щоб діти, особливо у віці 10—14 років, не навчилися курити.
- Ознайомтеся з інформацією про алкоголізм. Перш за все усвідомте, що той, хто піддався алкоголю, може вернутися до нормального життя тільки тоді, коли до самої смерті не вип'є жодної краплі ані вина, ані пива...

## 10. ТУРБОТА ПРО ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД



На стор. 255 цієї книги йдеться про те, що людина більшу частину свого життя проводить у контактах з людьми, які її оточують. Надзвичайно важливо, щоб ці стосунки були якнайкращі, адже від них, як правило, залежать настрої, а часом і щастя людини.

Чи звертали ви увагу, що перш ніж вступите в якісь стосунки з невідомою вам особою, перш ніж вимовите до неї бодай одне слово, у вас уже починає складатися певна думка про неї (як і в неї про вас). Цьому сприяє зовнішній вигляд людини.

Наведемо такий приклад. Уявіть собі, що на вулиці вас переймає чоловік з довгим, нечесаним волоссям, з розкуйовдженою бородою, в брудному одязі і з грубими жестами. Він хоче вас щось запитати, але не встиг він і рота розкрити, як у вас про нього вже склалося неприємне враження.

Зауважте, що перше враження часто буває вирішальним; змінити його потім дуже нелегко, в той час як відповідно приведена в порядок зовнішність завжди і на всіх діє добре.

*Від чого залежить вигляд людини?* Від її обличчя, постави, одягу, поведження і ще деяких ознак і рис, які хочеш не хочеш впливають на перше враження. Що ж стосується фізичної краси, то тут природа наділила кожного по-різному.

Найгостріше власні вади людина відчуває в юності, коли заводить знайомство з представниками іншої статі. Дуже часто молоді люди судять одне про одного лише із зовнішності, беручи до уваги, крім природних даних, зачіску, одяг, взуття тощо. Пізніше це минає, увага зосереджується на інших сторонах особистості. Але факт залишається фактом: люди, до фізичної краси яких природа поставилася як мачуха (або ж вони самі так думають), нерідко дуже страждають від цього.

Оскільки дана книга називається «Як удосконалювати самого себе», то наш обов'язок подати кілька порад і тим, хто вважає, що природа обійшла його красою.

### ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД ЖІНКИ

Турбота про красу й привабливість має тисячолітню традицію. Згадайте картини і скульптури давнього Єгипту, Греції чи Риму, на яких зображені жінки за своїм туалетом. Може, вам доводилося бачити і багаті косметичні скриньки цих жінок десь у музеї або ж читати про тодішні рецепти збереження краси.

Отже, прагнення наших дівчат і жінок виглядати якомога краще — це всього-на-всього логічне продовження того, що було у всі віки: жінка хоче подобатися.

Ви вважаєте, що природа не наділила вас красою так, як би ви хотіли? Є маса перевірених засобів, як цьому зарадити, як приховати чи позбутися того, в чому природа щодо вас погрішила, і як підкреслити ваші переваги, як зробитися чарівнішою й привабливішою. Крім догляду за шкірою та волоссям, сюди належить і піклування про загальний стан здоров'я, раціональне харчування, гігієну й належне вбрання. Ви припустилися б великої помилки, якби при цьому знехтували доброю поведінкою і поведженням з людьми, адже й мальована красуня викличе відразу, якщо вестиме себе грубо й нерозумно.

Ж. де ЛАБРЮЙЄР

*Немає негарних жінок, є тільки жінки, які не знають, як зробити себе гарними.*

*Навчіться стежити за собою.* Отже, вдосконалення зовнішнього вигляду вимагає тривалих і цілеспрямованих зусиль. Уміння стежити за своєю зовнішністю — це свого роду мистецтво, яке належало б освоїти жінкам будь-якого віку, починаючи з дівчат і кінчаючи бабусями. Не лінуйтеся, кожна жінка, яка привчила себе стежити за своїм зовнішнім виглядом, підтвердить вам, що її зовнішність додає їй почуття впевненості й віри в себе...

**Обличчя.** Припустімо, ви скаржитеся, що не зовсім вродливі. Можна тут щось змінити чи ні? Ану ж бо придивіться до котроїсь із своїх знайомих: вона буває то «страшною», то гарною. В чому ж секрет такої переміни? На нашу думку, передусім у зачісці. Візит у перукарню, вдалий вибір зачіски вершать чудеса. За допомогою зачіски, яка вам пасує, а також косметики можна підкреслити привабливі риси обличчя і приховати його недоліки.

Молоді дівчата, та й багато жінок старшого віку, часом не вміють як слід фарбуватися і неспроможні вибрати зачіску, яка б їм пасувала. Нерозбірливе слідування моді дуже часто йде їм тільки на шкоду.



Приміром, ви бачите дівчину з круглим, масивним, невиразним і блідим обличчям і з волоссям, прилизаним назад. Щоб бути «модною», вона вищипала брови так, що з них лишилися тоненькі лінії. Від цього лице її виглядає мов біла куля. До того ж ця дівчина з усіх барв косметики використала лише одну — підвела повіки яскраво-зеленою фарбою, оскільки саме такі нині в моді. Вона й не подумала якимось чином приховати неприродну блідість свого обличчя, підфарбувати губи. Не дивно, що виглядає вона, як смерть, — без брів, без губів, з одними лише отими зеленими віями. Таким грубим помилкам при виборі косметики й зачіски слід запобігати.

Мистецтву надавати своєму обличчю привабливості можна навчитися. Це аж ніяк не залежить від великої кількості чи високої ціни вжитих косметичних засобів.

Дівчата й жінки багато що можуть запозичити в інших жінок, у яких подібний тип обличчя, такий же колір волосся і лице й зачіски яких їм подобаються. Можна порадитися з подругами, що мають добрий смак і вміють правильно фарбуватися. Інформацію про зачіски й косметику регулярно публікують також журнали мод та інші періодичні видання для жінок. Там же час від часу демонструються «метаморфози» жінок, спричинені стараннями косметологів, перукарів та художників-модельєрів.



Таку інформацію треба брати собі на замітку, відповідні статті з журналів вирізувати і все це тримати в окремій папці, щоб у будь-яку хвилину можна було до неї звернутися і почерпнути, що необхідно. Бажано, щоб кваліфікованих порад було більше, для чого не завадило б відвідувати курси косметики чи курси загального догляду за своєю зовнішністю.

*Інші об'єктивні недоліки.* Передусім має значення, якого вони характеру. Можна їх позбутися або приховати чи ні?

Наприклад, зайвої повноти в більшості випадків можна позбутися. Кожна жінка повинна настільки себе дисциплінувати, щоб спочатку схуднути, а потім постійно підтримувати свою вагу на певному рівні. (Про боротьбу з ожирінням детально розповідалося на стор. 104). Якщо у вас великі вуха, ви маєте носити таку зачіску, яка б їх закривала. Чи, може, ви мала на зріст? Тоді на допомогу вам прийдуть високі каблуки.

Якщо у вас на обличчі велика бородавка, шрам, зайві волосини або ще якась вада, обов'язково зверніться за порадою до лікаря-дерматолога чи в інститут лікарської косметики. Цих вад легко позбутися хірургічним шляхом. Вугруватість, жирна шкіра, випадання волосся і т. ін. також вимагають консультацій у дерматолога й подальшого їх лікування.

*Анатомія — це те, що є в кожного, але в гарній молодій дівчині вона виглядає найкраще.*

*В чому ще виявляється турбота про добрий зовнішній вигляд? На нашу думку, в систематичному додержанні гігієни всього тіла, догляді за шкірою відповідно до її характеру і вашого віку, за волоссям відповідно до його якості, правильному харчуванні, нормальному сні. Загальний догляд за зовнішністю включає також догляд за руками й нігтями. Багато є видів домашньої роботи, при виконанні яких жінкам для захисту рук треба користуватися рукавицями і вживати різні креми.*

Руки будуть ще красивішими, якщо додати до цього манікюру та вдало підібраний лак. Жінки повинні також знаги, як запобігти передчасним зморшкам, «другому» підборіддю тощо. Про все це можна довідатися зі спеціальної літератури.

Гарний зовнішній вигляд передбачає гармонійні пропорції й рівну поставу тіла, його гнучкість, красиву ходу. Виробити все це допомагають зарядка, гімнастика і спорт (від них також залежить і тривалість молодості, духовної та фізичної свіжості).

Для вдосконалення пропорцій тіла або для їх збереження існує цілий ряд спеціальних комплексів вправ, як, наприклад, вправи для зміцнення грудей, для тонкої талії, вузьких стегон. Багатьом жінкам варто познайомитися з вправами проти втоми ніг і проти плоскостопості, адже на своїй роботі вони переважно стоять або ходять.

*Духи, парфуми...* До численних косметичних засобів, що їх використовують жінки, належать також засоби невидимі, але відчутні — пахощі. Широко вживаються різні дезодоранти, одеколони, духи. У зв'язку з цим у нас два застереження: поперше, найдорожчі духи ніколи не замінять ретельного догляду за своїм тілом, а по-друге, чим менше ми їх вживаємо, тим краще (тобто не слід зловживати парфумами, в міру користуватися духами, особливо з різким запахом, бо інакше, після такого нашого «вдосконалення», від нас тікатимуть).

*Одяг.* Зовнішній вигляд жінки доповнюється відповідним одягом. Тут діє те саме правило, що й при фарбуванні: що личить одній жінці — не обов'язково пасує іншій. Є жінки, які красиві в будь-якому вбранні, проте більшість такого щастя не має. А тому кожна жінка має пам'ятати, що для неї найбільш підходить: які барви, фасони, матеріали; суцільна сукня чи з розрізом; блузка, заправлена у спідницю чи навипуск, смужечка позовж чи впоперек, малюнок великий чи дрібний, комірець круглий чи гострий тощо. Це свого роду наука, яка при будь-якій моді скеровує свої зусилля на те, щоб підкреслити всі позитивні якості жінки і приховати її незугарності.

Де можна почерпнути цю науку? Звичайно, в журналах мод, у кравчинь і швачок, у подруг, які мають добрий смак; треба приглядатися, що носять дівчата й жінки вашого типу і що їм до лиця. Часом можуть порадити й чоловіки, але тут слід пам'ятати: ваше вбрання вони помітять і оцінять лише тоді, коли воно вам справді пасує (тож не треба своїм питанням вимагати їхньої похвали, бо коли в них лишилася хоч крапля лицарства, то вони хвалитимуть що завгодно, хоча й знатимуть, що воно не варте того).

*Необхідно пам'ятати:*

Не все, що є нині модним, личить вам. *Вибирайте одяг відповідно до того, що вам пасує.*

Одягатися модно і красиво — не значить мати переповнений гардероб. Треба зі смаком підібрати основні елементи одягу, які своїм стилем і поєднанням барв дали б можливість робити безліч комбінацій. Тому, коли вам раптом спаде на думку купити якусь річ тільки тому, що вона вам сподобалася, добре подумайте й не кваптеся. Часто може статися, що, принісши з таким ентузіазмом придбану річ додому, ви побачите: вона не гармує ні з чим, що у вас є. Наше попередження особливо стосується дівчат, які хотіли б якнайшвидше наповнити свою шафу тим, що наймодніше. Разом з тим дівчата й жінки зі смаком і фантазією можуть не відставати від моди, відповідним чином «осучаснивши» речі, що вийшли з моди.

До таємниць успіху вбрання належать також *чистота й охайність одягу, панчіх та модних аксесуарів.*

Не перетворіться на мішень для гумористів, не станьте об'єктом карикатуристів! Якщо свій одяг ви будете вибирати, прислухаючись до наших порад, ніхто над вами не насміхатиметься і не співчуватиме вам; до того ж ви не станете причиною краху своїх або сімейних фінансів.

Українське  
народне  
прислів'я

*На красиву жінку гарно дивитися,  
а з розумною — гарно жити.*

Хоча чоловіки й судять про жінок з їх зовнішності, це зовсім не означає, що успіхом у них користуються лише стопроцентні красуні. Чоловік, здебільшого свідомий того, що він сам не бездоганний, краще почувається поряд з жінкою, яка також не являє собою вершину досконалості. Тому факту, що жінка носить окуляри, має товщі або тонші, ніж треба, ноги, трохи довший чи коротший ніс, чоловік, як правило, надає меншої ваги, ніж сама жінка. Проте існують дві речі, які його можуть глибоко дійняти: це коли жінка курить або випиває, тоді як сам він не курить і не п'є. (Так само це може вразити й жінок.) Що ж до одягу, то чоловіки звичайно не люблять, коли жінки одягнені екстравагантно.

#### **ТУРБОТА ЖІНОК ПРО СВОЮ ЗОВНІШНІСТЬ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

Будемо виходити з висновку, якого ми дійшли в попередньому розділі, а саме: кожна жінка, якщо вона хоче мати гарний вигляд і докладі до цього певних зусиль, може свого досягти. Ви маєте нагоду перевірити це на самій собі.

Наші пропозиції викладені нижче окремими пунктами. Якщо деякі з них вам відомі й перевірені на практиці, зверніть увагу на інші, а взагалі ви можете запропонувати і свої власні.

Отже, вихідна теза звучить таким чином: «Люди на людину дивляться так, як вона сама дивиться на себе».

Багато дівчат і жінок страждає комплексом неповноцінності тільки через те, що, на їх думку, вони не відзначаються привабливістю. Але при цьому вони нічого не роблять, щоб це якось змінити: не стежать за своєю зовнішністю, нічим не захоплюються, і, нарешті, їх оточення теж приходиться до думки, що вони невродливі й нецікаві.

Яким же чином досягти того, щоб такі жінки перемінилися, щоб вони стали впевненими в собі і зробили все, що в їхніх силах, для свого самовдосконалення, для зміни власної думки про самих себе. А тоді, як впливає із сказаного вище, зовсім іншими очима подивляться на них і інші. Варто спробувати, чи не так? При належній послідовності й наполегливості вони обов'язково досягнуть успіху.

Отож приступаємо до роботи і спочатку складаємо план:

1. Вдосконалю спочатку свій режим дня, тобто правильно організувати свій відпочинок, раціональне харчування.

2. Систематично стежитиму за шкірою обличчя, волоссям, руками.

3. Піду до стоматолога, щоб привести в порядок свої зуби.

4. Почну щоранку робити зарядку.

5. Скину зайву вагу, а далі буду їсти в міру, щоб знову не поправитися.

6. Позбудуся косметичних вад.

7. Зайду в хорошу перукарню і зроблю зачіску, яка мені найбільше до лиця. Постійно стежитиму, щоб волосся було в порядку.

8. Навчуся правильно користуватися косметикою, фарбуватимуся так, щоб підкреслити свої кращі якості і приховати гірші. За лицем своїм стежитиму щодня.

9. Перегляну свій гардероб і подумаю, як його з часом доповнити чи освіжити. Носитиму те, що мені личить,— щодо матеріалу, барв, малюнка, фасону. Купуючи модні речі, у своїх витратах буду розсудливою.

10. Проаналізую принципи правильної поведінки й поведіння з людьми відповідно до рекомендацій, даних у цій книзі. Почну керуватися ними у стосунках як із своїми домашніми, так і з іншими людьми.

11. Після того як освою все, що сказано в пунктах 1—10, та з їх допомогою здобуду необхідну віру в себе, перейду до наступних етапів самовдосконалення: постараюсь і вдома, і на



роботі бути привітною, постійно підтримуватиму в собі оптимістичний настрій, енергію, не дозволятиму розслаблятися, складні ситуації розв'язуватиму з гумором і дивитимусь на них як на щось закономірне в житті (хоча спочатку мені треба буде зжитися з цією роллю).

12. Зважатиму на те, як на всі ці зміни буде реагувати моє найближче оточення. Залишусь непохитною. Постійно вчитимусь на своїх помилках та на успіхах інших. Якщо підмічу в котроїсь із жінок, у чому полягає секрет її гарного вигляду чи приємної поведінки, обов'язково щось із того перейму для себе.

Ці поради нескладні, але щоб забезпечити всі умови для їх виконання, необхідно зосередити зусилля. Звичайно, як мовиться у загальновідомому прислів'ї, хто хоче, той може. А ви ж хочете!

## ЗОВНІШНІСТЬ ЧОЛОВІКА

Вважається, що зовнішній вигляд для чоловіка не має такого значення, як для жінки. А проте молоді дівчата, так десь років до двадцяти, часто оцінюють чоловіка, беручи до уваги передусім його зовнішність. Та й пізніше будь-якій жінці приємно подивитися на гарного чоловіка.

Чи може чоловік якимось поліпшити свій зовнішній вигляд?

Звичайно, не було ще такого випадку, щоб чоловіки вживали пудру, тіні, помаду. Але свою зовнішність вони можуть помітно змінити, зробивши собі іншу зачіску або відпустивши бороду. І перше і друге на загальний зовнішній вигляд може вплинути як позитивно, так і негативно. Нерідко сперечаються, яке волосся повинен носити чоловік — довге чи коротке? Це його справа. Набагато важливіше, як він за ним доглядає. З коротким волоссям чоловікові значно менше клопоту, тож його він і має носити, якщо не хоче приділяти зачісці багато уваги. В іншому разі й довге волосся може бути таке ж гарне, як і коротке. Щоправда, чоловіки частіше, ніж жінки, скаржаться на випадання волосся. Тут необхідно звернутися до лікаря, а в лікуванні проявити терпіння й витримку. Рідке волосся або лисина — явище дуже поширене в наш час, однак більшість чоловіків від такого дефекту своєї зовнішності анітрохи не страждають.

До регулярних косметичних турбот чоловіка належить гоління.

При деяких вадах зовнішності, таких, як бородавки, шрами, відстовбурчення вуха тощо, так само, як і жінкам, допомага-

ють лікарі — дерматологи й хірурги — або шляхом амбулаторного лікування, або ж в інституті косметики.

Вимоги *правильного режиму дня*, необхідної тривалості сну, руху, раціонального харчування у чоловіків також належать до піклування про власне «я», а отже, і про загальний добрий вигляд. Хоч чоловіки й не страждають на ожиріння такою мірою, як жінки, проте повинні вміти протистояти йому.

Добрий зовнішній вигляд чоловіка передбачає й *належне вбрання*. Нині воно не відіграє такої ролі, як колись. Чоловіча одяг на кожен день стала значно простішою, отже, й зручнішою, її приємніше носити і зберігати. І хоча чоловіки своєму вбранню не надають такого значення, як жінки, все ж їх одяг так само має відповідати смакам і умовам, бути чистим і охайним.

### ЩО ГОЛОВНЕ?

Красива зовнішність здебільшого буває лише тимчасовим надбанням людини. Що людина постаріла, ви помічаєте лише тоді, коли довгий час її не бачили. Якщо ж чиєсь обличчя ви бачите кожного дня протягом усього життя, поява зморшок та інші зміни на ньому такі повільні, що їх і не помічаєш. З роками втрачаються стрункість, ніжність шкіри, свіжість, але в подружніх стосунках чоловіка й жінки залишаються інші речі, набагато для них важливіші: прагнення зробити приємне одне одному, прихильність, весела вдача, оптимізм, доброзичливість та інші якості.

У молодих жінок краса компенсує  
духовність, у старих — духовність  
красу.

Ш. МОНТЕСКЬЄ

Якщо йдеться про зовнішність чоловіка й жінки, пам'ятайте: *краса в очах того, хто дивиться*. Не забувайте про це ніколи.

Для того щоб краса і прагнення мати гарну зовнішність набули якогось глибшого смислу, їх необхідно доповнювати турботами про облагородження свого внутрішнього світу, добрим поведженням з людьми.

### Спеціальні вправи для розвитку гармонійної фігури

З дозволу автора, Рудольфа Шімка з Центрального науково-дослідного інституту фізичної культури (Прага), публікуємо опис вправ, які мають допомогти жінкам зробити вужчими боки і стегна, розвинути груди.

Автор стверджує, що не існує спеціальних вправ, які б могли сприяти стрункості окремих частин тіла, і коли мова йде про звичайні вправи, він, безперечно, має рацію. Однак з практики культуристів ми знаємо, що інтенсивне тренування певної групи м'язів не дає можливості на цій ділянці осідати жиrowі. Вправи доповнює страва, багата на білки й вітаміни.

При диспропорційному ожирінні запаси жиру можна звести до мінімуму з допомогою певної дієти й загальної фізкультури, яка підвищує затрати енергії. Особлива увага звертається на місця, в яких би ви хотіли схуднути. Задля цього ви робите вправи щодня до втоми маховими рухами без жодних тягарів, інакше, позбавляючись жиру, ви можете водночас викликати зростання м'язової тканини, в даному разі особливо небезпечно для жінок. (Тому, щоб зробити стрункішими, наприклад, ноги, не вдавайтеся до присідання, краще робіть такі вправи: піднімайте ногу вперед, потім відводьте її вбік, відставляйте назад, словом, робіть усе, що не зв'язане з підніманням ваги власного тіла.) Водночас розвивайте м'язи тих ділянок, які б ви хотіли мати товщими. Робіть це шляхом культуристських вправ з тягарем. Вправи повторюються кілька разів для того, щоб жирова тканина, якої ми хочемо позбутися, компенсувалася зростанням м'язів. Таким чином ми сприятимемо розвиткові пропорційності нашої фігури. Цей шлях рекомендується більше для чоловіків, але й для жінок він дає немало користь.

Вправи для вироблення стрункості слід виконувати, додержуючись певного порядку: окремі групи м'язів мають нести навантаження по черзі, одна за одною, тоді ви можете займатися вправами безперервно. Кожну вправу виконуйте 30—40 секунд. Перед тим, як до них приступити, добре зігрійтеся і зробіть розминку хоча б протягом 15 хвилин.

До вправ, спрямованих на розвиток грудної клітки і зміцнення м'язів грудей, приступайте в останню чергу, аж наприкінці всього комплексу. Збільшення обсягу м'язів при застосуванні культуристських методів відбувається не тільки завдяки росту м'язових волокон, а й через розширення кровоносних судин, що проходять напруженим м'язом. Тому доцільно, щоб м'яз, який має збільшитись, якомога довше залишався максимально наповненим кров'ю. Для цього після кожної вправи побудьте хвилинку в спокої. Якщо ж ви, надмірно стараючись, кинетеся виконувати нові вправи, то цим самим відведете кров з грудної клітки в інше місце.

#### Комплекс вправ для звуження боків, стегон і розвитку грудей

*Перший цикл.* Вправи виконуються 2—4 рази (див. мал. 1).

1. Стоячи, махом підняти ногу вперед — назад.
2. Повороти тулуба, сидячи і піднявши палицю на лопатки.
3. «Ізда на велосипеді», лежачи на спині, перемагаючи опір гумового еспандера.

4. Повороти з рухами тісту на спортивному крузі.

*Другий цикл.* Вправи виконуються 2—4 рази (мал. 2).

1. Сидячи, відвести ногу вбік, долаючи опір гумового еспандера.
2. Сісти, поставивши перед собою ноги; розгинаючись назад, лягти, потім повернутися в попереднє положення.

3. Лежачи на боку, ногу то відвести, то приставити.

4. Стати, відвести ногу вбік; взявши гантелю, робимо нахили.

*Третій цикл.* Вправи виконуються 2—4 рази (мал. 3).

1. Лігши на живіт, поперемінно піднімаємо то ліву, то праву ногу, долаючи опір гумового еспандера.

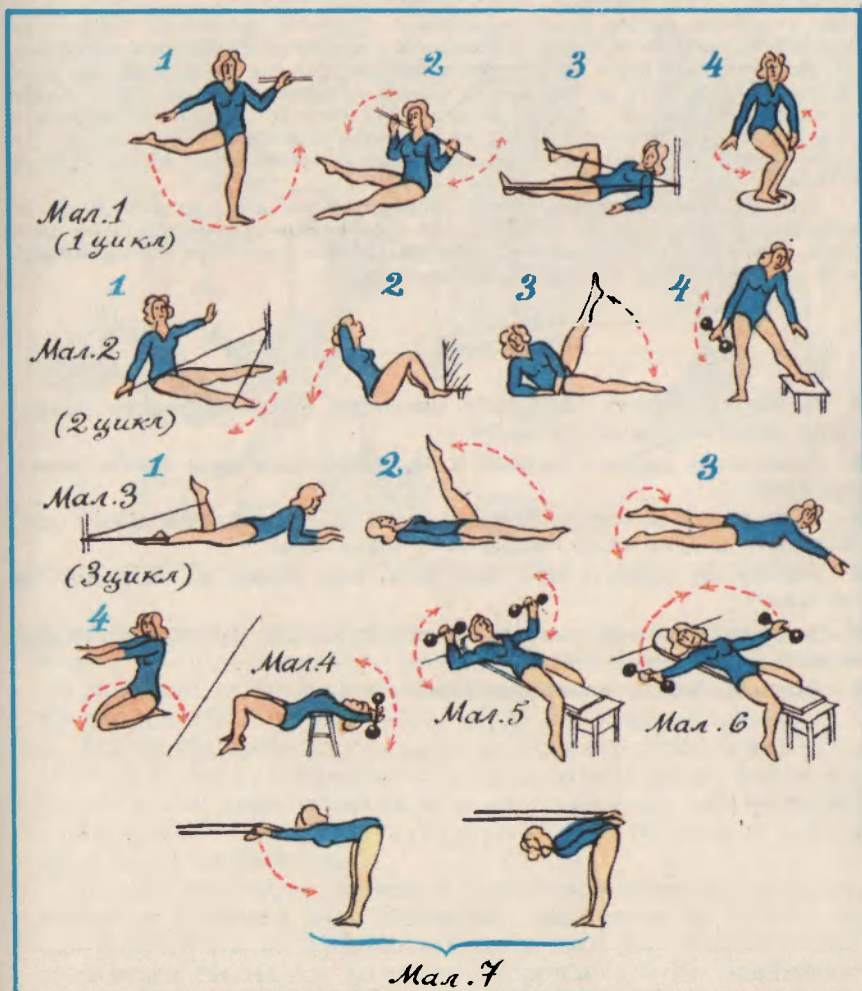
2. Потім, лежачи на спині, піднімаємо то ліву, то праву ногу.

3. Знову лягти на живіт; то ліву, то праву ногу поперемінно відводимо назад і всередину.

4. Ставши на коліна, пересідаємо то вліво, то вправо.

Вправи для дихання виконуємо з гантелями після того, як зробили всі цикли вправ на похудіння (двічі-тричі кожна, повторені 8 раз, з хвилинною перервою між серіями). Особливу увагу приділяємо максимальному втягуванню грудної клітки (тазу не піднімати) при глибокому диханні. Вага гантелі — до 6 кг, спочатку рекомендується менше (мал. 4).

Тиск у положенні лежачи. Робимо вправу двічі, пізніше 4 рази з восьмиразовим повторенням і з 1—2-хвилинною перервою між серіями. Звертаємо увагу на точність виконання вправи (гантели ведемо дугою, долоні повернуті вперед), вдихаємо, коли гантели опускаються вниз. Вагу гантелів (звичайно 2—3 кг) вибираємо так, щоб останній поворот вимагав зусиль, але ні в якому разі не максимальних, які змушують затримувати дихання (мал. 5).



Лежачи розвести руки вбік. Долони повернути одну до одної, лікті згинаємо тільки в найнижчій точці. Вага гантелів — 2—3 кг. Решту рухів виконуємо, як у попередній вправі (мал. 6).

Розвести руки вбік. Долаємо опір гумового еспандера, нахилившись уперед. Цю вправу виконуємо на завершення вправ для розвитку грудної клітки. Досить виконати її двічі-тричі, повторивши 12 раз з хвилинною перервою між серіями. Головне, не піднімати спини і тримати її рівно. Чим далі відступасмо до стіни, тим більший опір еспандера доведеться перемагати. Повітря вдихасмо при піднятих угору руках (мал. 7).

Якщо у вас велика зайва вага, вправи для стрункості намагайтеся робити якомога частіше, найкраще щодня. Вправи для розвитку грудної клітки і грудних м'язів виконуйте тричі на день з одноденною перервою (можна у понеділок, середу, п'ятницю). Ріст м'язів викликається зусиллями, але ростуть вони головним чином у час відпочинку. Спочатку вистачить виконувати такі вправи двічі на тиждень (у понеділок і четвер або вівторок і п'ятницю).

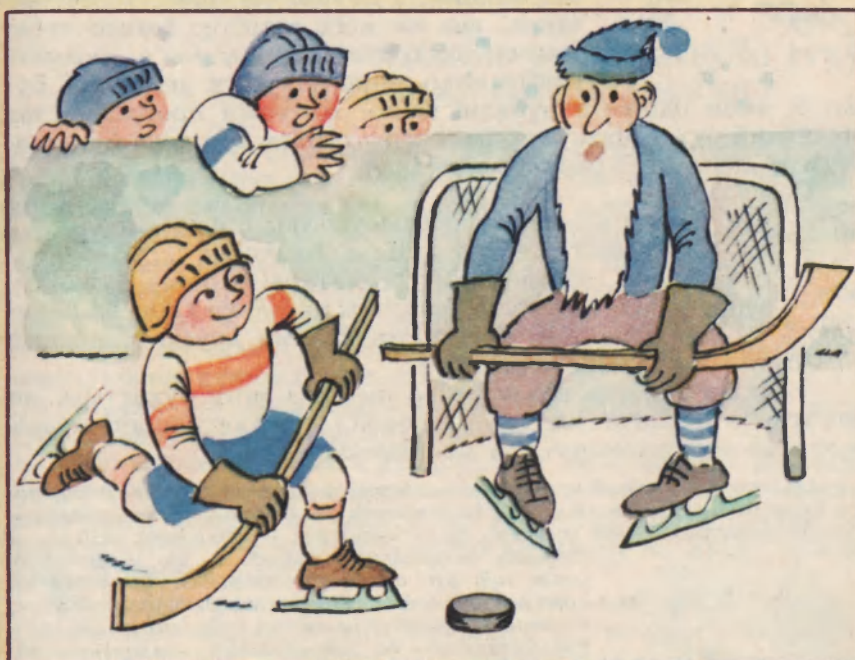
Весь комплекс вправ можна також використати для досягнення загальної стрункості. В такому разі включіть вправи грудних м'язів як п'яту вправу до кожного з циклів, використовуйте легкі гантелі і виконуйте вправи в енергійному темпі 30—40 секунд, не рахуючи повторів — так само, як і в інших вправах для стрункості. На закінчення імітуйте легкий біг на місці та видихи.

Хай вам не відіб'ють охоту початкові труднощі, але, з другого боку, не намагайтеся зігнати за тиждень те, що було нагромаджено протягом двох років. Тривалість вправ і вагу гантелів збільшуйте поступово, щоб ваш організм при звичаївся до відповідного навантаження.

### Висновки

- Вапа зовнішність не є щось постійне: її можна значно покращити, якщо ви навчитесь цього.
- Гарна хода, добра поведінка й манери компенсують багато інших недоліків.
- Звертайтеся за порадами щодо свого одягу до близьких вам осіб, які мають добрий смак і водночас є об'єктивні.
- Ніколи не говоріть про свої вади, тим самим ви звертаєте на них увагу.
- Чоловіки, що мають довге волосся й бороду, повинні дбати про те, щоб вони були в порядку.
- Активно боріться з вадами своєї зовнішності.

## 11. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ



Дбати про здоров'я — це не тільки вести правильний спосіб життя, а й підтримувати і розвивати свої фізичні можливості. Це повинно стати для кожного законом. Античне прислів'я «У здоровому тілі — здоровий дух» аж ніяк не застаріло.

Всі ми від природи складені по-різному, різні у нас і можливості. Один рухливий, інший вайлуватий; той на роботі крутиться цілий день, а той сидить, як то кажуть, мов укопаний; є люди, що постійно прагнуть до нової обстановки, а є й такі, що з дому не виженеш.

Багато хто віддає перевагу розумовій праці й недооцінює розвиток фізичної сили. Звичайно, такі люди до певної міри однокі. Вони не займаються спортом і тим самим недбало ставляться не тільки до свого здоров'я, а й до зовнішності,



яка передбачає передусім красиву фігуру, фізичну досконалість. Отже, рух, вправи, спорт сприяють не тільки зміцненню здоров'я, а й поліпшенню і збереженню зовнішнього вигляду.

Сидячий спосіб життя стає дедалі поширенішим, і лікарі недаремно застерігають, що він несе з собою багато небажаних наслідків для здоров'я людини. Проте мало лише розуміти це. Добре було б, якби одним з пунктів нашої життєвої програми став активний рух — фізкультура, спорт, туризм або хоча б максимум ходьби, біг і ранкова зарядка.

Пам'ятайте:

- рух здавна властивий організму людини;
- він природний елемент людського життя;
- рух сприяє гармонійному розвитку особи;
- заняття фізкультурою і спортом не тільки корисно впливають на здоров'я, а й збагачують новими друзями, новими незабутніми враженнями;
- якщо людина недостатньо чи не в міру рухається, це негативно позначається на її здоров'ї, продуктивності праці, моральному самопочутті й зовнішньому вигляді.

Це стосується людей не тільки молодого чи середнього віку, але й старшого. Якщо раніше старим людям лікарі рекомендували обмежуватися невеликими прогулянками, то нині доведено, що активний рух — найкращий засіб проти старіння. Встановлено, наприклад, що у шістьдесят років той, хто систематично займається бігом на довгі дистанції, веслуванням, велосипедним спортом, плаванням, ходьбою на лижах, може мати таку саму продуктивність, як нетренований тридцятирічний. У людей похилого віку, що не розлучаються зі спортом, еластичні судини. Після тривалих досліджень фінські вчені встановили, що біг віддаляє не лише старіння, а й смерть. За іншими даними, середній вік тих, хто регулярно займається бігом, на сім років більший, ніж не спортсменів.



Заняття фізкультурою, спортом і туризмом краще розпочинати в *ранньому віці й не покидати їх якомога довше*. Звичайно, можна й пізніше, але починати треба з малих навантажень, поступово їх збільшуючи з тим, щоб організм до них пристосувався.

Уявіть собі, що п'ятдесятирічний читач цієї книги, який раніше взагалі був далекий від спортивного життя, раптом вирішить займатися спортом. Почне

він, звичайно, у вільний час, тобто в суботу або неділю. А це ризиковано для здоров'я, особливо коли йдеться про перевтому. Для того щоб спорт шов на користь, треба займатися ним принаймні тричі на тиждень протягом 30—60 хвилин кожного разу. Якщо ж приділяти йому час тільки один раз, наприкінці тижня, це може негативно відбитися на серцево-судинній системі. Подібні наслідки може мати й далекий похід, якщо в нього вирушати без належної попередньої підготовки. (Це так само стосується й надмірного ентузіазму в дачному будівництві під час вихідних.)

### ПРИСТУПАЙМО ДО АКТИВНОГО РУХУ І ПРОЯВИМО НАПОЛЕГЛИВІСТЬ

Якщо ми хочемо до плану нашого самовдосконалення включити активний рух, то повинні перед тим зважити всі свої можливості. Виконання запланованого слід починати відразу ж і не відступатися від цього ні в якому разі (хіба що вже на шляху стане якась перешкода, яку важко подолати).

Не треба очікувати, що позитивні наслідки дадуть про себе знати відразу ж — завтра чи післязавтра. Мине якийсь час, перш ніж ми відчуємо, що загалом посвіжішали, поздоровішали, краще спимо і т. ін.

*Що для нас найдоступніше, що не вимагає багато часу і спеціального спортивного оснащення?*

Нам, звичайно, радять *ходьбу*. Тож не будемо її недооцінювати. Якийсь відрізок дороги на роботу чи з роботи можна проходити пішки і не чекати, приміром, двадцять хвилин на транспорт. За цей час ми б давно дісталися до місця, навіть якщо б і йшли поволі.

*Піднімайтеся пішки по сходах навіть там, де є ліфт* (забудьте, що існують ліфти!). Викройте час на прогулянку (рекомендуємо ходити кожного дня щонайменше годину). *Можете побігати довкола свого будинку* (таких бігунів усе прибуває, отож ви не будете білою вороною), поступово збільшуйте навантаження згідно з порадами спеціаліста. Не бігайте там, де багато смороду й пилюки.



*Робіть щодня зарядку* — під радіо або за спеціальними посібниками. Вони вам можуть запропонувати вправи відповідно до ваших потреб і бажання, наприклад, проти втоми ніг, болю в спині, для вироблення стрункості, нарощення м'язів тощо. *Дуже добре поплавати*, якщо там, де ви мешкаєте, є така можливість. *Займайтеся туризмом*. Відвідайте зони здо-



ров'я, долайте маршрути на стежках здатності, якщо вони є в місці вашого проживання, і т. д.

#### *Дванадцять порад щодо занять фізкультурою*

1. Займайтеся вправами і спортом не тільки заради здоров'я, а й задля радості від руху.
2. Робіть вправи регулярно, урізноманітнюйте їх програму.
3. Перед вправами зробіть розминку, щоб розслабити м'язи й суглоби.
4. Починайте з невеликої кількості вправ, поступово збільшуйте її.
5. Робіть вправи в спортивному костюмі.
6. Після вправ добре помийтеся або прийміть душ.
7. Не займайтеся вправами безпосередньо після їди, своє меню складіть відповідно до вимог правильного харчування.
8. Не забувайте, що треба вдосталь спати.
9. Обмежте куріння і вживання алкоголю.
10. Не займайтеся вправами, якщо почуваете себе не зовсім здоровими. При нездужанні викличте лікаря.
11. Контролюйте свою спортивну форму.
12. З метою контролю ведіть записник своїх занять, їх наслідків і набутого досвіду.

Ці дванадцять пунктів містять основні засади, яких необхідно постійно додержуватися, займаючись спортивними вправами.

### **ПЕРЕБУВАННЯ І РУХ НА ПРИРОДІ**

Нині чим далі, тим більше люди страждають від забруднення навколишнього середовища. Питання руху на відкритому повітрі сьогодні набагато актуальніше, ніж у стародавній Греції, де жив і працював Гелен — відомий основоположник теорії медицини. Він виділив шість компонентів життя людини, від яких залежить стан її здоров'я: 1) повітря, 2) рух, 3) харчування, 4) сон, 5) сексуальність, 6) емоції. Ця класифікація Гелена була традиційною аж до XV ст.

У XVII ст. голландський лікар Г. Бергав рекомендував рух на лоні природи, підкреслював значення веслування, полювання і т. ін. У XVIII ст. К. Лінней, лікар і ботанік, у вченні про здоровий розпорядок дня рекомендував насамперед спорт на свіжому повітрі. В тому ж столітті відомий французький просвітитель, педагог Ж. Ж. Руссо у своїх творах ідеалізував природу. Під його впливом німецькі романтики, особливо Гете, черпали натхнення з мальовничих пейзажів. Наприкінці XVIII ст. починає розвиватися туризм як галузь організованого спорту, який тоді називали педестріанізм. Значення життя на лоні природи для здоров'я людини підкреслював американський

філософ XIX ст. Г. Д. Торо у своїх творах «Уолден, або Життя в лісах» і «Мандрівки природою». Красу природи й життя на її лоні у «Записках мисливця» описав видатний російський письменник І. С. Тургенев.



Нинішній спосіб життя, особливо в містах, несе з собою ряд так званих «цивілізаційних» хвороб. До них, наприклад, належать (як пише лікар К. Данек у брошурі «Природа і здоров'я», виданій у Кошицях) артроз тазостегнового та колінного суглобів, який у жителів великих міст з'являється, між іншим, як наслідок ходьби по твердому й рівному покриттю бетонуваних та асфальтових тротуарів і площ, тоді як раніше людина ходила чи бігала переважно по звичайній, природній місцевості. При такій нормальній ходьбі постійно міняється твердість ґрунту й кут його нахилу, отже, нога мусить майже з кожним кроком пристосовуватися до нових умов, що підвищує адаптаційність нижніх кінцівок і їх опірність проти артрозів.

Можливо, читачі молодшого й середнього віку залишать попередній абзац без належної уваги: адже в них артрозу немає! Проте огляньтесь довкола себе: скільки чоловіків і жінок, старших за віком, особливо огрядних, ходять з ціпком, їм важко заходити до трамваїв та автобусів, важко підніматися з сидіння. Багато хто з них страждає на артроз. Якщо зважити, що колись і ви можете на нього захворіти, то напрошується висновок: щоб запобігти цьому, треба займатися фізкультурою, зокрема ходити і періодично бігати на природі.

Лікар Данек називає також інші «цивілізаційні» хвороби — міалгію і варикозне розширення вен нижніх кінцівок. Причиною останніх є те, що людина тривалий час перевантажує одні м'язи, в той час як інші залишаються бездіяльними, або ж довгий час перебуває в одній позі. Наприклад, від того, що

продавець довго стоїть, у нього може розвинутих болісне затвердіння м'язів (міалгія) або ж варикозні вени на ногах. Необхідною профілактикою тут може бути легкий туризм по нерівній місцевості і плавання.

Постійна швидкість у ходьбі веде до зниження пристосованості як системи кровообігу, так і органів дихання. Багато хто може згадати, як він задихається, пробігши за автобусом, і як при цьому калатає серце. Цілком зрозуміло, адже ми вже давно відвикли рухатися з такою швидкістю. Щоб зберегти пристосованість системи кровообігу й органів дихання, необхідно поступово з нормального темпу ходьби переключатися на швидкий, або ж навіть і на біг (звичайний чи підтюпцем). Все це сприяє покращанню спортивної форми і тренуванню організму. Звичайно, при цьому слід застерегти літніх людей, які не тренувалися, і тих, хто страждає на судинні хвороби: збільшувати навантаження їм треба поступово, а то й порадившись з лікарем. Нарешті, рух на природі збільшує імунітет проти простудних захворювань, інфекційних хвороб дихальних шляхів.

Туризм в інших аспектах ми детальніше розглянемо в окремому розділі.

Окремі види спорту мають свої переваги. Ми хочемо займатися спортом задля радості від руху, заради задоволення, яке при цьому відчуваємо, навіть заради втоми, що приходить потім. Наводимо тут деякі цікаві дані про загальнодоступні види спорту.

Тим, хто хотів би регулярно займатися спортом, нагадаймо, що їм треба робити вправи щодня, а кожному навантаженню на організм має передувати розминка. Зусилля, спрямовані на досягнення високих результатів, без попередньої підготовки можуть бути шкідливими і небезпечними.

Якщо ви не звикли або не маєте можливості займатися тим чи іншим видом спорту, радимо більше займатися *ходьбою*. Рекомендується вона також і тим, хто ще тільки збирається інтенсивніше зайнятися спортом. Ходьба розвиває передусім мускулатуру нижніх кінцівок. При заняттях ходьбою необхідно встановити відповідні дистанції і регулярно їх проходити.

Ефективніший за *ходьбу біг*, який стає дедалі популярнішим. Йому приписують явні лікувальні дії, наприклад, профілактику від інфаркту.

*Плавання і теніс* вважаються універсальними видами спорту.

*Плавання* гармонійно розвиває майже всю мускулатуру людини. З точки зору психології, рух у воді викликає в людині почуття задоволення і створює добрий психічний стан. Плавання також допомагає тим людям, які мають певні хвороби, благотворно впливає на лікування посттравматичного стану.

Перевагою тенісу є універсальність розвитку рухового апарату і певне навантаження на систему кровообігу. Він дуже важкий для координації рухів. При довготривалій грі часто навантаження на організм більше, ніж при колективних іграх, наприклад у футбол.

Футбол, причому як професійний, так і аматорський, належить сьогодні до найпопулярніших видів спорту. Але оскільки на організм він діє нерівномірно, тобто розвиває передусім нижню частину тіла, його необхідно доповнювати іншими видами спорту.

Велосипедний спорт розвиває переважно м'язи нижніх кінцівок. Тому бажано паралельно з ним займатися ще одним або двома видами, щоб розробити інші частини тіла.

Волейбол та баскетбол також належать до улюблених ігор. Вони популярні серед широких верств населення, особливо у хвилини відпочинку чи під час відпустки.

Далекі походи, поширені в багатьох країнах, швидко знайшли прихильників і у нас. Тільки в 1978 році на різних стежках і дорогах ЧССР можна було зустріти приблизно чверть мільйона «далекоходів». Що ж таке далекий похід? На відміну від туристських походів, які також одноразові, але віддаль яких не перевищує 50 км, далекий похід — це спортивно-туристський захід, при якому принаймні один етап становить 50 км, а то й більше. Далекий похід — не змагання, і тому кожен, хто подолає дистанцію за будь-який час, заслуговує похвали. З метою надання походу певного спортивного значення прийняті такі норми: 25 км за 6 год., 50 км за 12 год., 100 км за 24 год. При етапних походах мінімальний денний маршрут становить 30 км. Тим, хто стає на маршрут 100 км, перед походом необхідно пройти медогляд. Це стосується і багатьох учасників старшого віку, які вперше вирушають у далекий похід (нехай і не такий важкий).

Далекі походи не тільки піднімають фізичний тонус, а й дають можливість познайомитися з невідомими куточками країни, з природою рідного краю. Звичайно, походи мають для нас певне значення лише тоді, коли ми систематично займаємося туризмом. Участь у подібних походах людей нетренованих досить ризикована, оскільки це небезпечно для їх здоров'я і не сприяє підтриманню й поліпшенню їх фізичних можливостей.

### ВЕЛИКИЙ СПОРТ СЬОГОДНІ

У порівнянні з довоєнним періодом спорт як такий дуже змінився. Тоді не було такої важливої різниці між спортом ама-

торським, яким займалися заради розваги чи на відпочинку, і спортом, який називають великим.



Добре про це сказав відомий чеський тенісист Ян Кодеш: «Ще п'ятдесят років тому можна було грати в теніс і при цьому нормально жити. З травня до серпня відбувалися три-чотири великі змагання, а всю зиму тенісисти були вільні, грали, скажімо, в хокей і таким чином від теніса відпочивали душою. Нерідко можна було зустріти людину, яка була прекрасним тенісистом і водночас таким же хокеїстом, гравцем у гольф чи навіть футболістом. Тепер же теніс став цілорічним видом спорту. Зимою грають у залах, впровадили систему регулярних оцінок за очками, проводяться світові змагання з тенісу на Гран прі. Буває, почуваш себе таким втомленим, хотів би хоч на тиждень усе кинути й поїхати кудись ближче до води, але не можеш цього зробити, бо інакше втрапиш очки й місце в таблиці».

Оскільки за даними лікарів вершина фізичних можливостей людини припадає на двадцять років, майбутніх великих спортсменів слід рости з дитячого віку. Відібрані для цього діти повинні приділяти спорту велику кількість свого вільного часу. Прочитаймо, що з цього приводу пише тренер пражської хокейної команди Іржі Дудачек: «Сьогодні виховати доброго гравця — значить почати працювати з ним у віці п'яти-шести років. А про розклад занять краще вже й не говорити. Двічі-тричі на тиждень систематичне тренування на льоду, перед цим — боротьба. Найгірше, що кожен з майбутніх хокеїстів більшість часу витрачає на дорогу. Поки прийде з дому на стадіон, проходить щонайменше година, поки переодягнеться, поки вийде на лід... І це все за умови, що гра або тренування відбуваються на Штваниці<sup>\*</sup>. Але ж здебільшого тренування і змагання бувають у Кралупах над Влтавою, Неретовицях, Поповицях<sup>\*\*</sup> — словом, там, де можна знайти на пару годин вільний лід. Великий спорт — це суворий статут, суворий чернечий статут, суворіший, ніж у монастирях в часи середньовіччя».

Великий спорт забезпечує підготовку спортсменів на міжнародні спортивні змагання. Ця підготовка — довготривалий і систематичний процес, складовими частинами якого є викори-

<sup>\*</sup> Штваниця — острів на річці Влтава у Празі, де розміщено багато спортивних споруд.

<sup>\*\*</sup> Кралупи над Влтавою, Неретовиці, Великі Поповиці — населені пункти, віддалені від Праги на 140—170 км.

стання найновіших даних науки, досліджень медицини, психології, всебічне забезпечення соціальних умов формування морально-політичного обличчя спортсменів. Щоб досягти найвищого спортивного рівня, спортсмен повинен тривалий час наполегливо тренуватися, не шкодуючи для цього свого вільного часу.

Про великий спорт взагалі можна сказати словами штангіста Фреда Перрі, який так висловився про теніс: «Теніс — страшна робота, коли хочеш бути майстром, і прекрасна розвага, якщо граєш з приятелем». Це стосується всіх видів спорту.

### ЗАГАРТУВАННЯ

Загартування належить до важливих компонентів зміцнення здоров'я, фізичної сили й підвищення імунітету організму проти різних захворювань.



Спочатку наведемо один цікавий приклад з книги радянського вченого І. М. Саркізова-Серазіні. Автор у вступному слові до книги зазначає, що загартування в Росії веде свою традицію з сивої давнини. Загартованість російської людини, пише він, завжди викликала здивування у зманіжених іноземців. Так, наприклад, у 1717 році під час перебування в Парижі Петро I наказав збудувати для своїх солдат в одному з будинків на березі Сени типову російську лазню. Яке було здивування парижан, коли вони побачили, що солдати, розпарені в лазні, стрибають у річку і плавають. Представник французького двору Вертон, приставлений на службу до царя, почав вимагати від нього, щоб той негайно заборонив солдатам таке купання, інакше вони всі захворіють. Петро I засміявся і сказав: «Не хвилюйтеся, пане Вертоне, солдати трохи ослабли від паризького повітря і тому загартовують себе російськими ваннами. Ми таке робимо і взимку. Звичка — друга натура».

Загартування, звичайно, полягає не тільки в тому, щоб якоюсь мірою наслідувати наведений приклад. Ми опишемо основні форми сонячних і повітряних ванн, контрастного загартування й загартування водою.

*Сонячні ванни*, тобто загоряння, в наших широтах дуже популярні. Перебування на сонці високо оцінювалося з давніх давен. Його вважали джерелом здоров'я, молодості і краси, адже воно допомагає утворенню вітамінів, сприяє посиленню імунітету проти багатьох хвороб.

Проте надмірне перебування на сонці шкідливе: можна ді-

стати опіки шкіри й сонячний удар. Ми не радимо приймати сонячні ванни при деяких формах шкіряної екземи, при постійних головних болях, при більшості гострих інфекційних хвороб, при захворюваннях центральної нервової системи, особливо при епілепсії, при деяких видах діабету, при схильності до кровотеч. Особливо шкідливе сонце при деяких серцевних хворобах, при загальному атеросклерозі, туберкульозі, хворобах травного тракту. При появі будь-якої слабості загоряння треба припинити й порадитися з лікарем.

*Як найкраще загоряти.* Безпосередньо перед загорянням не рекомендується купатися, вживаючи мило. Так само небажано вживати одеколон і т. п. Слід користуватися спеціальними кремами для загоряння, оліями чи емульсіями. Сонячну ванну починаємо з коротких інтервалів. Спочатку підставляємо під сонце ноги і, загоряючи, поступово повертаємося. Час перебування на сонці поступово збільшуємо. Якщо з'являються подразнення шкіри, треба або на якийсь час перервати загоряння, або ж чутливі місця шкіри прикрити. Бережіть очі й голову. Протягом загоряння періодично зволожуйте шкіру, або поливаючи її з якоїсь посудини, або ставши під душ, або ж пірнувши у ванну з водою. Однак не забудьте: перед купанням якийсь час необхідно побути в затінку.

Найбільш обережним треба бути, загоряючи на весняному сонці, взимку на снігу і влітку біля води та на горах: сонце не пече, але вплив ультрафіолетових променів дуже помітний. Краще всього загоряти до обіду; загоряти в полудень — найризикованіше. Загоряючи, не гасіть спрагу алкоголем і не лягайте на сонце з переповненим шлунком. Особливо чутливі до сонця русьві й блондини з білою шкірою.

*Повітряні ванни.* Людина має здатність зберігати певну температуру тіла завдяки рівновазі, яка існує між виробленням тепла і його віддачею. Ця рівновага досягається за допомогою надзвичайно чутливого механізму терморегуляції, основну роль у якому відіграє кора головного мозку.

Наприклад, під впливом холоду кровоносні судини звужуються і приток крові до поверхні тіла зменшується, а значить, зменшується і тепловіддача. Постійна температура тіла при високій температурі середовища підтримується завдяки випаровуванню з його поверхні великої кількості поту (при випаровуванні 1 г поту втрачається 0,58 калорій). При середній температурі людина втрачає за день приблизно 450—500 калорій. При постійній високій температурі повітря, та ще й при фізичній роботі, людина за день може втратити 9—10 літрів поту і тим самим, через випаровування, — до 5000 калорій.

При виділенні тепла певну роль відіграє і дихання, адже

вдихуване повітря зігрівається, легені щодня випаровують 300—400 мілілітрів води, що відповідає 175—230 калоріям.

Приймати повітряні ванни можна протягом року. Починати їх треба при температурі 20—22 °С і поступово переходити до нижчої (аж до 7—5 °С). Найсприятливіше діє помірно вологе повітря (60—70 % відносної вологості). За Саркізовим, повітряні ванни спочатку не повинні тривати більш як 5—10 хвилин, згодом їх тривалість збільшується на 10—15 хвилин щодня. Ні в якому разі не можна допустити, щоб з'явилося відчуття холоду. Повітряні ванни приймають у поєднанні з рухом, бігом, гімнастикою.

*Контрастний метод загартування водою* полягає у швидкій зміні високої і низької температур. Цей спосіб загартування добре відомий з життя північних народів, у яких стало звичкою, розпарившись у гарячій лазні, вибігати на холодне повітря або падати у сніг. Шмагання віником, зазначає Саркізов, сприяє притоку крові з внутрішніх органів до поверхні тіла. Такі ванни насправді сприяють функціонуванню шкіри, підвищують виділення поту й обмін речовин. Однак їх не можна вживати при високій температурі, при схильності до кровотеч, гострих очних та вушних хворобах, при серцевних захворюваннях, атеросклерозі й туберкульозі, а також при загальній слабості і втомі. Особливої уваги потребують діти й літні люди.

Широко відомі у нас і так звані «парові» ванни. Практикою доведено благотворний вплив на людину користування фінськими саунами, які стали нині невід'ємним компонентом багатьох курортів, будинків відпочинку і просто спортивних об'єктів. Сауна також базується на успішному використанні різкої зміни тепла й холоду — перебування в гарячій сауні і потім охолодження під душем, у басейні, річці, ставку чи в снігу. В сауні використовується або сухе тепло, або ж з парою. Сухе тепло більшість людей переносить легше (хоча, звичайно, сауна не може бути рекомендована всім). Її очевидний вплив на підвищення гарту й опірності організму став причиною того, що на сьогоднішній день у нас часто відвідують сауну навіть діти дошкільного віку.

На контрасті тепла й холоду базуються також численні водолікувальні процедури.

*Загартування водою треба починати в теплу пору року — навесні або влітку.* Але припиняти його не треба ні восени, ні взимку. До водних процедур і до зниження температури води звикайте поступово. Температура води повинна дійти до 12—10° С, проте може бути й нижчою, що залежить від індивідуальних властивостей організму. Загартування водою багато



людей здійснюють удома під душем. Не треба, щоб вода була крижаною, вистачить, якщо вона холодна. Тим, хто мерзне при такій температурі, добре зробити після душу сухий масаж з допомогою щітки.

#### *Висновки*

- Рух, вправи, спорт сприяють не тільки зміцненню здоров'я, а й поліпшенню і збереженню зовнішнього вигляду.
- Заняття фізкультурою, спортом і туризмом найкраще розпочинати в ранньому віці й не кидати їх якомога довше.
- Щодо спорту, то ви повинні займатися принаймні ходьбою, бігом і плаванням. Важлива роль у збільшенні фізичної сили та покращанні здоров'я належить загартуванню.

## 12. ПІДГОТОВКА ДО ЖИТТЯ



Починайте її зі «стопроцентного програмування, автоматизації, уніфікації і стандартизації».

Приблизно так автоматизовані роботи з якоїсь високорозвинутої космічної цивілізації могли б оцінити появу («виробництво») людських індивідумів на нашій планеті. Здобуті дані ці герої наукової фантастики могли б записати так:

тривалість програми виробництва	10 місячних одиниць
програма, розроблена на період експлуатації	70—140 земних років
програма займає обсяг	однієї піщинки
виробництво	повністю автоматизоване
технологія	нормалізована
конструкції й елементи	об'єднані

У вас обов'язково виникне питання, чому ми звернулися до фантастики? Для того, щоб наочно показати величезну різницю між досконалим функ-

цонуванням природних закономірностей і абсолютно іншою поведінкою самої людини, коли вона одержує на виховання маленьку людину і починає готувати її до життя.

Як відомо, запліднене людське яйце містить програму розвитку людини не тільки до моменту її народження, а й на все наступне життя. Будучи за розміром з найдрібнішу піщинку, вона разом з тим містить у собі план будови всього тіла та окремих його частин, зовнішнього вигляду і зросту, визначає темперамент, риси характеру, схильність до захворювань, процес перетворення дитини в дорослу людину, процес старіння.

Ця програма, як міг би зазначити космічний робот, «повністю автоматизована», тобто здійснюється поза свідомістю й зусиллями особи, в якій виникло нове життя.

### *Що ж відбувається далі?*

А далі настає період індивідуального виховання людини в умовах неоднакового середовища, з застосуванням неоднакових методів.

Якщо період визрівання людини в зародку визначався загальним програмуванням, автоматизацією й нормалізацією, то її виховання характеризується індивідуальністю, неоднаковістю середовища і застосовуваних методів. Тому й якість виховання буває різною.

Більшість батьків до виховання дітей підготовлена слабо, а то й взагалі не готова. Тому не дивно, що батьки припускаються різного роду помилок, коли йдеться про забезпечення здорового фізичного розвитку дитини (щоправда, завдяки медицині ми досягли тут помітного прогресу), про духовний розвиток особистості й одержання практичних навиків, необхідних для життя. Наслідки поганого виховання в сім'ї нерідко супроводжують людину все її життя.

## **УТОПІЯ Й РЕАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ**

Ще з сивої давнини вчені замислювалися над тим, де і як повинна виховуватись майбутня людина. Багато хто з них (наприклад філософи Платон, Бекон) вважали, що вихованням дітей повинно займатися суспільство, яке виділить для цього необхідних спеціалістів. Однак практика показала, що сімейного виховання не можна замінити нічим.

Американські вчені провели, наприклад, такий експеримент. Дітям одного Будинку маляти були забезпечені (що стосувалося їх харчування й фізичного здоров'я) цілком нормальні умови життя. Але вони мешкали в окремих кімнатах і були ізольовані одне від одного і взагалі від зовнішнього світу, крім тих хвилин, коли сестри їм приносили їсти чи лікарі робили обхід. Хоча дітям з матеріального боку нічого не бракувало, таке «виховання» мало згубні на-

слідки: вони надзвичайно відставали не тільки в розумовому розвитку, а й у руховій діяльності.

Досліди, проведені в 50-х роках чеськими вченими в денних і тижневих яслах та в установах, пов'язаних з тривалою опікою дітей віком від 6 до 24 місяців, також підтвердили: діти, що зростали в таких умовах, мали значне відставання в розвитку. Це виявлялось як у мові, так і в спритності рухів, в освоєнні корисних навиків. Дійшли висновку, що причина цього — в недостатньому контакті дітей з дорослими. Діти з денних ясел, навпаки, майже не відрізнялися від тих, що виховувалися виключно в сім'ї.

Чеські психологи Лангмаєр і Матейчек на основі досліджень визначили основні потреби новонародженої дитини: дотик, погладження, гойдання, умовляння. Дитина, зазначають вони, постійно потребує нових збуджень і вражень, стало-го емоційного зв'язку з однією особою, найчастіше з матір'ю.

Численні дослідження підтверджують, що перші п'ять-шість років життя дитини для її дальшого розвитку мають багато в чому вирішальне значення. В цей період, можна сказати, формуються основи особистості майбутньої людини. Л. Толстой дуже тонко підмітив це, висловивши таку думку: «Хіба цього не було тоді, коли я здобув усе, чим живу сьогодні? Того було так багато і за такий короткий час, що за все наступне життя я не одержав і сотої частини того всього. Від п'ятирічної дитини до мене сьогоднішнього — один крок, від новонародженого до мене — жахлива відстань».



Хіба не парадокс: перші роки життя людини мають таке велике значення для її майбутнього і разом з тим батьки не зовсім підготовлені до того, щоб виконувати місію вихователів. Отже, у зв'язку з цим постає першорядне завдання —

## ВИХОВУВАТИ ВИХОВАТЕЛІВ

Для цього, на нашу думку, логічним і реальним був би такий засіб: організувати для батьків своєрідні курси, на яких вони б набували й підвищували «кваліфікацію» вихователів відповідно до різних вікових періодів дитини. Пропонуємо також батькам більше цікавитися літературою про виховання дітей, стежити за спеціальними статтями у пресі, бесідами по радіо, телебаченню, у школах тощо.

СААДІ

*Від кого ти навчився доброї поведінки?*

*Від тих, сказав, які вели себе погано.*

*Всього, що помічав неправильного в них, я уникав.*

Для тих, хто недооцінює «професійну батьківську освіту», наведемо приклад розмови між батьками. Можливо, багато хто в них упізнає самого себе:

— Наші хлопці абсолютно нічого не хочуть дома робити...

— Наші дівчата теж: нічого після себе не приберуть, неохайні — страх! Ото тільки те й роблю, що ходжу за ними та прибираю те, що порозкидають...

— А які претензії в нашого студента! Подавай йому стерео, мотоцикл. Ну, стерео ми купимо, якщо...

— Ні, ви уявіть собі, наша ходить на танці і трьох платтів їй мало. Мусимо справити ще... Вона була вже в «Тузексі»\*, вибрала собі якийсь там матеріал... Що вдієш? Хай буде задоволена...

— А цей їхній егоїзм! Думають тільки про себе і чортом дивляться, якщо й ми собі щось хочемо справити...

ДЕМОКРИТ

*Постійний контакт з поганими людьми збільшує нахил до поганого.*

Такі розмови закінчуються безпорадним питанням: «І звідки це в них береться?».

Звідки ж, як не від батьків! Дехто з вас, мабуть, прочитавши щойно наведені нарікання, напевне подумав, що найкраще було б зараз взятися за ремінь — перевірений виховний «засіб» — і добряче відшмагати таких батьків. Адже як вони завинили перед своїми дітьми, скільки напсували своїм неправильним вихованням!

*Що ж тепер робити?*

\* «Тузекс» — магазин для іноземців.

## НОВІ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

Передусім мусимо спростувати думку деяких батьків, що виховання дітей — справа лише школи. Вище ми вже говорили про те, яке важливе значення має сім'я для виховання дітей від перших днів їхнього життя до п'яти-шести років. Проте роль сім'ї з віком дитини не зменшується. Школа зосереджує свою увагу насамперед на інтелектуальному розвитку дітей. Однак це далеко не все, що потрібно для життя. Школа здебільшого теоретично навчає, як те чи інше слід робити. Але, як засвідчує життя, діти й молоді люди краще засвоюють знання тоді, коли їм не лише розповідають, як що має робитися, а й коли вони на власні очі бачать, як дана робота виконується і як поводяться люди за певних обставин.

Запам'ятайте: *виховання в сім'ї — це виховання вчинками, діями, прикладами*. А вони можуть бути або добрі, або погані.

Усвідомте собі при цьому ще дві обставини.

По-перше, сьогодні на практичне виховання шляхом «спостереження і засвоєння» часу стало значно менше. Раніше діти здебільшого щодня бачили, як працюють їхні батько, мати, дідусь, бабуся або ж сусіди чи то в землеробстві, чи в ремісництві, чи в домашньому господарстві.

Звичайно, світ безпосереднього переїмання досвіду й умінь, зразків поведінки й вирішення проблем теперішнім дітям протягом більшості днів тижня виявляється недоступним. Родина, як правило, збирається вдома тільки ввечері, після роботи і після школи, та ще у вихідні дні. Крім того — і це є другою обставиною — постійно підвищуються вимоги до кваліфікації, що веде за собою подовження шкільного навчання, чим віддаляється безпосередній зв'язок з робочим середовищем (хоча суспільство й намагається протидіяти цьому шляхом політехнізації шкільного виховання, залучення учнів до роботи в різних політехнічних гуртках, практики на заводах тощо). Така тривала відірваність від практики ставить перед молоддю, яка приходить на роботу, цілий ряд нових, невідомих їй раніше проблем — учитися відповідальності, самостійності, трудової дисципліни, правильних стосунків з людьми.

Коли врахувати зміни, що сталися в умовах виховання дітей у сім'ї й підготовки їх до праці, стане зрозумілим, яке складне завдання покладається на всіх вихователів, зокрема на батьків, педагогів і представників громадських організацій. Постає багато нових питань, про які кілька десятиліть тому не могло бути й мови.

Від численних проблем, пов'язаних з вихованням дітей, у самих вихователів часом паморочиться голова, і вони нерідко залишаються безпорадними. Раніше в наших сім'ях панували певні традиції і правила поведінки, які передавались від покоління до покоління. Так, наприклад, батько вважався незаперечним авторитетом і главою сім'ї, його слову мусили підкорятися всі. Його слухала мати, не говорячи вже про дітей. Свої узаконені правила мало ставлення до прабатьків, до старших за віком людей. Існували певні настанови щодо того, хто з ким має право одружитися, як проводити вільний час, як поводитися вдома й на людях (так кожне покоління, кожна родина знала наперед, що коли годиться робити). Поява хоча б деяких нових проблем взагалі була винятковим явищем.

Нині все докорінно змінилося. Жінки почали працювати і стали рівноправними членами соціалістичного суспільства. Змінилося ставлення суспільства до жінки, взаємовідносини між батьком і матір'ю. Все це разом з іншими обставинами вплинуло на ставлення батьків до дітей і навпаки.

Змінилося також і все наше суспільство. Соціалізм гарантує рівноправність усім громадянам. Кожен член суспільства має право на працю, освіту, охорону здоров'я, забезпечену старість. З року в рік підвищується матеріальний добробут людей, їх культурний рівень.

Хіба ці зміни — і притому за такий історично короткий час — могли не відбитися на всьому житті людей, а отже, й на житті сімейному, зокрема дітей? Як же у зв'язку з цим не виникнути величезній кількості нових проблем з питань виховання, подібних яким даремно шукають у минулому? А найголовніше те, що тільки-но вирішуються одні проблеми, як тут же з'являються нові.

Приміром емоційний розвиток дітей. Не можна сказати, щоб цьому питанню раніше приділялася якась особлива увага. Але діти постійно перебували серед дорослих, а отже, і серед їхніх щоденних життєвих клопотів. Нерідко це була сувора й жорстока школа. Нині ж батьки мають змогу приділяти дітям набагато більше часу, діти стали центром уваги й турботи суспільства. І це теж висуває багато нових «але»...

Або одяг. Пригадайте, як наші класики у своїх сільських романах пишуть про те, що чоловіки у святкові дні надівали своє весільне вбрання, в ньому ж їх клали і в домовину. Дівчата як зіницю ока берегли сукні та фартухи, успадковані від матері. А загляньте до своїх гардеробів та гардеробів своїх дітей! Чи зможете ви полічити, скільки разів уже поміняли свій одяг?

Відразу після другої світової війни звичайнісінький радіоприймач був далеко не в кожному домі. Сьогодні в багатьох сім'ях їх буває по два, а то й три: нерідко зустрінемо й два телевізори; небувало поширилися автомобілізм, дачне будівництво; відпустка залюбки проводиться на березі моря...

Техніка запанувала і в домашньому господарстві; все старе постійно замінюється новим, сучаснішим. Сьогодні люди викидають на смітник те, що раніше служило б ще багато років.

Шкільне навчання не лише стає довшим — воно швидко міняє свій зміст, і багато хто з батьків не можуть уже допомагати дітям у навчанні, оскільки не володіють необхідними для цього знаннями.

А згадайте, як змінилася праця, вимоги до працівника. Наскільки збільшилися вільний час, можливості його використання...

Перелік можна було б продовжувати, наводячи все нові й нові приклади докорінних життєвих змін. Тому цілком закономірно, що ні батьки, ані вихователі не можуть у найкоротший строк та в найкращий спосіб вирішити все те, що з названими змінами приходить у виховання з великим знаком питання. Часто самі батьки не можуть зорієнтуватися в сучасному світі й не вміють якнайдоцільніше організувати своє життя.

Це, звичайно, аж ніяк не значить, що основні виховні положення, які перевірялися на практиці протягом століть, віднини втрачають свою чинність. Просто треба вміти застосувати їх у нових, нерідко складних умовах. А це не завжди вдається.

І тому ми так часто безпорадно себе запитуємо:

### ЧОМУ НАШІ ДІТИ ТАКІ?

А чи замислювалися ви коли-небудь глибше над тим, як своїх дітей підготувати до життя? Думали ви, наприклад, чи правильно керуватися принципом: «Ми так не жили, хай хоч діти наші поживуть, якщо маємо таку можливість»? А потім ви ще й дивуетесь, в кого те дитя вдалося, що воно таке вимогливе... Проте ви купуєте йому все нові й нові іграшки, а дитина, замість гратися ними, тільки й знає що нівечить їх. І взагалі, купуючи іграшки, чи думаєте ви про те, що вони покликані розвивати у дітей такі риси, як спостережливість, спритність, уміння, фантазія? Чи полагодили ви коли-небудь разом з дітьми якусь поламану іграшку, щоб вона довше послужила? Чи граєтеся ви взагалі зі своїми дітьми, чи бесідуєте з ними про їхні проблеми? Чи, може, вважаєте, що краще купити їм нову іграшку та й годі, аби вам не заважали?

А пізніше що, купите їм мотоцикл, стереорадіолу, одяг за останньою модою, задовольняючи їх хвилиний каприз, а самі будете не в міру обмежувати себе заради них?

Арабське прислів'я

*Якщо ти бажаєш блага своїм дітям,  
дай їм трохи спізнати холоду і голоду.*

Тоді не дивуйтеся їх егоїзму і нескінченним вимогам. Ви зробили б набагато краще, якби не «відкуплялися» від дітей, боячись, що вони «украдуть» ваш вільний час. Адже багато



своїх бажань вони могли б задовольнити, заробивши хоч трохи грошей, працюючи, наприклад, під час канікул у бригадах \*. Придбані речі вони б дужче шанували і, пишаючись своїм «заробітком», безперечно, щось і вам купили б на втіху.

Ви скаржитесь, що ваш нащадок цурається праці? А чи були в нього свої чітко визначені постійні обов'язки по домашньому господарству? Чи привчали ви його до різних видів праці хоча б по дому? Чи дали ви йому можливість, наприклад, під час ремонту квартири застосувати знання, набуті в школі на уроках праці? Чи вистачило у вас терпіння при його перших невдачах дати пораду, як виправити помилку і в майбутньому уникати її? Чи привчили ви своє дитя варити, шити і взагалі вести домашнє господарство?

Пам'ятайте: *сина або доньку треба змалку вчити самим влаштовувати свої справи, а не робити це за них, аж поки не стануть дорослими*. Щоб ваш одинак не став егоїстом, можна цьому запобігти, якщо у вашій родині він буде рівноправним членом колективу, де кожен мусить допомагати іншим, іти їм назустріч і заради інших від чогось відмовлятися.

Не давайте своїм дітям замість розуміння і співчуття лише речі та гроші. Тоді не бракуватиме у них розуміння і вас самих — ваших радостей і страждань.

Показуйте їм приклад, як правильно використовувати вільний час. Коли ж ви не знаєте самі, що з ним робити, не нарікайте на дітей, що вони марнують час, нічого не роблячи, демонстративно нудьгують і навіть здатні зробити підлість.

Скільки батьків дивуються, що мають невдячних дітей, хоч усе життя небо для них нахилили!.. Як вони можуть цьому дивуватися?

### ЧОГО ДІТИ ПОВИННІ НАВЧИТИСЯ В СІМ'І

Спочатку назвемо загальне і найважливіше. Сім'я повинна забезпечити дітям радісне, щасливе дитинство, а найголовніше — добре підготувати їх до майбутнього життя. Це — основа батьківської турботи й любові.

Як зазначалося вище, виховання в сім'ї — це виховання вчинками, дією, прикладами — добрими чи поганими. Їх діти запам'ятовують краще, ніж голослівні нотації.

---

\* Бригади — форма добровільної допомоги сільськогосподарським кооперативам або виробництву (щось подібне до наших студентських будівельних загонів).

Розумні батьки завжди зуміють спрямувати життя своїх дітей до певної мети і допомогти їм досягти її. Вони зуміють дати їм у життєву путь надбання набагато цінніше, ніж просто матеріальне багатство. Батьки ж, які зосереджують увагу на накопиченні багатства і вбачають у цьому смисл життя, насправді дуже збіднюють внутрішній світ своїх дітей, позбавляють їх можливості повнокровно, змістовно прожити життя.

В сім'ї, де батьки правильно виховують дітей, вони змалечку залучаються до різноманітної домашньої роботи, мають визначені, постійні особисті обов'язки. Крім того, батьки доручають їм і іншу роботу.

*Сім'я значною мірою впливає на інтереси дітей уже тим, які зацікавлення у неї самої і на що вона їх орієнтує. Є сім'ї, що нагадують творчу майстерню. Кожен щось уміє, постійно щось робить, обдумує чи вивчає. Прийшовши до них, ви тут же втягуетесь у коло їхньої діяльності та інтересів. Всі члени такої родини ніколи не нудьгують, вони завжди знають, як використати вільний час. Батьки ненав'язливо навчають цьому і своїх дітей. У таких сім'ях діти потім краще орієнтуються у виборі професії, нерідко визначають свої інтереси, наслідуючи батьків.*

*Своїм прикладом батьки виховують у дітей ставлення до всього нашого соціалістичного суспільства, до колективу, виховують бережливе ставлення до суспільної власності, до природи тощо, формують дитячий характер.*

Якщо діти бачать, що батьки допомагають у проведенні певного заходу в школі, беруть участь у благоустрої житлового масиву, будівництві сільського торговельного центру, не байдужі до справ колективу, то у них формується позитивне ставлення до громадської роботи. З віком вона стає для них необхідною і приємною справою.

*Дітей треба виховувати в любові до людей, а не до самих себе. А тому самі батьки повинні любити людей.*

*Сім'я відіграє незамінну роль у вихованні правильного ставлення дитини до інших, до колективу. Якщо в ній процвітають індивідуалізм, егоїстичні інтереси, вона тим самим шкодить своїм дітям, які все життя перебуватимуть у колективі — у школі, на роботі, на відпочинку. Адже діти з колективом зустрічаються ще в яслах, а потім у дитсадку. Вже тут вони вчаться правильному ставленню до інших дітей. Учити з дитин-*

ства жити в колективі, добре поводитися з іншими, обмежувати себе в чомусь заради інших — усе це передумови для виникнення почуття задоволення і самим собою, і власним життям, для щасливих хвилин, проведених у товаристві близьких тобі людей.

### ОТЖЕ, ЧОМУ ДИТИНА ВЧИТЬСЯ У СІМ'І

- Передусім правильного ставлення до свого оточення — до батьків, інших членів сім'ї, родичів, сусідів, знайомих, до суспільства взагалі.
- Пізнає основи життя й поведінки в колективі.
- Освоює моральні й суспільні норми і звички. Починає розуміти, що таке правда, брехня, лицемірство і т. ін.
- Довідується, що вона має в житті найбільш цінувати, як ставитися до життя взагалі і праці зокрема. Вчиться також працювати, розпоряджатися часом і думати над власним самовдосконаленням.
- У власній родині діти вперше знайомляться з взаємовідносинами між чоловіком і жінкою.
- В сім'ї дитина повинна також знаходити любов, розуміння і відповідну допомогу на випадок невпевненості й невдач.

#### *Як же батьки можуть допомагати своїм дітям?*

По-перше, вони повинні допомагати дітям позбутися слабких сторін, розвивати здібності відповідно до порад учителів. По-друге, викликати у них прагнення робити все за власною ініціативою.

І в першому, і в другому випадках можна заохотити дитину брати участь у якійсь організованій діяльності: запропонувати записатися у спортивний чи туристський гурток, або ж до народної школи мистецтва, до хорового чи танцювального гуртка, відвідувати лекції на цікаві, потрібні теми, курси з різних галузей людського знання тощо.

Варто також записати дитину до публічної бібліотеки, щоб вона систематично читала книжки, слухати разом з нею виховні програми, що транслюються по радіо, телебаченню і т. д.

Сімейне середовище має очевидний вплив на стан успішності дітей у школі. Кілька років тому ЮНЕСКО з допомогою інших організацій провела великі дослідження в 9700 школах з 19 країн, у ході яких було піддано тестам загалом 258 тисяч учнів. Метою цих досліджень було встановити, як різні фактори (організація навчального процесу, освіченість учителів, ставлення учнів до навчання, їх кількість у класі, атмосфера в сім'ї, стать учня і т. п.) впливають

на успіхи в навчанні десятирічних дітей та старшокласників. Понад 300 спеціалістів з країн, що брали участь у дослідженнях, підготували окремі питання з природничих наук (фізики, хімії, біології, геології). Крім того, була підготовлена анкета, яка стосувалася різних обставин, що так чи інакше могли вплинути на рівень успішності. Після аналізу даних встановлено, що найважливішим фактором, який впливає на результати успішності учнів, є родинне середовище: професія батьків, їх освіта, обсяг та якість домашньої бібліотеки тощо.

### КОМПЛЕКТУЄМО ДИТЯЧУ БІБЛІОТЕКУ

Ви ніколи не думали про бібліотеку для своїх дітей, про значення книги для дитини?

Народний чеський митець Б. Ржіга, автор багатьох дитячих книг, якимось зауважив: «Книга для дитини — реальний досвід, бо дитя її читає так інтенсивно, ніби живе нею. Книга має ту перевагу, що пережите може в ній повторюватись. Дитина — найкращий, найвдячніший читач. Книг, прочитаних у дитинстві, не забуває ніхто. Так говорить мій життєвий досвід... Тому заохочувати до читання дитину треба в ранньому віці».

Цю думку батьки і всі вихователі повинні добре запам'ятати й відповідним чином заохочувати дітей до читання.

Однак зацікавити книгою — тільки початок. Звернімо нашу увагу на ще одну, надзвичайно важливу обставину: коли діти стануть дорослими, вони, безперечно, повинні будуть постійно підвищувати свою кваліфікацію, а це означає читати, навчатися. Тому, як зазначає Ржіга, їм необхідно ще в дитинстві «навчитися працювати з книгою, шукати в ній поради й відповіді, і то — якомога самостійніше». Таким чином, він, власне, ставить завдання перед сім'єю і школою: вчити дитину, як найефективніше використовувати знання, почерпнуті з книг і журналів, як опрацьовувати друковані матеріали, класифікувати і зберігати їх.

Якщо ви хочете, щоб ваша дитина займалася самовдосконаленням, якщо ви прагнете розширити коло її знань та інтересів, то в дитячій бібліотеці ви можете укомплектувати куточок спеціальної та довідкової літератури. Тут повинні бути насамперед книги енциклопедичного характеру, адже час від часу виходять дитячі енциклопедії, видаються найрізноманітніші енциклопедичні довідники — про природу, історію, спорт тощо. В цьому куточку дитячої бібліотеки необхідно також мати географічні атласи й карти, мовні та спеціальні словники.

Книги, що відкривають горизонти невідомих досі дітям галузей знань або приносять нову інформацію з того, що їх зацікавило, викликають у них велику радість. Все це, безпе-

речно, позитивно впливатиме на успішність дітей у школі, на вибір ними майбутньої професії, на глибину їх інтересів і захоплень.

### ТЕЛЕВІЗОР — КОРИСНИЙ ЧИ ШКІДЛИВИЙ?

Навіть у тих місцевостях, де діти не мають широких можливостей поповнювати свої знання в позашкільний час, вони все-таки не перебувають у повній ізоляції. На допомогу їм приходять телебачення й радіо.



Але телевізор може бути для дітей і шкідливим. Є сім'ї, в яких телевізор увімкнений постійно, поки хтось є вдома. Біля телевізора діти «готують» домашні завдання, дивляться вечірні програми, які їм не годилося б дивитися, внаслідок чого наступного дня на уроках дрімають, і т. д. У таких сім'ях за телевізором немає часу й поговорити, розпитати дітей про їх справи, погратися з ними чи разом попрацювати. Діти не мають часу почитати, зайнятися спортом, погратися з іншими дітьми. Від них далекі всі проблеми родинного життя.

Багато батьків уміють правильно використовувати телебачення для розвитку своїх дітей. Для цього вони з телевізійних програм вибирають те, що дитині корисне, а час, проведений нею перед телеекраном, суворо регламентують відповідно до віку дитини й доцільності телепередач.

### РОБОТА БАТЬКІВ З ДІТЬМИ НА ОКРЕМИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ

#### *Дошкільний вік*

Ми вже говорили про те, що дитина потребує турботи й любові з перших хвилин свого життя, про важливість перших 5—6 років життя для її майбутнього.

Уже в цей час дитиною повинні займатися обое — як батько, так і мати,— і в їх методах виховання повинна бути узгодженість і послідовність: малюк день у день стає розумнішим і незабаром збагне, що він може собі відповідно до ставлення до нього дозволити.

Дитя поступово опановує світ, з нетерпінням і цікавістю ставить безліч питань і вчиться, вчиться... Тому з перших днів життя дитині треба створювати умови, які б уможливили пізнання нею навколишнього світу. Їй необхідно допомагати в мовному й розумовому розвитку, але водночас лишати простір для її активності й ініціативи. Батьки повинні частіше розмовляти з дитиною на різноманітні теми, гратися з нею, займатися спортом і т. д.



#### *У початковій школі*

Чим допомогти дитині, що лише місяць-другий як пішла до школи? Уявіть собі, як важливо для вашого синочка чи донечки поділитися враженнями і клопотами, винесеними з зовсім нового для них світу. Ви, можливо, втомлені після роботи, вам би хотілося почитати чи, скажімо, пограти у волейбол. Поборіть у собі всі спокуси і приділіть першочергову увагу своїй дитині. Не вважайте її радощі й турботи другорядними.

У цей період діти вчаться багатьох важливих для життя справ: наводити порядок у своїх речах (чого, звичайно, вони повинні були б навчитися раніше), систематичності в роботі, відповідальності і т. ін.

Що ж робити для того, аби всього цього діти навчилися? Скажіть, у вас вистачає наполегливості й послідовності? Чи збігаються ваші погляди з поглядами вашого чоловіка (вашої дружини)? Тут ви мусите бути заодно.

Якщо один з батьків скаже дитині, що перед тим, як дивитися телевизор, треба прибрати іграшки, а другий, побачивши, що дитина зволікає і може не встигнути на вечірню казку, дозволить їй сісти до телевизора, а іграшки прибере сам,— це по-

роджує в ній недисциплінованість і сподівання на «доброту» когось із батьків.

Ви гніваєтеся, що дитина півдня пробігала надворі, а уроки залишилися на вечір? Але ж ви як батьки зобов'язані допомогти дитині скласти щоденний розпорядок і неухильно домагатися, щоб він послідовно виконувався.

В розпорядку дня повинні знайти місце відпочинок, певні постійні завдання, пов'язані з доглядом за собою (наприклад, щоденне чищення черевиків), з роботою в домашньому господарстві (миття посуду, покупки тощо) і з своїми власними справами. Це, звичайно, означає, що й батьки повинні так само визначити свої обов'язки щодо сім'ї і дому, мати свої особисті плани щодо проведення вільного часу, свої ближчі й дальші цілі.

Ви повинні також учити дитину бережливості й господарності, причому як по відношенню до її особистих речей та іграшок, так і щодо суспільної власності. Дитині слід пояснити, що всі ці речі здобуті працею батьків та інших громадян.

Не зайвим буде й виховання ощадливості: нехай дитя зуміє з тих невеличких кишенькових грошей, які йому часом дають батьки, зекономити на якусь іграшку, або ж на маленький подарунок мамі, татові, дідусеві чи бабусі,— хай зрозуміє, що і сім'я зі своїми фінансами теж інколи повинна економити. Другою стороною ощадливості й бережливості є щедрість, уміння відмовляти собі в чомусь заради інших. Цього також треба вчити своїх дітей.

ПІНДАР

*Кожен, навіть найменший, подарунок насправді великий, якщо він зроблений з любов'ю.*

У дітей віком від восьми до десяти років уже з'являються глибокі інтереси. Вони, наприклад, хочуть фотографувати, збирати марки, будувати авіамоделі. Тут батьки мають нагоду підтримувати й розвивати ці інтереси (поки діти ще не записалися в аматорські гуртки при школі, Будинку піонерів, Добровільному товаристві сприяння армії і флоту тощо). Можна допомогти дітям вибрати журнали і спеціальну літературу з галузі, яка їх цікавить.

Фізкультура і спорт так само повинні зайняти належне місце в дитячому житті. Якщо діти не виявлять ініціативу самі, батьки мають допомогти їм записатися до якоїсь спортивної секції.

Батьки, зацікавлені в загальному розвитку дитини, можуть влаштувати її на курси вивчення іноземної мови, до музичної школи, в гурток народної творчості і т. п.

Дуже важливо допомогти дітям у пошуках і розвитку їх інтересів і захоплень, оскільки саме в початковій школі починає формуватись така риса людини, як цілеспрямованість.

#### *Середня школа, професійно-технічне училище*

Батьки, звичайно, можуть залишатися осторонь розвитку дитячих інтересів, передавши ініціативу самим дітям. Але і в цих випадках треба порадити, де і як знайти необхідну інформацію, що за чим робити. У даній книзі наведено ряд рекомендацій щодо розвитку інтересів і захоплень у дітей. Однак слід пам'ятати, що завжди треба діяти відповідно до конкретних умов.

Надзвичайно сприяють розвитку інтересів, зокрема професійних, середня школа та середні спеціальні навчальні заклади. В них молодь має можливість поглиблювати їх далі або ж тільки-но відкрити їх для себе. Соціалістичне суспільство створює всі необхідні умови для розвитку особистості юнаків і дівчат, для їх активної участі у громадській діяльності, зокрема в комсомольських, спортивних, туристських організаціях, аматорських гуртках та ін.

Юнаки й дівчата в літній період працюють піонервожатами, проходять практику в піонерських таборах, виїздять на збирання врожаю тощо.

Після закінчення середньої школи чи спеціального навчального закладу багато хто з них іде працювати, інші ставлять собі за мету продовжити освіту у вищому навчальному закладі. І тут батьки не повинні залишатися байдужими до бажання своїх дітей, а мають аргументовано викласти їм свої погляди, звичайно, зваживши на те, чи їх батьківська воля не йде врозріз з прагненнями і здібностями дітей, з можливостями суспільства задовольнити ці бажання.

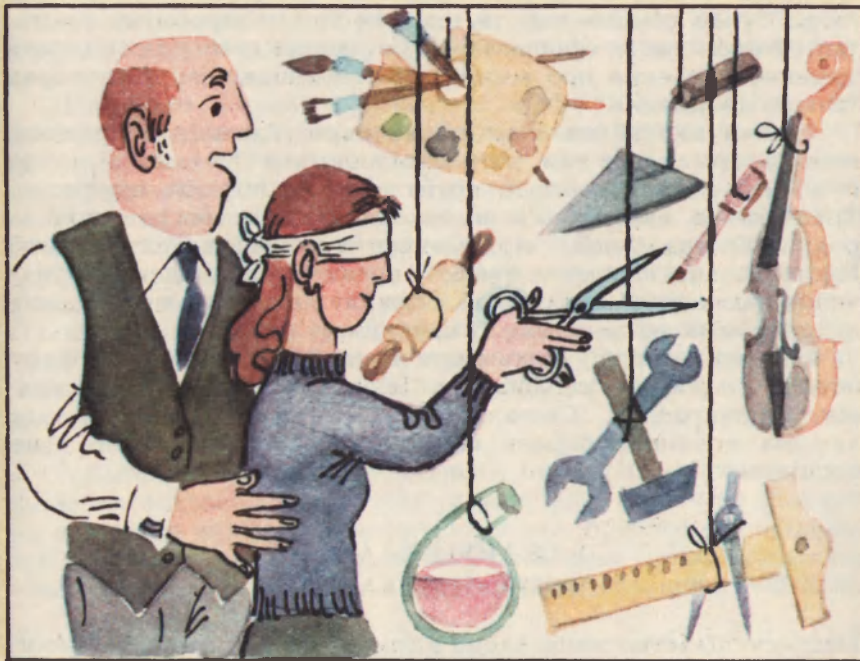
#### *Висновки*

- Батьки не завжди належно підготовлені до того, щоб правильно виховувати дітей, і в процесі виховання можуть припуститися помилок, які вплинуть на все життя дитини. Тому необхідно, використовуючи всі наявні можливості, якнайкраще підготуватися батькам до цієї ролі.
- Дитина в сім'ї навчається, беручи приклад з батьків, з того, як вони ставляться до своїх обов'язків, одне до одного, до інших людей. Сімейне виховання — це виховання діями, вчинками, прикладами.



- На кожному з етапів життя дитини батьки мають конкретні можливості сприяти її всебічному розвитку.
- Батьки повинні знати, що для життя набагато важливіше озброїти дітей необхідними знаннями, вміннями та основними моральними принципами, аніж забезпечити їх лише матеріально.
- Найціннішу спадщину дитина одержує тоді, коли, виходячи в життя, вона має добру фахову підготовку, вміє правильно поводити себе в сім'ї, в колективі, в суспільстві взагалі, має гігієнічні та санітарні навички, належним чином використовує свій вільний час, готова працювати над розвитком свого «я», цілеспрямована, вміє дати раду труднощам і перешкодам, оптимістично дивиться на життя, добре ставиться до людей як членів колективу, до якого вона належить, і т. ін.

### 13. ВИБІР ПРОФЕСІЇ, ОДЕРЖАННЯ Й ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ



Одним з найважливіших кроків у житті є вибір професії. Адже займатися тим, що тебе цікавить, приносить радість — одна з найважливіших умов відчуття життєвої повноцінності.

Вибір навчального закладу, а згодом професії значною мірою впливає на все наступне життя молоді людини. Тут не можна покладатися на випадковість, квапитися. Необхідне найсерйозніше ставлення до цієї проблеми як батьків, так і самих молодих людей.

До питання вибору професії людина повертається інколи не раз. Уперше воно постає перед нею після закінчення неповної, середньої школи, тобто десь у 15-річному віці. Для тих, хто не пішов до профтехучилищ, а продовжив шкільне навчання, це питання виникає знову після одержання атестату зрі-

лості. Що робити далі: йти працювати, поступати на якісь курси чи до вищого навчального закладу. Вирішуючи такі питання, необхідно добре зважити на всі їх аспекти.

Ми хотіли б дати читачеві основну інформацію щодо вибору професії. Адже нерідко під час обговорення питань, куди піти вчитись, яку професію обрати, у сім'ях панує критична ситуація, часто межуюча з розпачем. Підлітки або молоді люди, буває, самі не знають, що б їм хотілося робити. Їх життєві інтереси ще не сформовані, а батьки так само мають досить туманне уявлення про можливості, що відкриваються перед їхньою дитиною.

Інколи виручають щасливі випадки. Дитина, наприклад, може зацікавитися тим, чим захоплюються її товариші, і відповідно до цього обирає потім свою майбутню професію. Трапляється, що не сім'я, не школа, а хтось зовсім інший — родич або знайомий — може виявити певний талант дитини. Проте щасливі нагоди не бувають правилом, вони швидше свідчення підвищеної чутливості «чужих» людей до тих задатків дитини, яких не помітило її найближче оточення.

Набагато частіше впливають на вибір майбутнього фаху батьки, їх робота, уподобання. Та не завжди це можна вважати найкращим. Свою майбутню спеціальність молода людина повинна обирати самостійно, цілеспрямовано і не поспіхом.

### **ВАЖЛИВІСТЬ ДОБРОЇ ПОІНФОРМОВАНOSTІ**

Наше суспільство зацікавлене в тому, щоб вибір спеціальності відповідав, з одного боку, здібностям і знанням учнів, а з другого — потребам і можливостям суспільства. Важливість поєднання того й другого мають враховувати і самі молоді люди та їх батьки.

Соціалістичне суспільство надає усім своїм громадянам однакові права. Коли йдеться про школу, то ніхто не скаже, що один учень має можливість навчитися математики, а іншому в цьому відмовлено. Звичайно, в одного учня є хист до математики, а в іншого — ні. Один має здібності до логічного мислення і добру пам'ять, другий прекрасно володіє своїм тілом або має музичний хист, третій — ще якісь задатки...

Наша система освіти покликана сприяти оптимальному розвитку молодою людиною своїх талантів. Водночас це становить передумову найкращого вибору майбутньої робо-

ти, що необхідно для відчуття щастя в праці, взагалі в житті.

Молодь має надзвичайно широкі перспективи. Разом з тим у нас все ще існує звужене уявлення про її можливості. Нерідко через це виникають розчарування й досада у батьків і дітей, а згодом може сформуватися невдоволення молодих людей обраною професією. Відповідна поінформованість батьків і дітей могла б запобігти цьому. На жаль, ще мало знають у нас про характер, специфіку, умови праці окремих професій, перспективу певних спеціалізацій.

Наприклад, чимало робітничих професій уявляються нам такими ж, як на початку століття. Набагато ширші наші знання про «престижні» спеціальності, скажімо, автомеханік, перукар тощо, або ж професії рідних чи знайомих. Водночас сотні інших можливостей висококваліфікованої, цікавої, перспективної праці залишаються для молоді невідомими.

Орієнтація на навчання у вищому навчальному закладі також буває недостатньо обґрунтованою. Так, обираючи професію вчителя, інколи керуються міркуванням про те, що в учителів тривала відпустка, забуваючи при цьому, скільки ненормованого робочого часу забирає в людини професія педагога, якої психічної напруги вона вимагає і т. ін. Часом ваблять майбутні титули або блиск сцени у артистів.

Роблячи ставку на «грошовиті» професії, забувають, що вище оплачувана праця буває складнішою і важчою фізично чи розумово, вимагає вищої кваліфікації, більшої відповідальності, затрати часу та ін. До того ж більші гроші, вище становище самі по собі не гарантують задоволення роботою.



Тим, хто обирає професію, а їх батькам, можливо, ще більше, варто задуматися, чи не оцінюють вони життєві перспективи подібним чином. І не зайве нагадати, що більшість наших трудящих — а їх мільйони — мають не «престижні», а інші корисні, необхідні й цікаві професії. Так є, і так буде завжди.

Не менш важлива обставина — людина повинна робити те, до чого має хист і здібності. Таку працю вона виконуватиме залюбки і найкраще. Це принесе користь і людині, і всьому суспільству. Звичайно, свої таланти й нахили можна успішно виявити, застосувати в багатьох професіях, а не тільки в одній, як часом помилково уявляють батьки та діти.

Щоб дійти правильного рішення, треба бути добре поінформованим. І хоча в цьому плані школи, підприємства, державні та громадські організації проводять значну роботу, необхідно самим виявляти ініціативу і шукати належну інформацію.

### **ДОПОМОГА БАТЬКАМ І ДІТЯМ ПРИ ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ**

Обирати майбутню професію учням допомагають класні керівники, а також педагоги-консультанти, які призначаються з найдосвідченіших учителів школи. З батьками кожного учня проводяться бесіди, в разі потреби до них залучають лікарів, психологів. До таких бесід готується комплексна характеристика кожної дитини, у складанні якої, крім педагогів, беруть участь лікарі, психологи. Вона служить підставою для пропозицій щодо дальшого навчання дитини. Відбуваються бесіди з батьками та учнями про доцільність вступу дітей до якогось училища або ж продовження їх освіти в середній школі.

Дітям, які мають неповну працездатність, професія визначається за участю шкільного лікаря, спеціальної комісії, до складу якої входять представники державних установ.

Інформацію про працевлаштування, як і про навчання в училищах, можна одержати у відповідних установах, але частіше самі представники заводів приходять у школи. Організуються екскурсії на заводи, дні відкритих дверей тощо.

Щорічно окремими брошурами видаються довідники про училища та середні навчальні заклади. За порадами батьки та молодь часто звертаються до молодіжних газет і журналів.

Для підлітків, які в результаті співбесіди не пройшли в середні школи, резервуються місця в окремих училищах.

Важливо, щоб батьки використовували всі можливості для ознайомлення з якомога більшою кількістю варіантів влаштування майбутнього своєї дитини.

Багато людей ще й досі дуже обмежено уявляють собі коло професій, які можна здобути в училищах. Якби суспільство виходило з таких уявлень, то ми б мали повно автомеханіків, ремонтників, монтажників, кухарів, продавців, перукарів, але для решти професій, а їх переважна більшість, людей би не вистачало. Подібні труднощі постають і при виборі середньої школи. Батьки мають добре зважити все, аби запобігти і власному розчаруванню, і розчаруванню своїх дітей.

Багато зла може принести прагнення за всяку ціну «пробитися» до певної школи, до певної спеціальності, якщо дитина не виявляє до цього ані хисту, ані бажання. Деколи необхідно відступатися від своїх намірів, інакше дитина буде розчарована, що може призвести до відчуття у неї неповноцінності чи навіть втрати бажання здобувати будь-яку спеціальність.

Подібну зневіру може породити і прагнення за будь-що зробити зі своєї дитини митця-професіонала. Вступити до мистецьких навчальних закладів дуже важко, адже кількість місць у них набагато менша, ніж кількість бажаючих їх посісти. До того ж дітей, у яких з дитинства виразно проявляється певний талант, скажімо, до музики, образотворчого мистецтва та ін., на думку працівників прязької педагогічно-психологічної консультації, зовсім не так вже й багато.

Якщо батьки мають сумнів щодо доцільності спеціалізації дитини, відчувають необхідність порадитися з окремих проблем виховання, вони завжди можуть звернутися до педагогічно-психологічної консультації. Серед інших консультацій у містах і селах інформацію про них можна одержати в будь-якій школі, у кожній області є обласна педагогічно-психологічна консультація. Тут діти проходять психологічну перевірку, мета якої — встановити спрямованість, структуру їх здібностей, ступінь орієнтації у технічних і суспільних дисциплінах, міру навантаження, яке вони можуть витримати, наявність чи відсутність в дитини якихось невротичних рис (скажімо, дивакуватість, зайве хизування, розгубленість в серйозній ситуації і т. п.). У випадку неврозів даються рекомендації щодо лікування, режиму. Якщо в дитини порушена працездатність (можливо, в результаті травми), в консультації рекомендують спеціальність, яка дозволила б молодій людині почувати себе нормально.

Щороку в багатьох вищих навчальних закладах кількість абітурієнтів буває набагато більша, ніж кількість місць, визначених планом прийому (наприклад, на електротехнічних, будівельних факультетах, у сільськогосподарських інститу-

гах, університетах та ін.). Отже, питання, куди піти вчитися, треба вирішувати, не тільки виходячи з інтересів дитини чи батьків, але зважаючи на потреби і можливості нашого суспільства.

### **ЯК ПІДВИЩУВАТИ СВОЮ КВАЛІФІКАЦІЮ БЕЗ ВІДРИВУ ВІД ВИРОБНИЦТВА**

Хто відсидів на шкільній та студентській лаві, одержав фахову підготовку, якої вистачить на все життя. Таке твердження давно вже втратило свою силу. Життя стає щодамі складнішим, вимогливішим, наука і техніка розвиваються такими темпами, що набуті в школі чи вузі знання старіють усе швидше і швидше (нині, приблизно, кожні 10 років). Тому підвищення кваліфікації і навчання без відриву від виробництва стає необхідною складовою частиною нашого сьогодення.

### **ДРУГЕ ВИРІШЕННЯ — ДОДАТКОВЕ НАВЧАННЯ, ВИЩІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ**

Якщо ваш син чи дочка закінчили неповну середню школу, на порядок денний стає питання: що далі?

Якщо вони закінчили середню професійну школу, вирішити не важко. Після її закінчення можна піти працювати. Приблизно 20 % випускників вступають до вищих навчальних закладів.

У середніх школах також практикується попередня розмова з учнями та батьками щодо орієнтації випускника: або ж йому рекомендують вступати до вузу, або ж вважають доцільним обмежитися додатковим навчанням чи спеціальною підготовкою, або ж радять піти на виробництво і найчастіше радять куди. На загальних зборах дається інформація про окремі типи навчальних закладів, вимоги до вступників, кількість вакантних місць і про можливості залучення до практичного життя.

Зацікавленість у навчанні двостороння: по-перше, підприємству чи установі потрібно, щоб працівник досконало, на рівні сучасних вимог освоїв свою галузь роботи (на це ясно вказується при комплексній оцінці працівників, аналізі кадрів, при обговоренні переміщень та інших змін на підприємстві тощо), по-друге, сам працівник також зацікавлений у фаховому зростанні, у тому, щоб закінчити якийсь навчальний заклад, певні курси підвищення кваліфікації та ін.

Зрозуміло, що підприємство завжди підтримує наміри підвищувати кваліфікацію, якщо тільки це на користь виробництву.

### **ДЕ МОЖНА ВЧИТИСЯ БЕЗ ВІДРИВУ ВІД ВИРОБНИЦТВА**

Якщо ви працюєте, можна продовжити навчання на вечірньому відділенні технікуму, середньої професійної школи тощо.

Якщо ви вже маєте атестат зрілості, можете стати заочником, вечірником або екстерном в інституті чи університеті. Якщо ви випускник середньої професійної школи, свою фахову освіту можна продовжити в якомусь відомчому освітньому центрі або середній професійній школі, причому як на заочному, так і на вечірньому відділенні. Існують й інші спеціальні шляхи підвищення освіти робітників. Таке додаткове навчання, вечірнє або заочне, триває два роки і завершується випускними екзаменами. Його мета — спеціалізація випускників середніх спеціальних шкіл у вузькій сфері виробництва чи на певній ділянці роботи, ознайомлення їх з новими досягненнями і методами роботи, а також забезпечення циклічної підготовки керівних працівників.

У вищих закладах існує вечірнє, заочне навчання та екстерном. За своїм змістом кожна з цих форм відповідає навчанню на стаціонарі. Так само у точно визначені терміни необхідно складати екзамени, регулярно відвідувати консультації тощо.

*Як підвищують свою кваліфікацію випускники вищих навчальних закладів.* Чим вища кваліфікація, тим більше часу потрібно, щоб збагачувати свої знання новими даними. Вже багато років тому необхідність перепідготовки стала абсолютно очевидною в медицині. Організовує її Інститут удосконалення лікарів. Без такої перепідготовки лікування хворих не відповідало б сучасному рівню. Представники інших галузей також продовжують після закінчення вузів свою освіту, використовуючи для цього найрізноманітніші форми.

У деяких галузях існує дворічне післядипломне навчання. Тут викладаються або усі предмети, як при звичайному навчанні, або ж тільки деякі з них. Воно дає можливість працівникам, які вже давно закінчили вуз, оновити свої знання з певної галузі у світлі останніх досягнень науки, дозволяє їм спеціалізуватися або поглибити кваліфікацію, набуту у вищому навчальному закладі. Іноді таке навчання відбувається з метою перекваліфікації. Таке навчання стає також важливою формою циклічної підготовки керівників.



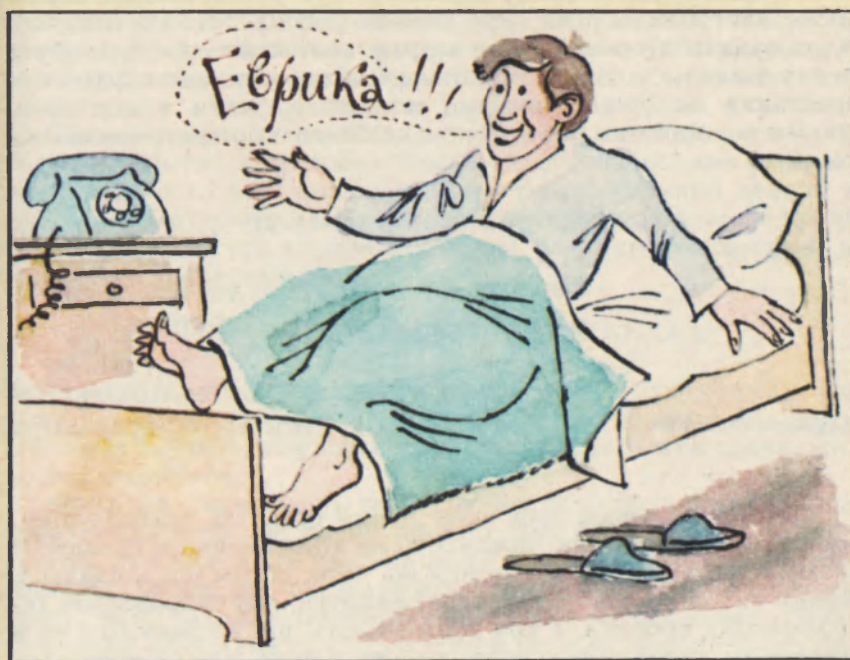
В багатьох установах, зокрема у вищих навчальних закладах, у науково-дослідних інститутах, від вузівських випускників вимагається закінчення аспірантури, захист дисертації на здобуття вченого ступеня кандидата наук. Наступна наукова праця дозволяє кращим працівникам здобути ступінь доктора наук.

Існує ще й так звана циклічна перепідготовка керівних працівників та чимало інших форм навчання.

### *В и с н о в к и*

- Ще до того, як дитина закінчить загальноосвітню школу, батьки мають приділити значну увагу вибору її майбутньої професії, зібрати для цього якнайбільше інформації, порадитися в школі про нахили, здібності та можливості сина чи дочки.
- Не можна примушувати дітей іти до якогось навчального закладу чи на якусь роботу, якщо вони не мають на те здібностей або бажання. Варто зважити на реальні можливості вступу до вищого навчального закладу, зокрема на кількість вакантних місць згідно з планом прийому.
- Пам'ятаймо, що чим вища кваліфікація, тим більше часу потрібно для збагачення своїх знань новими даними.

## 14. ЗАДОВОЛЕННЯ В РОБОТІ — ЗАДОВОЛЕННЯ В ЖИТТІ



Мільйони людей щоденно йдуть пекти хліб, працювати в полі, біля мартена, на будівництві, в установах, дослідних інститутах, підприємствах торгівлі, ткати полотно, лікувати хворих, учити і вчитись. І так без кінця і краю. Одні йдуть через необхідність, за звичкою, інші — не можуть дочекатися, доки знову візьмуться до своєї роботи. І хоча багато хто з нас не задумується, наскільки важлива праця його рук чи голови, проте від праці кожного залежить, щоб не зупинилося життя на землі.

Людина не може без праці. Завдяки їй вона відокремилася від світу тварин, до праці вона пристосована, праця є умовою її існування.

Може, звідси випливає, що люди працюють, аби прожити? Аж ніяк, бо це справедливо лише доти, доки людина працює для забезпечення свого існування. Як тільки вона переступає цю межу, вона прагне більшого — щоб праця приносила їй задоволення. Досягти цього, як свідчать численні дослідження в багатьох країнах світу, набагато важче, складніше, ніж, скажімо, мати якомога вищу зарплату. Тут у кожного на перше місце виступають різні інші вимоги (які протягом життя можуть мінятися): реалізувати в праці свої можливості, здобути певну оцінку, суспільне становище, мати можливість фахового зростання чи прояву власної ініціативи, жити в злагоді зі своїми колегами по роботі, мати здібного, хорошого керівника тощо.

А. ВОЛЬТЕР

*Людина народжена для діяльності...*

*Нічого не робити і не існувати — для людини одне й те саме.*

Журнал «Пінекруй»

*Звичайна праця все ще залишається найнадійнішим способом одержати гроші.*

Щасливі ті люди, для яких праця стала їх захопленням, радістю і гордістю, які працюють не тільки заради грошей, а насамперед заради задоволення від того, що їм щось вдалося, заради тієї особливої тремтливої напруги, яка супроводить їхні досліді і проекти. І хоч вони знають, що не завжди і не в усьому їм поталанить, вони вміють багато чим жертвувати заради своєї праці.

Той, кому цікаво працювати, як правило, має і кращі наслідки, він відчуває задоволення і щастя. Радість від праці часто відчувають і люди, які виконують просту, фізично важку, інколи стереотипну роботу. Може, кому доводилося чути розмови в гурті будівельників гребель, нових масивів, мостів. Через свою роботу їм нерідко доводиться кочувати з місця на місце, але з яким запалом розповідають вони іншим, новачкам про свою роботу, про ті свої шосейні дороги, мости, греблі! Швачка з фабрики готового одягу, напевно, відчуває гордість, побачивши на вулиці жінок у красивих модних пальтах, до яких вона, можливо, пришивала тільки рукава, один за одним, день у день. А тракторист хіба не пишається гарно зораним ланом на порізаному вибалками пагорбі?.. Правду кажуть молодим мудрі старі люди: «Будь-яка робота гарна і принесе радість, якщо її добре виконувати».



Буває й така робота, як скажімо, у художника Куталека, широко відомого своїми веселими, сповненими фантазії дерев'яними фігурками. «Моє щастя,— каже він,— у тому, що я мушу гратися не тільки тоді, коли маю час, а що я не маю часу, бо мушу гратися».

Звичайно, ще довго не буде можливості, щоб праця стала для кожного розвагою і грою, але важливо, щоб робота давала людині задоволення — задоволення від того, що праця якісно виконана, що вона потрібна і корисна для інших і є часткою праці всього великого колективу — суспільства. Усвідомлення того, що наша праця потрібна іншим, що на нас покладаються і рахуються з нами, служить великим стимулом у роботі.

Соціалістичне суспільство, розуміючи значення всіх цих факторів, прагне, щоб праця збагачувалася все новими елементами творчості, щоб дедалі менше ставало фізично важкої і одноманітної роботи, щоб всебічно поліпшувалися умови праці та життя, культура і здоров'я людей, підвищувалась їх роль в управлінні суспільством.

### ЩОБ ПРАЦЯ НАС ЦІКАВИЛА

Задумаємося, чи на місці тире в заголовку цього розділу. Не важко усвідомити: ми самі чимало можемо зробити для того, щоб мати задоволення від своєї роботи, треба тільки правильно до неї ставитися.

Якщо ми зацікавлені своєю роботою — це найважливіша передумова того, що праця принесе нам задоволення. Кожна робота, яку належить нам виконати, має свої позитивні та негативні сторони. Від нас залежить, що ми вбачатимемо в першу чергу, чому віддамо перевагу — доброму чи поганому. Наше ставлення здебільшого визначається нашою внутрішньою позицією. Звичайно, тут впливають й інші, не залежні від нас обставини (як-то: погані умови роботи, поганий керівник або поганий колектив).

Ф. ЕНГЕЛЬС

*Особистість характеризується не тільки тим, що робить, а й тим, як робить.*

Д. ДІДРО

*Краще зноситися, ніж заржавіти.*

Необхідно пам'ятати, що той факт, подобається вам робота чи ні, впливає на ваше здоров'я. Відомо, що люди, задоволені своєю працею, здоровіші, мають менше прогулів, ніж ті, які працюють з неохотою. Останні лише страждають від стресів і

хвороб, особливо тоді, коли неприємна для них робота має бути виконана в точно визначені терміни. В чому причина вашого негативного ставлення до своєї роботи — у вас самих чи в інших обставинах? Чи не перебільшуєте ви навмисне все негативне? Чи відповідає ваша фахова підготовка тому, що ви повинні виконувати?

Ф. К. ШАЛДА

*Є лише один засіб розпізнати, що в кому криється: дай йому роботу.*

Е. РЕНАН

*Праця — найкращий шлях до того, щоб любити життя.*

Спробуйте проаналізувати всі позитивні й негативні сторони вашої роботи у письмовому вигляді. Потім зосередьте увагу на позитивному, надаючи йому більшої ваги, ніж негативному. Не забувайте, що практичний досвід, одержаний протягом життя в процесі виконання найрізноманітнішої роботи, накопичуючись, підвищує вашу загальну кваліфікацію. Отже, й негативний досвід може вам знадобитися у майбутньому, застереже вас від повторних помилок.

Якщо ви вважаєте, що краще було б змінити місце роботи, перевірте спочатку умови праці там, куди ви надумали перейти. Порадьтеся з розважливими людьми, не піддавайтеся поверховим аргументам. Може статися, що на новому місці не буде такого хорошого колективу, а від цього значною мірою залежить, чи задоволені ви роботою. І не будемо забувати, що працювати треба скрізь. Особливо це стосується молоді.

Для молодих людей початок трудової діяльності часто означає велику переміну в усьому їх житті. Робота вимагає дисципліни, відповідальності, дотримання правил стосунків з людьми та багато іншого. Новачкові не можна відразу доручати дуже відповідальну і складну роботу. Труднощі попервах переживає кожен молодий спеціаліст, і дуже багато залежить від того, як сприймає їх він сам, його співробітники, керівники. Уявлення, що деінде буде краще, а отже, треба якнайшвидше міняти місце роботи, глибоко помилкові.

Німецьке прислів'я

*Тиждень роботящої людини — сім днів, тиждень ледаря — сім «завтра».*

Можемо зробити висновок: якщо ви не тільки зацікавитесь своєю працею, а й виконуватимете її з натхненням, у майбутньому вам забезпечені дві речі: радість від праці і можливість стати справжнім спеціалістом своєї справи. Коли ж ви нудитиметеся роботою, всі довкола вас, особливо начальство, відразу ж помітять це. На вас не зможуть покладатися. З вами перестануть рахуватися. Це буде ще однією причиною погіршення вашого ставлення до праці. Ви відчуватимете незадоволення, зневіритесь і нарікатимете на свою долю.

### КІЛЬКА ПОРАД, ЯК РАЦІОНАЛЬНО ПРАЦЮВАТИ

Докладно про раціональну організацію праці йдеться в моїй книзі «Організація і техніка розумової праці». Тут обмежимося лише кількома короткими порадами.

*Про кожну роботу, яку ви виконуєте, намагайтеся довідатися якомога більше. Обов'язком керівників було б поінформувати вас про сенс, зміст і мету вашої праці. Проблеми, пов'язані з роботою, мали б стати темою зборів, скажімо, профспілкової організації. Проте найбільшу ініціативу щодо інформації про свою роботу маєте виявити ви самі.*

Ж. РЕНАР

*Лінощі — це звичка відпочивати раніше, ніж людина втомиться.*

ЦІЦЕРОН

*Лінощі — це страх перед очікуваною роботою.*

Вивчення фахової літератури допоможе працівникові стати спеціалістом у своїй галузі. Прагніть запозичити досвід співробітників, які мають чималі знання з даної проблеми. Знайтеся з діяльністю працівників споріднених підприємств та установ.

Поділюся власним досвідом. Колись, ставши керівником відділу торгівлі з закордоном в одній з центральних установ, я включив до своєї тижневої програми по одному візиту до референтів інших організацій, що займалися аналогічною роботою. Ті були надзвичайно здивовані моїми візитами чемності, метою яких було знайомство і пропозиція дальшого співробітництва. Не минуло й кварталу, як я вже знав усіх референтів, чия праця була в чомусь спільна з моєю. Раджу й вам планомірно знайомитися з працівниками вашого фаху.

Т. КАРЛАЙЛ

*Школа досвіду вимагає неймовірно високої плати, але навчить так, як ніхто інший.*

Щоб виконувати роботу як слід, необхідно на ній зосередитися. Постарайтеся уникнути будь-якого розпорощення. Воно може йти ззовні (телефонні дзвінки, візити без попередження) і зсередини, від вас самих (раптом спаде на думку перервати роботу й кудись відлучитися). Якщо не хочете марнувати час, категорично забороніть собі подібні добровільні перерви. Перед початком роботи владнайте все, що треба, а потім хай ніщо не відвертає вас од праці.

Намагайтеся створити такі умови, щоб однією роботою ви могли зосереджено займатися півтори години. Це рекомендує один з зарубіжних спеціалістів у галузі організації праці. Шляхом досліджень він встановив, що це оптимальний час для заняття одним видом роботи.

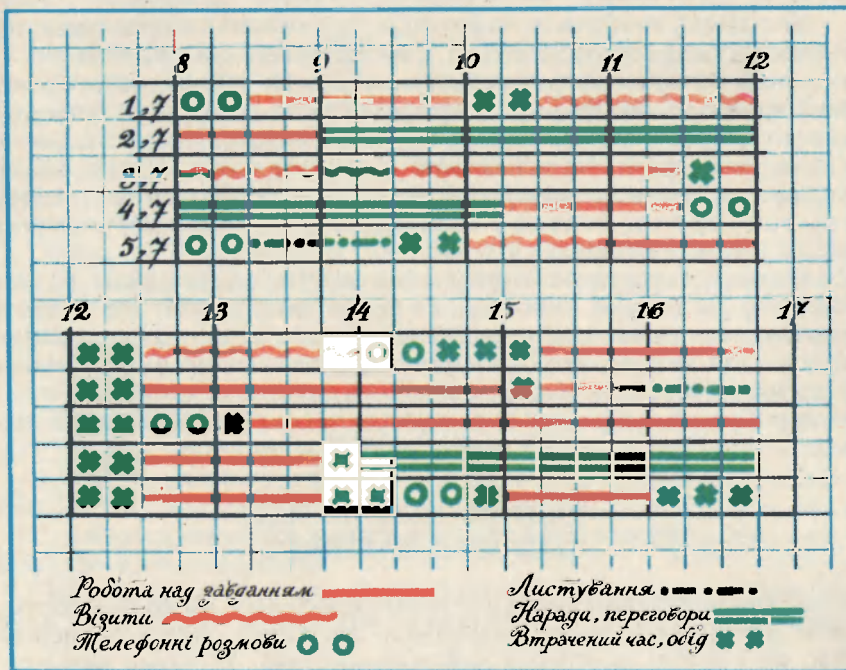
В чому полягає зосередженість? У тому, що ви приділяєте максимальну увагу речам, якими займаєтеся.



Наведемо цікаву цитату зі спогадів Наполеона: «Якщо я хочу припинити якусь діяльність, я засуваю в голову певну шухляду і висуваю іншу. Вони в мене ніколи не переплутаються. Якщо хочу спати, просто замкну всі шухляди — і сплю». Наполеон діяв за правилом, встановленим ще стародавніми римлянами: «Age quod agis», що означає: «Роби те, що робиш». Є багато людей, яким слід було б порекомендувати дотримуватися цього правила. А то буває, роблять одну справу, а думають про іншу або й просто ухиляються від діла.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАЦІ

Ваша працездатність значною мірою залежить від того, як організована ваша праця. На неї впливає не тільки те, скільки годин ви працюєте, а й як ви використовуєте свій робочий час. Так, приміром, робітник, монтуючи якийсь виріб, може зекономити багато часу і зусиль, якщо триматиме в належному порядку свої інструменти, визначить найдоцільніші рухи при окремих операціях. Інколи досить лише глянути, як це роблять у цеху досвідчені майстри, та перейняти їх методи. Проте є багато видів роботи, де на самій тільки вправності не поїдеш, тоді люди «метякуучі» сідають за книжку і сушать собі голову. Дедалі більше стає видів роботи, які вимагають переважно розумового напруження. І тут також треба економити час і працювати раціонально. Спробуйте зробити так.



Графік робочого часу

Протягом певного періоду ведіть графік робочого часу. Візьміть аркуш паперу в клітинку, впоперек накресліть години, нехай 4 клітинки означатимуть 1 годину. Зліва проти рядка



ставте дату. Потім для позначення окремих видів діяльності, як-то робота над завданням, візити, наради, переговори та ін., виберіть певні види ліній. Наприклад, пряма, подвійна пряма, штрих-пунктир, пунктирна, хвиляста лінія тощо. В такий спосіб позначайте протягом тижня чи місяця, як ви проводите свій робочий час. Завдяки графіку витраченого часу можна дізнатися, чому ви перевантажені і де існують резерви часу (наприклад, за рахунок скорочення візитів, переговорів, нарад і т. ін.).

Після закінчення вищого навчального закладу я безперервно майже шість років вів графіки робочого дня. Вони допомогли мені усвідомити ціну часу, виявити, як можна запобігти його втратам у зайвих переговорах, візитах, розмовах. Додам, що мій графік контролював усю діяльність протягом дня, починаючи з ранку і кінчаючи відходом до сну, отже, я вів *графік робочого та позаробочого часу*.

Вистачить зробити такий графік раз чи двічі на рік, узявши відрізок по одному-два тижні, і ви матимете можливість проконтролювати, як витрачається ваш час. Не обов'язково використовувати саме форму графіка. Можна, наприклад, послідовно занотовувати до зошита час виконання окремих завдань. У цих записах точно зазначайте хвилини, коли вас відірвали від роботи і коли ви знову приступили до неї. Так ви одержите уявлення про те, скільки разів за день ваша праця була перервана і чим або ким.

Може, дехто вважатиме такий нагляд за власним часом зайвою додатковою роботою. Та все ж таки спробуйте скористатися нашими порадами. Зважте, що, контролюючи таким чином свій час, ви якоюсь мірою будете свідомо зменшувати його марні витрати, економніше поводитиметеся з ним. Контроль робочого часу як основа кращої організації власної праці надзвичайно важливий для керівних працівників.

## РАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Якщо вам необхідно вирішити певну проблему, чи то на роботі, чи в особистому житті, спробуйте спочатку ознайомитися з тим, як подібні проблеми вирішували інші. У цьому вам допоможе література.

Від чого залежить розв'язання проблеми? Наприклад, вам треба вивчити іноземну мову. Перш за все необхідно знайти джерела інформації про те, як її вивчати. (Зазначимо, що один з наступних розділів нашої книги якраз присвячений цій темі). Отже, ви знайомитеся з самою проблемою і з питаннями,

що виникають навколо неї. Якою мірою ви хочете опанувати іноземну мову — щоб читати чи розмовляти? Як ви будете її вивчати — в навчальному закладі, на курсах чи самостійно? За яким планом? З усього прочитаного виберіть те, що здається вам найдоцільнішим, як слід продумайте і складіть план навчання.

Ми навели найпростіший приклад творчого підходу до розв'язання проблеми.

Інші проблеми, звичайно, можуть бути складнішими. Наприклад, ви вправно майструєте, маєте певний досвід у будівництві й от вирішили поставити собі гараж. Переглядаєте власні записи, довідники. За відповідною літературою звертаєтесь до бібліотеки, де знайомитеся також з поточними публікаціями. З усіх тих джерел ви вибираєте собі те, що стосується будівництва гаражу і його обладнання. На основі одержаної інформації плануєте спорудження гаражу, визначаєте послідовність роботи.

Або, скажімо, вам доручили підготувати конференцію спеціалістів. Якщо вам досі не доводилося займатися такою справою, намагайтесь з літератури, у бесідах зі співробітниками почерпнути інформацію про підготовку подібних заходів: на що треба звернути першочергову увагу, яке приміщення замовити, як утворити організаційний комітет, запросити учасників, знайти доповідачів і т. п.

Якщо ви працюєте в науково-дослідному інституті або центрі, перед вами можуть постати проблеми, розв'язання яких вимагатиме набагато більших зусиль. При всьому тому необхідно дотримуватися певного плану, без якого неможлива творча діяльність:

1. З найрізноманітніших джерел (книг, журналів, довідників, матеріалів конференцій, розмов із спеціалістами) ви одержуєте інформацію з даного питання.

2. Вибираєте варіанти, які вам здаються найбільш доцільними, і відповідно до вашої ситуації обираєте один з них.

3. Зваживши на всі вимоги і врахувавши наявні умови, пропонуєте власне рішення.

Зрозуміло, що при розв'язанні простіших питань визначити план дій набагато легше, ніж при розв'язанні складних завдань.

### **ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СВОЮ ТВОРЧУ РОБОТУ**

Збираючи інформацію з даної проблеми, використовуйте для записів картки однакового формату. На кожному картку заносьте одну думку. У заголовку ви її визначаєте одним словом (subjekt

heading), посередині картки записуйте інформацію, а внизу — дату і джерело.

Коли у вас набереться чимало таких записів, розкладіть їх на письмовому столі і згрупуйте тематично. Картки зі спорідненою тематикою можете вкласти до перегорнутого навпіл великого аркуша паперу. Задумайтеся над розкладеними записами. Вони вам підкажуть складові частини усєї проблеми.

Усвідомте, що для розв'язання певної проблеми насамперед треба розділити її на окремі, часткові питання.

Розкладені картки допоможуть охопити як усю проблему в цілому, так і її аспекти.

Таким чином ви звикнете працювати раціонально. Не маючи загального погляду, записів, тримаючи всю інформацію в голові, ви зустрінетеся з великими труднощами в ході розв'язання проблеми. Чому? Порівняймо процес мислення в нашому мозку з роботою обчислювальної машини. По-перше, обчислювальна машина має «пам'ять» — блок інформації, по-друге, у неї є операційний блок, який відповідно до програми вибирає з «пам'яті» інформацію і обробляє її.

Так само й ми у процесі мислення класифікуємо і опрацьовуємо інформацію, подібно до операційного блоку обчислювальної машини. З другого боку, ми намагаємося запам'ятувати інформацію, яку в ході обмірковування даної проблеми будемо потребувати. Тільки на відміну від обчислювальної машини ми здатні тримати в пам'яті не більше 7 думок.

Наведемо приклад. Необхідно вирішити, коли взяти відпустку — в травні, липні чи вересні. Берете до уваги переваги кожного з місяців, приміром:

— травень — плюс: краса, розквіт природи, у цей час на роботі легко взяти відпустку.

— мінус: ще може бути досить прохолодно, не можна купатися в морі, річці.

В інших місяцях ви також знайдете щонайменше 6 вигод і невигод, тобто у трьох місяцях загалом є:  $6 \times 3 = 18$  плюсів і мінусів. Обчислювальна машина з такою кількістю інформації може легко працювати, людина — ні. В процесі обдумування ми намагаємося запам'ятати результати наших міркувань.

Та навряд чи нам вдасться втримати у голові більше, ніж 7 думок (можете переконатися в цьому самі). Але легко долаються такого роду труднощі, якщо наслідки своїх роздумів занотувати на папері.

Адже користуючись картками, на кожній з яких записана одна думка, і розкладаючи їх на письмовому столі при розв'язуванні проблеми, ви не перевантажуєте свій мозок. Всі думки — перед вами і їх можна необхідним чином групувати.

Звичка користуватися таким методом набагато полегшує працю.

До того ж переглядаючи картки, легко помітити, з яких питань ще бракує інформації. В такому разі додатково звертаємося до бібліотеки або до знайомих спеціалістів.

Для ефективного розв'язання певної проблеми я рекомендую би таку послідовність роботи. Після підготовчої фази — збирання інформації — поділіть усю проблему на окремі питання. Кожне питання занотуйте вгорі на окрему картку ніби заголовок. Як тільки випадатиме вільна хвилина, виймайте картки і думайте над першим питанням. Знайшовши вирішення, запишіть його на картку. Потім переходьте до наступного питання і так далі. Таким чином ви будете раціонально використовувати свій час.

Я користуюся цим методом уже багато років і помітив одну особливість. Дбаючи про своє здоров'я, ми виділяємо певний час на прогулянку. А чи не можна якось використати і перебування на природі для інтелектуальної діяльності? Взав я з собою картки з питаннями, що стосуються певної проблеми, і вирішив працювати над ними під час прогулянки. Вийняв картку з першим питанням і, гуляючи, думав над ним.

Великим був мій подив, коли я помітив, що міркування на природі приносять кращі наслідки, ніж удома, в закритому приміщенні. Згодом, читаючи різні біографічні книги, я дізнався, що перебування на природі надихало і стимулювало до нових ідей не мене одного.

Спробуйте й ви скористатися цим методом. Він особливо підходить тим, хто економить свій час і через це відмовляється від прогулянок. Такий спосіб дозволяє поєднувати перебування на повітрі з розв'язанням проблеми.

Таким чином — його незаперечні переваги:

1. картки ведуть вас від одного часткового питання до другого, і ви постійно зосереджені лише на одному питанні.
2. наслідки розв'язання окремих питань проблеми залишаються у письмовому вигляді.
3. прогулюючись, ви не тільки перебуваєте певний час на повітрі, а й уникаєте всього, що заважає вам зосередитися на думці в закритому приміщенні.

### **ЧАС, СПРИЯТЛИВИЙ ДЛЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ**

Розв'язавши ту чи іншу проблему, я завжди у правому нижньому куточку картки записував точний час. Так з'ясувалося, коли мені спадає на думку найбільше ідей. Виявилось, рано-

вранці, коли я щойно прокинувся і ще лежу у ліжку. Спробуйте і ви визначити в яку пору дня у вас найбільше нових думок.

Існує думка, що деякі люди почувають себе бадьорими вранці (так звані «жайворонки»), інші — пізно увечері, коли інші вже лягають спати (так звані «сови»).

Практика підказала мені шляхи активізації творчого мислення. Якщо треба розв'язати певну проблему, підготуйте необхідні для цього матеріали, книги, журнали, окремі місця з них прочитайте чи хоча б перегортайте. Ви помітите цікаве явище. Спочатку ваші думки йтимуть у напрямі думок автора. Проте незабаром вони підуть власним шляхом.

Якщо в літературі ви знайшли кілька можливих варіантів розв'язання даної проблеми, то ваш остаточний варіант поєднуватиме ідеї з прочитаних книг і ваші особисті.

І ще раз про запис часу у правому нижньому кутку. Після тривалих роздумів у вас буде цілий ряд записів. Якщо ви зазначили точний час, згодом зможете простежити хід вашого мислення, які рішення ви приймали на початку і до яких дійшли наприкінці.

Хотів би підкреслити, що методи, описані тут, можна використати в будь-якій ситуації. Скажімо, в особистому житті — при визначенні місця проведення відпустки, виборі навчального закладу, до якого вступатиме ваш син чи донька тощо.

З'ясуйте, які альтернативи існують для розв'язання питання, що постає перед вами. Потім візьміть аркуш паперу, розділіть його на дві колонки — зліва позитивне, справа — негативне. Врахувавши всі «за» і «проти», будете певні, що ви дійшли до правильного рішення.

● Підтримуйте *порядок у своїх речах*. Нерідко зайвий час витрачається на пошуки даних або матеріалів, які лежать десь завалені купами паперу. Таке шукання діє на нерви, веде до стресів, не кажучи вже про витрати часу.

● Спостерігаючи за собою, зазначте період, коли ваша щоденна робота буває найпродуктивнішою. Людина має певний *ритм продуктивності*, і можна вдосконалити свою працездатність, використовуючи періоди піднесення, найбільшої енергійності.

Не піддавайтеся спокусі починати занадто *багато справ* *заразом*, недооцінюючи, скільки часу потрібно на їх виконання. Це, зокрема, властиво молодим людям, яким бракує досвіду, аби передбачити обсяг часу на кожну роботу, проте вистачає багато енергії, запалу, що й веде їх до неправомірно оптимістичних прогнозів.

В. І. ЛЕНІН

*...Не помилляється той, хто нічого практично не робить.*

В. І. ЛЕНІН

*Якщо працюєш, не соромся сказати тим, хто тобі завдає.*

- Тим, хто схильний окремі, надто неприємні для себе завдання відкладати на пізніше, рекомендуємо не робити помилки, виконувати неприємне завдання з самого ранку, на початку робочого дня. Впоравшись з ним, ви зможете відпочити, а найважливіше, відчуєте впевненість у собі, бо подолали ще одну перешкоду.
- Одержавши довготривале завдання, розділіть його на етапи і відповідно, поетапно виконуйте, не забуваючи про контроль. Це дуже важливо і до того ж перевірено в усіх галузях людської діяльності.

Так, на початку нашого століття дотримання цього принципу забезпечило успіх експедиції Р. Амундсена до Північного полюсу на відміну від експедиції Р. Ф. Скотта, що відбувалася в той самий час. Амундсен розділив увесь шлях на етапи і в кінці кожного з них влаштував табір з припасами. Подібним чином після другої світової війни експедиція Е. Хілларі вперше в історії підкорила найвищу гору на Землі — Еверест. Хілларі так само розділив підйом на етапи і обладнав міжетапні табори з наметами і різними запасами, з яких потім уже здійснювався підйом далі. Такий метод застосовується у розв'язанні складних комплексних завдань, наприклад, у будівництві шляхів, у сучасному поступальному розвитку сільського господарства, вирішенні соціальних і медичних проблем у загальнодержавному масштабі тощо.

Поділ завдання на окремі етапи зробить наочнішим його виконання. Крім того, справившись з окремою частиною, ви будете утверджуватися в думці, що успішно досягнете кінцевої мети. Цей метод корисний також при вивченні певного предмета, скажімо, іноземної мови, при благоустрою саду або будівництві дачі тощо.

Використовуйте кожну вільну хвилину. Виробіть звичку постійно (чи то на прийомі у лікаря, чи в трамваї, автобусі, поїзді) мати з собою якийсь матеріал, що потребує вивчення, опрацювання.

Л. М. ТОЛСТОЙ

*Йдеться не про те, щоб знати як найбільше, а про те, щоб з усього, що можна знати, вибрати найпотрібніше.*

МІКЕЛАНДЖЕЛО

*Якби люди знали, скільки праці коштувала мені майстерність, вона аж ніяк не здавалася б їм прекрасною.*

Пригадую одного службовця, який щодня мав їздити на роботу за 100 км і по дорозі в поїзді протягом тижня вивчив більше матеріалу, ніж за весь час, поки працював за місцем свого проживання.

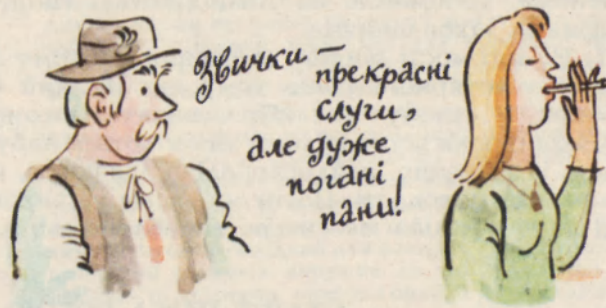
Є види роботи, оволодіння якими заперечує думку, що чим довше людина працює, тим більше встигне зробити. *Вирішальне значення має тут організація праці, знання методів роботи.* Деякі з них ми тут наводимо. Якщо студент, приміром, поставить собі за мету перед екзаменом працювати по 14 годин щодня і спробує це зробити, навчання стане для нього каторгою, і він, обманюючи себе, шукатиме причини, щоб якось уникнути цього. Набагато доцільніше в передекзаменаційний період розділити навчальний матеріал на окремі частини, виконувати щоденне завдання відповідно до плану, залишаючи час на відпочинок і розвагу.

Представникам багатьох професій для підтримки свого фахового рівня необхідно *постійно вчитися, займатися самоосвітою.* Існують організовані форми навчання, але, крім того, винятково важливою є самоосвіта, вивчення літератури зі своєї спеціальності. Це стосується як молодих працівників, так і більш досвідчених.

Якщо на роботі чи в особистому житті ви маєте вирішити певну проблему, *ознайомтеся перш за все із спеціальною літературою.* У книгах та журналах відшукайте матеріали, які могли б вам допомогти вибрати найбільш правильний підхід до вирішення даної проблеми. Якщо ж, попри все, ніяке рішення не спадає вам на думку, відкладіть справи. Перестаньте свідомо шукати шляхи до її вирішення. В такій ситуації спостерігається цікаве явище — підсвідомість працює над проблемою далі, і невдовзі ви зможете знайти її вирішення.

### **ЗВИЧКИ І НАВИКИ ПОЛЕГШУЮТЬ ПРАЦЮ**

Великою передумовою раціональної праці є освоєння найрізноманітніших звичок і навиків. Завдяки їм робота стає знайомим, звичним заняттям, виконується механічно і водночас майстерно. Робочі навики можна опановувати не тільки в дитинстві чи юності, а й у зрілому віці.



Привчіться, наприклад, починати свій робочий день з обмірковування того, що вам треба сьогодні зробити і які завдання необхідно виконати в першу чергу.

*Д. РАСКІН* Терпеливим чеканням не досягнемо нічого, тільки терпеливою працею.

*ДЕМОКРИТ* Постійну працю полегшує звичка.

*С. СМАЙЛС* Праця — один з найкращих вихователів характеру.

Варто звернути увагу читачів-батьків, що їх найголовніший обов'язок як вихователів — організація життя дитини. Адже дитина ще не вміє розпоряджатися часом, не знає, як його найдоцільніше розподілити. Їй необхідно в цьому допомогти. Встановлення режиму дня — одне з головних завдань правильної виховної роботи.

Недавно мені довелося чути скарги однієї матері, що син завдає їй прикростей. У школі вчитися йому не подобається, успішність чимдалі нижча. Цілими днями бігає на подвір'ї, грається. Приходить увечері втомлений, сонний, за уроки сідає вже пізно. Основна помилка батьків (яку, правда, можна виправити) у тому, що вони не допомогли хлопцеві встановити твердий розпорядок дня, при якому повторювана день у день діяльність сприяла б формуванню у нього звички працювати. Звичайно, мало лише встановити режим, треба постійно контролювати його виконання і всіляко сприяти цьому. Режим дня аж ніяк не означає, що кожна хвилина дитячого життя повинна бути відображена в плані. Головне — навчити дітей правиль-



ного способу життя, раціонального розподілу часу між навчанням, допомогою по господарству, спортом, читанням та різними захопленнями.

На вагомості звичок, засвоєних у юному віці, наголошував майже чотириста років тому англійський філософ Френсіс Бекон. У своєму есе «Про звичку і виховання» він писав: «Нехай люди всіма силами намагаються набувати добрих звичок. Безперечно, найдосконаліші звички ті, які започатковані у ранній молодості. Потім ми звемо це вихованням. Насправді ж то — тільки своєчасно вироблена звичка».

### СТАВТЕ ПЕРЕД СОБОЮ МЕТУ

Будь-яку роботу виконувати набагато легше, коли є мета. Якщо ви поставили собі певну мету, то робота просто горітиме у ваших руках. Праця дає задоволення, коли людина чітко уявляє, заради чого вона виконується. Нагадаємо також про важливість постановки далеких і більш близьких цілей та визначення основних засад, якими керуватимемося при їх досягненні.

Поставлені цілі мобілізують сили і спонукують до вищої продуктивності праці. Їх досягнення приносить вам задоволення, а сам процес праці — радість.

Коли мети досягнуто (наприклад, ви закінчили вищий навчальний заклад, завершили якусь велику роботу), спостерігається особливе явище — виникає почуття порожнечі. Весь час ви поспішали, щоб досягти певної мети, а в момент її досягнення відчуваєте пустоту.

Дещо подібне відчувають люди старшого віку, які все чекали-чекали на пенсію і раптом — стали нещасними, бо їм нема чого робити. Кожен, хто стоїть на порозі такої події, має добре подумати, чим він займатиметься на пенсії: може повернутися до своїх колишніх захоплень або ж знайти собі нові.

Якщо людина хоче, щоб її життя завжди було змістовним, вона ніколи не повинна заспокоюватися на досягнутому. Адже саме цілеспрямована діяльність є справжнім реальним змістом нашого життя.

Згадаємо, наприклад, Генріха Шлімана, який десятки років працював заради досягнення мети свого життя — відкриття стародавньої Трої.

Малим хлопцем він одержав новорічний подарунок — дитячу ілюстровану книгу зі світової історії. Кольорові малюнки зачарували його. Особливо не міг він одвести очей від малюнка, де художник зобразив втечу жителів з палаючої Трої. Даремно батько пояснював хлопцеві, що Трої ніколи не існувало. Син був непохитний у своїх переконаннях і заявив: «Коли виросту, я знайду Трою!»



шукати на пагорбі Іссарпик». І справді, знявши величезний шар ґрунту, вчений її там знайшов. Пізніше в Греції біля Марафона ним були знайдені поховання легендарних героїв битви проти персів.

### **І ФАХІВЦІ ПОВИННІ МАТИ ШИРОКИЙ КРУГОЗІР**

Люди, навчаючись або працюючи, дедалі більше стають вузькими спеціалістами. Проте часом буває, що зв'язок між спеціалізацією і основним фахом переривається, що може призвести до неприємних наслідків. В наш час питання спеціалізації стоїть усе гостріше. Поглиблена спеціалізація особливо небезпечна для керівного працівника. Тому що, будучи вузьким спеціалістом, він може не побачити загальної картини взаємозв'язків у господарському житті і, таким чином, прийняти неправильне рішення.

Уявімо собі, що вивчення медицини було б розділене на окремі самостійні, не пов'язані між собою спеціальності, як от хвороби серця і кровообігу, хвороби дихальних шляхів і т. д., причому медик вивчав би тільки одну якусь галузь медицини, залишивши поза увагою людину як єдине ціле. Легко зрозуміти, до чого б привела така спеціалізація. Людину не можна «ділити» на окремі частини — серце, легені тощо — і кожен з органів вивчати, не маючи поняття про інші органи, взаємозв'язки функцій людського тіла. Так і в житті суспільства не можна ізолювати жодну з проблем.

У системі нашого навчання часто приходять у зіткнення проблеми вузької спеціалізації та загального погляду на речі. Учні, студенти часом прагнуть до вузької спеціалізації, тому що навчання або ж відстає від практики, або ж є занадто кабінетним, відірваним від життя.

Наприклад, учні-механіки дивуються, навіщо їм займатися двигунами внутрішнього згорання, оптикою, детально вивчати електрику, креслити бокові проєкції та ін., коли відомо, що, прийшовши на завод, вони сидітимуть біля конвейєра і монтуватимуть усього кілька деталей. При цьому їм не спадає на думку, що знання всього технічного процесу, численних взаємозв'язків у виробництві необхідно, аби запобігти при монтуванні помилок, яких неминуче припустилися б працівники, не маючи уявлення, що вони, власне, роблять. Крім того, ширший профіль навчання створює основу для цілого ряду спеціалізацій.

Арабське прислів'я

*Знання доводять тільки ділом.  
Знання — дерево, а діло — плоди.*

М. І. КАЛІНІН

*Читання поглиблює мислення,  
збуджує думку до пошуків і аналізу явищ.*

Л. М. ТОЛСТОЙ

*Правильний шлях такий: оволодівши тим, що зробили попередники, йти далі.*

Часто виявляється доцільним почати спеціалізоване навчання аж після зарахування працівника на роботу. З цією метою запроваджено багато післядипломних курсів для випускників вузів. Так само на заводах є можливість поглиблювати свою кваліфікацію в заводських школах праці.

Певні недоліки вузької спеціалізації деякою мірою компенсуються вивченням суспільних наук, залученням фахівців до активної участі у сфері культурного життя, в громадській роботі.

## НАРЕШТІ ДЕЩО ПРО УСПІХ ЧИ НЕВДАЧУ НАШИХ ЗУСИЛЬ

На закінчення цього розділу наведемо кілька порад щодо успішного здійснення наших бажань і планів. Це переважно поради психологічного характеру. Вони спрямовані на те, щоб допомогти читачеві зрозуміти причини свого успіху чи неуспіху.

Людям, особливо молодим, необхідно усвідомити, що *нічого в житті ми не одержуємо за дарма*. Чим більше ми хочемо мати, тим більше повинні працювати, проявляти наполегливість. Це добре знають ті, хто досяг своєї мети. Невдахи ж сподіваються, що влаштують справу, виконають роботу за них інші (батьки, друзі, співробітники), що їм, нарешті, випаде виграш у лотереї.

Д. І. МЕНДЕЛЄЄВ

*Без явно посиленої працьовитості немає ні талантів, ні геніїв.*

Ті, хто наділені від природи якимось талантом, також повинні усвідомити, що їх дар нічого не вартий без постійної праці, можливо ще більшої, ніж у всіх інших. Це повністю підтверджується життям видатних спортсменів, музикантів, учених. Талант без старання й наполегливості не багато чого вартий.

Коли книга була майже завершена, я побачив по телебаченню багатосерійний фільм про життя французького вченого Луї Пастера. Там дуже переконливо показано, як Пастер задля досягнення успіху, вирішення проблеми ладен був проводити тисячі дослідів і після кожного невдалого знову продовжувати роботу. Тільки терпіння і наполегливість довели його до мети, якої не змогли досягти інші.

Розповідають, що відомий винахідник Т. А. Едісон після одного з невдалих експериментів по створенню електричної лампочки сказав: «Ось уже п'ятитисячний спосіб, як не треба робити лампочки».

Б. ФРАНКЛІН

*Добре виконане завжди краще, ніж добре сказане.*

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Ніхто так не підганяє інших, як ледарі.*

Ми говорили, що *інтерес до роботи* набагато полегшує її виконання. Коли ж з'являється щось більше, ніж інтерес,— захоплення справою, тоді вогонь, палаючий у грудях, ні на

хвилину не дасть охолонути ні інтересу до справи, ні самій роботі.

Секрет успіху людей, що встигли багато зробити, саме в їхньому захопленні — воно допомагало їм долати всі перешкоди.

Можливо, читач запитас: «Де ж мені взяти те захоплення?» Спробуйте простий спосіб: вдавайте, ніби справа вас уже захопила. Отже, займайтеся нею захоплено, говоріть про неї зі своїми знайомими, прагніть дізнатися про неї якнайбільше від спеціалістів, з літератури і впевняйте себе, що ви нею вже зацікавлені. Мине час, і виявиться, що ви дійсно захоплені.

Додамо до цього перевірену істину: захоплений може наводити нудьгу на інших, але жодної миті не нудьгує сам. «Справжнім генієм життя є той, — говорив англійський учений Г. Гукслей, — хто здатний аж до старості зберегти дух дитини — широко відкриті очі, захоплення й оптимістичну віру, що світ — це чудове місце».

Якщо перед вами стоїть складна проблема і ви ніяк не можете знайти спосіб її розв'язання, спробуйте «виспатися на ній». Кажуть, так робили відомі люди найрізноманітніших професій. Метод в основному був однаковий.



Увечері вони інтенсивно займалися даною справою або проблемою, повністю зосереджувалися на ній. Вранці прокидалися з готовим рішенням. Про відомого письменника Вальтера Скотта навіть розповідають, що він був настільки переконаний у безвідмовності цього методу, що увечері казав: «Нічого, завтра вранці о сьомій годині мені буде все ясно».

Нарешті наведемо ще один метод. Я назвав би його «*тіньове тренування*» (в англійській мові вживають термін «тіньове боксування», оскільки цей метод відомий передусім з практики боксерів). Полягає він у тому, що боксер дістає всі доступні йому фільми про свого майбутнього суперника з яким має зустрітись у бою. Залишившись сам на сам з екраном, реагує ударами на удари уявного супротивника. Потім на рингу він майже стопроцентно виграє, застосовуючи відпрацьовані способи бою.

Цей метод відповідає процесу розвитку людини, починаючи з перших днів її життя. Немовля не може схопити предмет, який йому подають. Його намагання схопити можна назвати тим, що в науці зветься шляхом «спроб і помилок». Воно весь час пробує, аж поки знайде спосіб, як узяти предмет у руку. Спроба, що привела до успіху, залишиться в його мозкові у вигляді енграми. В майбутньому рух його руки відповідатиме записаному способу.

Подібним чином, за допомогою «тіньового тренування», можна вдосконалюватись і в інших видах спорту чи праці. Так само можна тренуватися у виступі на трибуні (як тримати себе за нею, виголошуючи водночас промову), в процесі ведення певної розмови чи у способі встановлення контактів.

### *Висновки*

- Перше ваше завдання — досягти того, щоб праця вас цікавила й радувала.
- Про кожну роботу, яку виконуєте, намагайтеся добути якомога ширшу інформацію.
- Ведіть періодично графіки робочого часу.
- Дотримуйтеся порядку в своїх речах і на своєму робочому місці.
- Не починайте багато справ водночас.
- Постійно здобуйте нові відомості, тільки так ви зможете працювати на рівні.
- Засвоюйте добрі звички як у праці, так і в усьому житті.

## 15. ПРО ПАМ'ЯТЬ

### ЯК РАЦІОНАЛЬНО НАВЧАТИСЯ



Коли ви купуєте автомобіль чи мотоцикл, то обов'язково знайомитесь з тим, як вони працюють. Робітник, одержуючи новий інструмент, дізнається, як найдоцільніше його використовувати. А скільки студентів опановують основи психології, зокрема дію «механізмів» пам'яті, забування і запам'ятовування! І для кожного, хто навчається, пам'ять, або, скажімо, мозок,— це той самий інструмент.

#### ПІЗНАЄМО ФУНКЦІЮ ПАМ'ЯТІ

Наведемо порівняння, щоб наочно уявити функцію пам'яті, спосіб запам'ятовування та необхідність повторення. Уявімо, як по піщаній рівнині їдуть два вози. Легкий віз проїде швидко

і залишить лише малопомітний слід, який за недовгий час вітер завіє піском. Другий, важкий віз їде помалу, залишаючи глибокий слід. Цей слід також буде завіяний піском, але поки він зовсім зникне, пройде чимало часу. Як зробити такий слід довговічним? Мабуть, лише повторюючи проїзди, причому тим частіше, чим легший був віз і чим швидше він їхав.

Якщо ми прагнемо навчитися раціонально використовувати свою пам'ять, то доцільно згадувати це порівняння. Без повторювання немає запам'ятовування. Чим швидше ми проходили матеріал при вивченні, тим частіше його треба повторювати.

Цікаві результати експериментально одержав на початку нашого століття Г. Еббінгауз. Цей психолог визначив, з якою швидкістю відбувається забування вивченого матеріалу. Найбільший обсяг матеріалу забувається протягом перших дванадцяти годин, приблизно 50 %. Далі забування йде повільніше, через тиждень воно поглинає ще 25 % матеріалу. З плином часу набуті знання поволі вивітрюються, аж поки через якийсь час (місяць, рік, два) забувається все. Звичайно, неабияке значення має те, як глибоко ми вивчили матеріал чи повторювали його.

Загальновідомо, що люди — оптимісти, коли мати на увазі їхню впевненість, що вони все запам'ятають. Проте, бажаючи досягти в житті успіху, засвойте правило: не покладайтеся на пам'ять. Це правило варто пам'ятати всім, а не лише студентам.

Якщо за минулий рік ви прочитали три книги, скільки ви запам'ятали з першої?

Скільки ви запам'ятали з книги, що перед вами, наприклад з розділу, де описуються методи самопізнання?

Або, скажімо, ви їдете поїздом повз церкву з дзвіницею. Бачите ви її цілком виразно. Та поїзд віддаляється, і те, що ви бачили, дедалі меншає й меншає, аж поки не зникне зовсім. Так само і з тим, що ми читаємо. В даний момент нам здається все абсолютно ясным, ми впевнені, що запам'ятали прочитане. Однак минає небагато часу і поступово майже все забувається.

Скільки разів здавалося, що прочитана інформація запам'яталася назавжди. Але пройде час, і важко або й зовсім неможливо пригадати, де ви її читали та й чи читали взагалі.

Для запам'ятовування необхідні певні передумови. Важливим стимулом для навчання, як і для будь-якої праці, є зацікавленість. Якщо людина не зацікавлена, важко сподіватися, що вона запам'ятає чи навчиться.



Отже, треба насамперед викликати в самому собі інтерес до даної роботи. Необхідно думати про неї, всебічно аналізувати, ставити собі питання щодо неї.

Вище вже йшла мова про дослідження Еббінгаузом процесів забування. Додамо, що методи, які вже тисячоліття застосовуються в школі, відповідають висновкам Еббінгауза. Але якщо протягом першого тижня забувається більша частина матеріалу, то що ж тоді буде через рік, через п'ять років?

То чи є взагалі якась рація вкладати знання, відомості в пам'ять? При цьому, очевидно, спаде на думку й те, що традиції шкільного навчання налічують тисячу років. Звичайно, знання в давнину були лише незначною частиною сьогоднішніх людських знань. Нині всі вони (і в школі, і в житті) розподіляються на сотні галузей, різних спеціалізацій. Але разом з тим кожен знає: кількість навчального матеріалу зростає, а спроможність людської пам'яті залишається такою самою.

Як же можна розв'язати цю проблему? Шукати методів перемогти закони забування. З цією метою, наприклад, навчальний матеріал можна розділити:

а) на основний, який необхідно засвоїти на тривалий час (його можна виписати, видрукувати) або виділити в тексті підручника олівцем;

б) на менш важливі дані, які досить знати лише певний час (скажімо, до екзамену).

Щоб довше зберегти відомості в пам'яті, їх варто часто використовувати, говорити про них тощо. Звичайно, найефективніший засіб — перенесення знань у практичну сферу діяльності.

Врахувавши все це, ви досягнете того, що добре запам'ятаєте вивчене і почнете застосовувати його на практиці. В майбутньому ви вже не будете припускатися помилки, властивій більшості людей, — вважати, що прочитане або вивчене сьогодні буде у пам'яті і через місяць, рік чи через п'ять років.

Те, що не забулося майже одразу, далі забувається повільніше. Відповідно до цих психологічних властивостей і слід планувати повторення.

Наведемо приклад. Студент, що факультативно вивчає іноземну мову, як правило, знає її дуже слабо. Чому? До не обов'язкового предмета вдома він не готується, але основна причина в тому, що лекції (раз на тиждень) настільки віддалені одна від одної, що до наступної він забуває все, що прослухав на попередній.

На мою думку, найбільше сприяє запам'ятовуванню повторення, до якого ми повертаємося в інтервалах геометричної

прогресії, тобто перше повторення робимо на другий день, друге — через два дні, третє — через чотири, четверте — через вісім і т. д. (щоразу множачи на два і відкладаючи цей період від дня останнього повторення).

Вивчений матеріал ми неодмінно забудемо, якщо не повторюватимемо його або не застосуємо на практиці. Наскільки необхідне повторення (і його раціональна організація) важливого для нас матеріалу, настільки ж недоцільно запам'ятовувати те, що нам непотрібне. Якщо можливий вибір між повторенням матеріалу і його застосуванням на практиці, варто віддавати перевагу останньому.

Усе сказане про пам'ять стосується й даної книги. Уявляю собі три типи читачів. Одні книжку прочитають і вважатимуть цікавими деякі поради в ній. Другі прагнуть їх запам'ятати. І нарешті треті, вибравши певні рекомендації, почнуть застосовувати їх у практичному житті.

Хто з цих трьох матиме від книжки найбільшу користь? Перші, що лише прочитали книжку, за рік-два забудуть більшість з її рекомендацій. Другі, які б хотіли книгу вивчити і запам'ятати сказане в ній, були б нерозумними: навіщо тримати в пам'яті те, що не буде використано? І тільки треті, які одразу ж перейдуть до практичного застосування порад, матимуть від книги справжню користь.

Зрозуміло, стосується це не тільки даної книги, такий підхід доцільний до всього, що ви хотіли б вивчити в рамках своєї самоосвіти.

### **ЧИ ДОСИТЬ СИЛЬНЕ МОТИВУВАННЯ?**

Якщо я зручно сиджу в кріслі, але маю встати з нього, для цього мусить бути якась підстава, мотив. Скажімо, я відчуваю спрагу і йду напиться чи хтось подзвонив і треба відчинити двері.

Вранці, зачувши дзвінок будильника, я схоплююся з постелі і збираюся на роботу, хоча набагато приємніше було б мені ще полежати. Чому я так роблю? Тому, що інакше мені загрожує втрата робочого місця і я не зможу прогодувати себе і свою сім'ю.

Виконуючи будь-яке завдання, будь-яку роботу, людина повинна мати їх мотивування. Для такої дії, як-то встати з крісла, вистачить значно меншого мотиву, ніж для тривалого навчання, коли на довгий час необхідно перемогти себе і примусити до щоденного навчання. Тому так важливо з'ясувати, чому, з якою метою, заради чого ви хочете вчитися, що вам

**принесе навчання, це й буде стимулом ентузіазму, який допоможе перебороти нехіть до навчання, що може періодично з'являтися. Коли вам не хочеться вчитися, повторіть про себе, чому ви почали навчання, які будуть наслідки, якщо ви його припините, і т. п.**

### **ПОЧИНАЙТЕ З ВЕЛИКОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ**

Вивчаючи предмети особливо складні (наприклад, математику) або такі, що вимагають тривалого вивчення, прагніть від самого початку занять до їх великої інтенсивності. Відводьте такому предмету щодня якомога більше годин, це допоможе подолати труднощі, пов'язані, приміром, з початковим, складним етапом вивчення іноземних мов чи зі значними прогалинами у знаннях з математики тощо. Згадайте криву забування, і стане ясно, чому така інтенсивність на вашу користь.

Регулярними щоденними заняттями ви значною мірою запобігатимете забуванню, неминучому при навчанні два-три рази на тиждень. Інтенсивне навчання дозволить вам швидко просунутися вперед в оволодінні предметом, дасть вам впевненість у власних силах.

### **СКЛАДІТЬ ПЛАН НАВЧАННЯ**

Раціональне навчання потребує планування. Експериментальним шляхом визначте, скільки сторінок підручника з того чи іншого предмета ви можете вивчити за годину, встановіть, скільки часу на день чи на тиждень можете виділити для навчання. Крім того, психологічні спостереження переконують, що необхідно планувати не тільки вивчення нового матеріалу, а й повторення.

Повторення слід розподіляти, орієнтуючись на криву забування. Для того щоб план взагалі мав якесь значення, необхідні дві передумови. По-перше, його треба скласти на папері, і по-друге, виконання його необхідно контролювати. Якщо пропустити один чи два пункти плану, то швидше всього весь він виконаний не буде. Щоденний обсяг наміченого для вивчення матеріалу має бути ні малий, ні занадто великий. Якщо він надто малий, навчання просуватиметься вперед надзвичайно повільно й інтерес до нього втрачається. Коли ж заплановано забагато, без урахування власних можливостей, є небезпека, що завдання виконане не буде. А кожне невиконане завдання підриває нашу віру в свої сили. Матимемо це на увазі, склада-

ючи план. Точне виконання щоденних завдань додає впевненості, що й наступні завдання будуть успішно виконані, а отже, зберігатиметься належний темп навчання.

Кожен, хто бере на себе добровільний обов'язок навчатися заочно, має усвідомлювати, що здебільшого мова йде не про те, чи вистачить у нього здібностей, а про те, чи зможе він місяцями, а то й роками систематично поєднувати роботу й навчання. Потрібна надзвичайно сильна воля для того, щоб ніколи не розслабитися і завжди знаходити в собі сили для систематичного щоденного навчання.

### **РОЗРІЗНЯЙТЕ «ЗНАЮ» І «ВМІЮ»**

Чималий досвід навчання свідчить, як неправильно ототожнювати слова «знати» і «вміти». Напевно, ще зі шкільних років можна пригадати учня, який, одержавши погану оцінку, запевняв, що він «учора практично все вмів». Насправді ж він не вмів, а тільки знав. Його підвело те, що коли він повторно читав матеріал, то впізнавав його, але це не значить, що засвоїв і міг відтворити.

Якщо хочете перевірити, чи засвоїли ви матеріал, повторюючи, закрийте книжку і перекажіть його, не заглядаючи до тексту. Поки це не виходить, не можна стверджувати, що ви володієте даним матеріалом. Тож не будемо підмінити слів «знаю» і «вмію».

### **ЩО ДОПОМАГАЄ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЮ**

#### *Зосереджена увага*

Коли робітник стає до верстата або водій сідає за кермо, вони повинні повністю зосередити увагу на своїй роботі, інакше один з них зіпсує продукцію, а другий може потрапити в аварію. Запущений верстат за нормальних умов не дозволяє розпорошувати увагу тому, хто працює за ним. Навпаки, при навчанні можна працювати і зосереджено, і незосереджено.

Зрозуміло, зосереджена увага при навчанні просто необхідна, оскільки за такої умови можна виконати майже в п'ять разів більший обсяг роботи, ніж працюючи незосереджено. Отже, прагнучи працювати раціонально, не марнувати часу, виконати своє завдання якнайшвидше, необхідно навчитися зосереджувати свою увагу.

Що цьому сприяє? Систематична робота і добрі звички. Звичка сідати на певне місце о певній годині легко створює робочий настрій і сприяє концентрації уваги.

Однією з причин недостатньої зосередженості може бути недостатня зацікавленість. Не бідкайтеся, що матеріал вас не цікавить, а, навпаки, поставтеся до нього позитивно, спробуйте знайти в матеріалі щось цінне, і ви легше запам'ятаєте його, він стане для вас цікавішим.

Заняття треба починати з повторення пройденого. Згадуючи вивчене, відоме, ви легше зосередите увагу, ніж починаючи з нового, ще незнайомого вам.

Не вивчайте того, чого не розумієте, бо увага тут неодмінно буде розпорошуватися.

Коли ж якийсь предмет ви вчите вже тривалий час (кілька годин), але відчуваєте, що ніяк не можете зосередитися, треба його змінити. Новий предмет, мабуть, викличе у вас інтерес.

Для того щоб підтримувати уважність, необхідно позбутися всього, що відвертає вашу увагу. Ви не повинні під час навчання поринати у мрії, шукати будь-яких причин для перерви («підгляну, хто до нас прийшов», «що це за шум надворі» та ін.). Сідаючи за роботу, заздалегідь покінчіть з усіма іншими справами, щоб потім вони вам не заважали (магазин, переговори телефоном тощо).

Зосередженої уваги можна досягти, лише працюючи «одним духом». Перерви в роботі, повернення до неї знову поглинають чимало часу, бо щоразу потрібні нові зусилля для зосередження. Студенти, які часто переривають свою роботу, працюють дуже неефективно. Їм годилося б знати, що часу на навчання вони витрачають далеко більше, ніж ті, які систематично о певній годині сідають за роботу і протягом запланованого часу працюють не відриваючись. Як наслідок — вільного часу в таких людей набагато більше.

Зосередженню сприяє тиша, температура близько +20 °С, добре освітлення.

#### *Взаємозв'язок знань*

При запам'ятовуванні чогось нового надзвичайно важливо, щоб воно було пов'язане з тим, що ми вже засвоїли. Чим більше воно залежить від попереднього, тим легше його запам'ятати. Отже, таким чином, виходить, що коли хто не оволодів як слід попереднім матеріалом, це стане йому на заваді при запам'ятовуванні наступного.

Нові асоціації створюються, коли до якогось твердження підшукуються власні приклади, прочитане обдумується або ж

обговорюється з іншими. Коли ж якийсь факт має безпосереднє відношення до нашої особи чи до пережитого нами, до нашого досвіду, запам'ятовується він набагато легше.

#### *Логічне і механічне навчання*

Завжди, якщо тільки дозволяє характер навчального матеріалу, слід віддавати перевагу логічному навчанню перед механічним. Тобто завжди треба намагатися зрозуміти, про що йде мова, а не запам'ятовувати сліпо. Механічне заучування, зубріння напам'ять того, чого не розумієш, не тільки вимагає багато часу і зусиль, а й просто недоцільне. Екзаменатор одразу пізнає, що ми нічого не розуміємо, не кажучи вже про те, що такі механічно заучені знання не принесуть ніякої користі.

Поганий виклад матеріалу ускладнює його розуміння. В такому разі намагайтеся самі в письмовому вигляді викласти матеріал у логічній послідовності. Після такого опрацювання його легше буде зрозуміти і запам'ятати.

Механічне запам'ятовування також має певне значення. Скажімо, вивчаючи вірш напам'ять, ми не звертаємося до логіки. Психологами було встановлено, що вивчення напам'ять має відбуватися короткими інтервалами, розподіленими більшими паузами. Так, після 20 хвилин заучування напам'ять 40 хвилин вивчаємо щось цікавіше, а потім повертаємося до заучування.

Не всі знають, яку роль відіграє механічне заучування при вивченні іноземних мов (детальніше про це дивись у відповідному розділі). У зв'язку з цим слід сказати й про те, як можна вчитися, не напружуючи своєї уваги, не докладаючи особливих зусиль. Усім, звичайно, цікаво, в чому полягає такий чудодійний метод.

Якщо вам треба вивчити вірш, запишіть його на магнітофон і раз у раз програвайте. При цьому ви можете виконувати якусь ручну роботу, яка не вимагає особливої уваги.

Автор дійшов до викладеної ідеї пасивного навчання, або, за моїм визначенням, «підсвідомого навчання», після того як йому розповіли про два випадки, що доводили можливість такого методу.

Один знайомий, маючи гарний голос, любив співати італійські оперні арії, тим часом як у сусідній кімнаті перебував його 12-річний син. Згодом він покинув співи, зате їх розпочав його син. Спочатку юний співак віддавав перевагу поп-музиці, але згодом перейшов і до оперних арій. Яке ж було його здивування, коли він виявив, що, не знаючи італійської мови,

він добре знав слова італійських арій. Причина була в тому, що він часто слухав їх у батьковому виконанні.

Другий приклад. В одній знайомій родині жили мати, дві дочки і внучка. Мати, за походженням німкеня, часто розмовляла з дочками німецькою мовою. Мала внучка німецькою говорити не хотіла. Коли ж згодом вона змінила свою думку, то за короткий час дуже добре навчилася говорити німецькою мовою. Усе пасивно почуте відбилося в її пам'яті.

Як третій приклад наведу випадок, описаний в одній американській книзі. Спеціаліст, що мав часто виступати з лекціями в різних місцях, записав текст лекції на магнітофон. Ідучи автомашиною на місце виступу, він постійно прокручував запис. Цього було досить, щоб він вивчив лекцію.

Спробуйте і ви такий метод. У розділі про вивчення іноземних мов ми до нього ще повернемося.

#### *Тривалість сприймання*

Швидкість вивчення повинна відповідати складності матеріалу. Чим він важчий, тим більше маємо приділяти йому часу. Інакше сприйняття його буде занадто слабким і не залишить по собі ніяких слідів.

Існують два протилежні типи студентів. Одні мають схильність пробігати матеріал дуже швидко, у них не вистачає терпіння, деталі їх не цікавлять. Вони здатні дуже швидко орієнтуватися, проте через свою квапливість можуть пропустити не тільки якусь деталь, а й важливу думку. Таким студентам варто було б постійно перевіряти своє знання пройденого матеріалу, прагнути до уповільнення своїх темпів засвоєння матеріалу.

Інша крайність — студенти занадто скрупульозні. Вони в'язнуть у деталях, приділяють їм так багато уваги, що з поля їх зору випадають інші, більш значні речі. Вони витрачають на деталі надзвичайно багато часу, а потім його їм не вистачає. Таким студентам доцільно прагнути перш за все ознайомитися з основними положеннями матеріалу, переглянути весь зміст, окремі розділи, а потім уже приступати до їх вивчення. Їм необхідно намагатися виконати намічений на день план, не витрачаючи часу на аналіз зайвих подробиць, а при повторенні свідомо зосереджуватися на основних моментах.

#### *Положення тіла*

Більшість людей вчаться сидячи, дехто лежачи, а деякі ходять по кімнаті. В давніх арабських школах, де учні заучували напам'ять чимало сторінок корану, прийнято було сидіти із схрещеними ногами і при читанні погойдуватися вперед-

назад. Арабські вчителі вважали, що така поза найбільше сприяє запам'ятовуванню. Положення тіла при навчанні — питання дуже індивідуальне. Кожен сам має визначити, в якому положенні йому вчитися найзручніше.

#### *Орієнтування в матеріалі*

Навчання за новим підручником слід починати з ознайомлення з передмовою, де автор пояснює, чим було викликане створення цієї книги, яке місце вона займає серед подібних їй, на кого розрахована, на яку літературу спирається і яка основа її викладу. Часом у передмові міститься дуже важлива інформація про те, як користуватися книгою.

Потім ознайомтеся зі змістом. До нього звертайтеся частіше, бо він ніби каркас усього твору, який допоможе вам орієнтуватися у книзі.

Після ознайомлення з передмовою і змістом погортайте повільно всю книжку. При цьому досить лише прочитати назви окремих розділів, підрозділів, подекуди окремі абзаци. Такий побіжний перегляд також сприятиме загальній орієнтації у матеріалі підручника.

#### *Перше читання*

Вивчаючи щось, намагайтеся завжди працювати з олівцем у руці. Ви позначаєте збоку на полі місця, на які треба звернути увагу, і таким чином маєте диференціацію тексту щодо ступеня важливості. Мистецтво навчатися полягає передусім у тому, щоб із багатой інформації, яку містять численні речення й абзаци, вибрати саме ті, які необхідно запам'ятати. Не кожне речення, часто й не кожен абзац містять факти, що їх треба нам пам'ятати. Ефективність навчання залежить від уміння аналізувати прочитаний текст, оцінювати важливість окремих фактів і засвоїти в першу чергу те, що становить ядро нового матеріалу. Працюючи без олівця, ви щоразу при новому поверненні змушені будете переглядати кожен абзац, шукаючи важливі місця, варті запам'ятовування. Якщо ж при першому читанні ви їх легенько позначили олівцем, то полегшите собі працю при повторенні.

Перше читання може бути не таким детальним, як друге. Ви можете читати швидко, але так, щоб добре розуміти прочитане. Зустрівши незрозумілий абзац, позначте його збоку і йдіть далі. Це особливо стосується тих, хто звик зупинятися на деталях і розлушувати міцний горішок. Вони витрачають при цьому багато часу і відстають з виконанням своєї робочої програми.



Перше читання запланованого матеріалу відповідає принципу: краще вивчати ціле, ніж його окремі частини одна за одною. Завдяки цьому вже при першому читанні перед нами постає загальна картина, яка при наступному читанні збагачується новими деталями. Коли ж вивчати абзац за абзацом, загальної картини не буде, крім того необхідно буде створювати «містки» для переходу від абзаца до абзаца, що є зайвим навантаженням на пам'ять. Тут доцільно діяти, як при спорудженні будинка зі сталевих чи залізобетонних конструкцій: спочатку поставити каркас, а потім заповнювати його будівельним матеріалом, тобто окремими, детальнішими фактами.

Метою першого читання має бути насамперед знайомство з матеріалом. Отже, поки що мова йде про пасивне знання, яке при дальшому читанні має перетворитися на активне. Олівцем відділяємо важливі факти від менш важливих, позначаємо місця або окремі слова, яких не розуміємо.

#### *Друге читання*

Закінчивши перше читання, треба на хвилинку задуматися над швидко прочитаним матеріалом і тільки потім приступити до детального, повільного його вивчення. Якщо матеріал великий і вимагає тривалого часу на вивчення, виділяти окремі місця у власних книгах краще кольоровими олівцями. Важливі думки варто позначати так, щоб їх було видно, — червоним, менш важливі — синім. Крім того, виробіть звичку брати у прямокутну рамку слова, які виражають тему окремих абзаців чи місць тексту (якщо, звичайно, цього не зроблено при графічному оформленні книги). Такі виділення в тексті надзвичайно полегшують роботу. При наступному повторюванні матеріалу варто буде лише швидко перегорнути книгу і переглянути помітки. Слова у рамці допоможуть швидко знайти потрібне вам місце.

Друге читання проводиться повільно (2—10 сторінок за годину), тут вже розбираються деталі, особливо місця, які при першому читанні були незрозумілі.

Окремі факти обдумуються, до тверджень автора, якщо є можливість, добираються власні приклади, нові факти асоціативно пов'язуються з раніше відомими.

Далі закрийте книжку і спробуйте переказати прочитане. А потім, відкривши її, подивіться, де ви зробили помилку. І ще раз уважно прочитайте і вивчіть відповідні місця. Дехто має корисну звичку найважливіші частини тексту конспектувати.

### *Повторення і перевірка знань*

Як треба переказувати матеріал — уголос чи про себе?

Коли йдеться про вивчення іноземних мов, рекомендуємо навчання вголос. В інших випадках такої необхідності нема, та й часто це буває неможливо, до того ж, якщо воно триває довго, можуть втомитися голосові зв'язки.

І все ж, вивчаючи предмети, в яких велике значення мають точні формулювання, доцільніше провадити повторювання вголос, бо таким чином ми навчаємося точності висловів, що буде необхідним на екзамені або й у практичному житті.

Матеріал, який нам не вдається засвоїти, позначаємо з певною позначкою, наприклад «мінус». При наступних повтореннях приділяємо цьому матеріалові особливу увагу, і лише тоді, коли ми засвоїмо його, знак «мінус» змінимо на «плюс».

Коли можна закінчити вивчення матеріалу? Тоді, коли вдалося добре його переказати? Проведені дослідження виявили, що навіть після першого вдалого відтворення матеріалу бажано продовжувати його вивчення, бо тільки так можна забезпечити його глибоке запам'ятовування. Надалі повторення проводимо з часовими інтервалами, які були рекомендовані на початку цього розділу. Варто усвідомити, що іншого засобу проти забування, крім повторення, на жаль, немає.

Якщо ми перше, друге, а в разі необхідності й третє та всі наступні повторення проведемо тоді, коли належить, відповідно до психологічних особливостей забування, ми зекономимо чимало часу і зможемо сказати, що працюємо справді раціонально.

Грунтовне повторення полягає в тому, що, закривши книгу, стараємося переказати окремі частини матеріалу. Таке ґрунтовне повторення можна чергувати з побіжним, коли, гортаючи книгу, стежимо за підкресленими рядками і взятими в рамки словами. Так перебираємо в пам'яті весь матеріал, повторюємо пасивно.

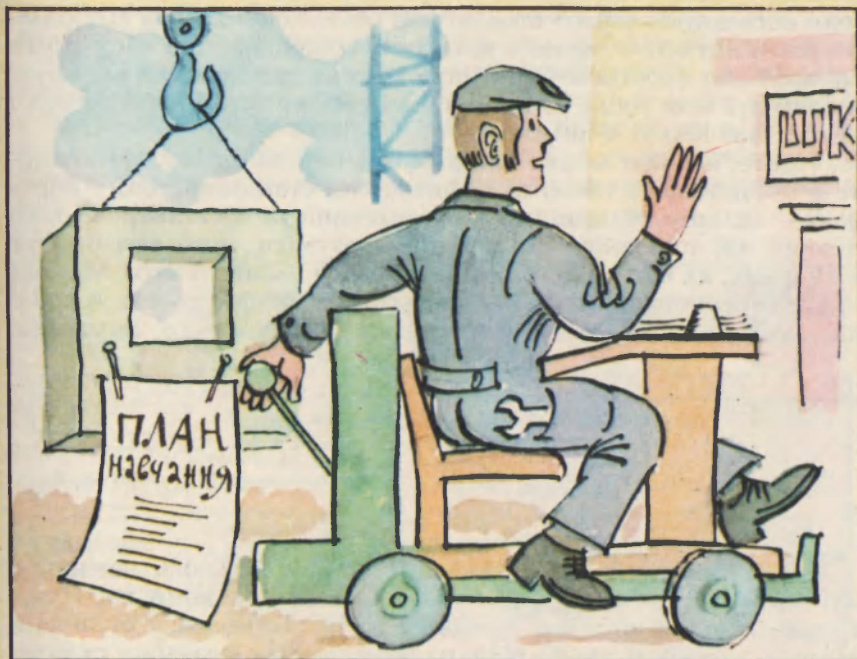
Скільки разів належить повторювати? Відповідь на дане питання залежить від складності матеріалу, від його характеру (хімія це чи історія), від загальної кількості сторінок, від пам'яті того, хто вивчає, та ін. Якщо ми опанували матеріал за один — три тижні, зрозуміло, що повторювати його будемо менше разів, ніж, наприклад, при підготовці до екзаменів, яка займає багато тижнів, а то й місяців. В останньому випадку варто звернути особливу, пильну увагу на сказане вище про повторення і забування. Окремий випадок становить вивчення матеріалу, який потрібний буде нам далеко пізніше. Приміром, ми хочемо навчитися розмовляти іноземною мовою, знання

якої згодиться нам, можливо, через два роки. В такому разі не лишається нічого іншого, як повторювати її (що далі, то з більшими часовими інтервалами) весь цей період, аж поки не настане час застосувати набуті знання на практиці.

#### *Засоби, що полегшують навчання*

- У середньовіччя люди мріяли створити лійку, за допомогою якої думки, знання можна було б улити до голови (так звана нюрнберзька лійка). Такий пристрій не був і не буде створений ніколи.
- Проте і в наш час люди намагаються якось полегшити труднощі навчання. Винайдені ліки для поліпшення пам'яті. Кілька років тому з'явилася нова течія — гіпнопедія — навчання уві сні. На жаль, вона не виправдала надій, що поклалися на неї.
- Гадаю, ефективнішим є прослуховування текстів, записаних на магнітофоні, про що йшла мова вище.
- Нарешті, треба вказати і на переваги навчальних машин та персональних комп'ютерів, використання яких набуває дедалі більшого поширення в усьому світі.

**16. ЯК СТОРИТИ ПЕРЕДУМОВИ  
ДЛЯ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ  
БЕЗ ВІДРИВУ  
ВІД ВИРОБНИЦТВА**



**НА ЩО СПОЧАТКУ ТРЕБА  
ДОБРЕ ЗВАЖИТИ**

Вирішивши навчатись без відриву від виробництва, ви, звичайно, в першу чергу проконсультуетесь зі своїм керівником і профспілковою організацією. Разом з тим ви повинні подумати, яким запасом вільного часу можете розпоряджатися. Тобто треба усвідомити, що ви будете змушені протягом досить тривалого часу відвідувати лекції, консультації, готуватися до екзаменів і при цьому виконувати свої службові обов'язки, а в більшості випадків ще й обов'язки перед родиною.

Перш ніж остаточно вирішити, варто систематично, протягом кількох тижнів вести *графік свого вільного часу* (див.

стор. 72), щоб мати уявлення, чи існують його резерви. Приймати рішення без попереднього розрахунку часу безвідповідально. Це може призвести до того, що ви змушені будете залишити навчання, розчаруєте інших і самого себе.

Зрозуміло, навчання в середній спеціальній або вищій школі без відриву від виробництва вимагає від людини значно більшого напруження, ніж стаціонарне навчання після середньої загальноосвітньої школи, яке обмежене однією спеціалізацією і потребує меншої кількості годин. Менше часу може забирати й самостійне вивчення окремих, цікавих для вас наук, іноземних мов. Якщо тільки ви самі собі не встановите занадто великі навчальні норми.

Проте, навчаючись без відриву від виробництва, ви матимете в порівнянні з тими, хто вчиться на стаціонарі, одну перевагу — більшу обізнаність і орієнтованість. Оскільки ви вже певний час працюєте, то можете зрозуміти, чого вам бракує у знаннях, як важливо їх примножувати і збагачувати. Молоді студенти, як правило, ще не мають такої мотивованості. А вона, як відомо, один з найважливіших стимулів до навчання.

Т. КАРАЛІА

*Справжній університет нашого часу — це збірка книг.*

М. де МОНТЕНЬ

*Треба багато вчитися, щоб збагнути, що мало знаєш.*

Рекомендації щодо організації індивідуального навчання, які ми подаємо в цьому розділі, носять загальний характер. Рецептів на всі випадки життя не існує. Та все ж у будь-якій галузі діяльності необхідна планомірність. Розумно складений план і контроль за його виконанням, урахування досвіду попереднього навчання і всього позитивного в нинішньому процесі навчання допоможуть успішно справитися з поставленими завданнями. Можливо, ви вже знаєте, коли, в які дні й години матеріал вами засвоюється найкраще.

Пам'ятайте, ви господарі свого вільного часу, ви самі його плануєте. Отже, план — ваш помічник, а не поневолювач.

### РОБОТА НАД НАВЧАЛЬНИМ ПЛАНОМ

Що б ми не обрали предметом свого вивчення: чи вирішили вчитися самостійно, чи, працюючи, відвідувати якусь школу, інститут або курси — в будь-якому разі нам необхідно мати

певну систему навчання, певний усталений порядок, а також сприятливі умови. Що це значить?

Насамперед встановлюємо термін, до якого часу чого навчимося. При самостійному навчанні ви маєте два варіанти: або ви самі визначаєте собі певний часовий ліміт, або ж він визначається об'єктивними причинами (наприклад, за півтора року ви як монтер, торговий представник і т. п. від'їжджаєте працювати за кордон і мусите до того часу вивчити або вдосконалити певну мову; через рік збираєтеся поїхати на відпочинок до НДР і вирішили до того оволодіти необхідними для розмови основами німецької мови; через півроку ви маєте скласти кваліфікаційний екзамен на заводі...). Якщо ж ми відвідуємо без відриву від виробництва якусь школу чи інститут, то терміни виконання певних завдань нам встановлює даний навчальний заклад.

Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота Неділя (вільні дні)
19.00-19.30	нім. слова 1 лекція	нім. слова 2 лекція	вправи з німецької	читання німецькою	нім. слова 1 лекція	творчість і картки
19.30-20.00	читання німецькою	читання німецькою	читання німецькою	прослухов. платівок нім. мовою	кінофільми нім. мовою	поїздка за місто
20.00-20.30	бібліотека спец. журналів	книга з електро- техніки	волейбол	електротех. гурток	телебачення	робота для електро- гуртка
20.30-21.00	бібліотека спец. журналів	книга з електро- техніки	волейбол	електротех. гурток		
21.00-21.30	художня література	прогулянка	телебачення	електротех. гурток	прогулянка	
21.30-22.00	художня література	прогулянка	телебачення	прогулянка		

Навчальний план

Знаючи терміни, ми повинні визначити, яку частину свого вільного часу зможемо приділити навчанню. (Як буде показано пізніше, на це не повинен витрачатися весь наш вільний час). Дізнавшись про обсяг матеріалу, розрачуємо, за який час і що ми вивчимо. Тобто скільки часу піде, наприклад, на освоєння однієї лекції з мови, за який час ми вивчимо певну кількість

сторінок тексту спеціальної літератури тощо. Отже, ми знатимемо, який обсяг матеріалу зможемо в середньому вивчити за годину. Виходячи з усіх одержаних даних складаємо *календарний план*. У ньому слід виділити певну кількість годин на повторення, а також резерв часу на непередбачені ситуації (навчання може йти повільніше, можемо захворіти, мати термінову роботу, поїхати у відрядження тощо).

Календарний план ведемо *по тижнях*. Для цього досить узяти невеличкий записничок, накреслити в ньому дні та години і до клітинок записувати заплановані завдання. Нижче цього плану або поряд щодня будемо записувати фактичне виконання. Для навчання вибираємо найсприятливіші дні тижня — коли в нас найбільше вільного часу і коли нам найменше заважатимуть. До цього плану ми включаємо й заходи, не пов'язані з навчанням (культура, спорт, домашня робота, збори бригади і т. д.).

*Не тільки навчатися, а й жити.* Навіть маючи велике навчальне навантаження, ми повинні виділяти певну кількість вільного часу на роботу в домашньому господарстві, на культурні заходи, збори, спорт, на пасивний відпочинок. Адже нам необхідно протягом тривалого періоду перебувати в хорошій фізичній і психічній формі. Ми не можемо втратити контакт з родиною та друзями, не можемо занедбати свої захоплення чи повністю відмовитися від будь-якої домашньої роботи. Адже й під час навчання наше життя йде далі.

І воно повинно бути гармонійним. До того ж вечірня й заочна освіта в середніх навчальних закладах триває здебільшого п'ять років, післядипломне навчання — два роки, і, як правило, це не останнє навчання у нашому житті.



Врахувавши всі ці обставини, необхідно уважно проаналізувати свій вільний час і доцільно й ефективно його використовувати. Необхідне фізичне навантаження можна, наприклад, забезпечити, проходячи пішки трохи більший, ніж звичайно, відрізок шляху з роботи додому або виконуючи під час перерви в навчанні якусь незначну домашню роботу — і так кожен день. По телебаченню ми вже не будемо дивитися будь-що, а старанно виберемо тільки ті кінофільми чи спортивні передачі, які б нам дуже хотілось побачити, а в короткі інтервали часу (в транспорті, чекаючи на прийом до лікаря) читатимемо художню літературу, вивчатимемо іноземні слова та ін.

Проте час від часу дозволяйте собі деяке відхилення від тісних рамок плану — зробіть на радість собі і всій сім'ї щось незвичайне. Цим ви не лише піднімете настрій, а й утвердитеся в думці, що все ж таки ви господар свого плану.

*Суворий контроль за виконанням плану необхідний за будь-яких обставин.* Тому щотижня проводимо «розрахунок»: підкреслюємо всі колонки плану й підраховуємо кількість часу.

Встановлюємо, скільки годин ми витратили на навчання, чи виконали заплановане завдання, скільки часу пішло на фізичну роботу, культурні заходи, спорт, збори, розваги, пасивний відпочинок, непродуктивну діяльність.

Робимо висновки на наступний період. Не можна допускати невиконання плану взагалі протягом тривалого часу. Коли щось не вдалося, треба шукати шляхи до виправлення становища.

*Виправлення.* Невелике відставання від навчального плану легко можна наздогнати протягом тижня. Значна розбіжність між планом і його реалізацією ставить питання про доцільність переробки плану, але до цього варто вдаватися не раніше як через місяць після початку навчання.

Якщо здається, що на все не вистачає часу або ж, навпаки, хочеться переконатися, що ми добрі організатори, можна провести *контрольне реєстрування неробочого часу за графіком* (зразок вміщено на стор. 72).

Ведемо його приблизно 14 днів (беремо період, який дозволяє скласти більш-менш типову картину нашого вільного часу, виконання службових обов'язків, домашньої роботи, виховання дітей. До колонок необхідно ввести і незапланований, «порожній» час, коли ми перериваємо навчання, щоб піти поїсти, поговорити з людьми, переглянути газети, почитати книгу, взагалі нічого не робити, присвятити час якомусь захопленню, позаплановій розвазі (замість навчання пішли в кіно, на футбол, у гості і т. д.).

Звертаємо вашу увагу, що той, хто веде такий контрольний графік — знімок часу з годинником у руках, обережніше ставиться до планового часу. А отже менше (і набагато) гаятиме часу, ніж тоді, коли його не контролює. Візьмемо до уваги й те (і не обманюйте самих себе), що, як тільки перестанемо вести такий знімок, дивлячись на стрілку годинника, ми тут же послабимо вимогливість до себе, до неухильності виконання своїх навчальних завдань.

За допомогою такого контролю ми усвідомимо, скільки щілин з'являється в часі, відведеному для навчання. Скажімо, нам помилково здається, що працювали всю першу половину дня. Якщо ж підрахуємо втрачений час, прийдемо до висновку — всього-навсього дві години. Таким чином, привчаємося уникати втрат і водночас вчимося наполегливості. Якщо причиною втрат є наша незібраність, то встановивши відповідний контроль, ми можемо поступово виправити ситуацію.



*Чи завжди необхідно складати навчальний план?*

Дехто свій навчальний план носить у голові і досить точно може передбачити, що собі може дозволити при розподілі неробочого часу. Є й такі, яким взагалі не треба витратити багато часу на навчання, все необхідне вони запам'ятовують на лекціях, а вдома їм залишається тільки прочитати спеціальну літературу і виконати завдання (домашні вправи, чергові семінарські роботи, досліди, практичні вправи тощо). Але таких людей небагато. Переважна більшість, щоб одержати бажані наслідки, мусить дисциплінувати себе за допомогою плану.

*Не складайте зброї.* Багато хто, сівши після тривалої перерви за шкільну чи студентську парту, гадає, що він ніколи не справиться з навчанням, бо при найбільших його стараннях успіхи протягом певного часу залишаються дуже й дуже скромними. Тут нема чому дивуватися. Головне, ви вже відвикли від такого раптового напливу інформації, чимало з пам'яті вивітрилося, спосіб життя суттєво змінився, дещо спочатку незрозуміло через те, що у школі нас цьому достатньо не навчили або ж ми самі не приділяли належної уваги даній галузі. Середня школа висуває не такі вимоги, які були у восьмирічній, і зовсім інші вони у вищій школі, де за півроку вимагається опрацювати стільки сторінок навчальної літератури, скільки ми опрацювали за все своє попереднє життя...

Д. І. ПИСАРЄВ

*У школі навчання необхідне. Проте багато ще чому ми повинні вчитися, вступивши в життя, і ця довша освіта щодо свого впливу на кожную людину і на суспільство має незрівнянно більше значення, ніж школа.*

Поки людина зорієнтується, як же, власне, треба вчитися, минає деякий час. Радьтеся з однокурсниками, які навчаються краще за вас, питайте, як вони готуються до занять, розпитуйте про труднощі у своїх друзів по нещастю. Збирайте дані й намагайтеся триматись. Можливо, виявиться, що обраний спосіб навчання вам дійсно не підходить. У такому разі з вами мали б поговорити педагоги або ж ви підійдіть до них. Може, з'ясується, що ви — людина зовсім іншого складу і починаєте розуміти, що для вас більш відповідне. А можливо, у вас якраз настає період, коли відкривається друге дихання. Знаєте, як буває у бігунів? Ви біжите, і здається, що більше не можете, але все біжите, бо перед вами рвуться вперед інші, і раптом — наче диво: ви долаєте першу кризу, коли вже готові були здатися, дихання знову легке, ноги швидкі і ви біжите далі аж до фініша. *Отже, ніколи передчасно не здавайтеся, бо на вас, як правило, чекає друге дихання.*

## ОСНОВНІ СПРИЯТЛИВІ УМОВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

Навчайтеся по можливості в одному приміщенні, за одним столом. Не сідайте так, щоб вам заважало те, що робиться надворі. В кімнаті повинен бути спокій, нормальна температура, добре освітлення. Навчальні матеріали тримайте під руками і в належному порядку. Родину або товаришів, з якими мешкаєте, перед початком занять попередьте, що від такої-то години і до такої ви будете навчатись, отже, хай вони вас, будь ласка, не турбують.

Звичайно, зі своєю родиною проблему майбутнього навчання треба обговорити заздалегідь, оскільки бажано заручитися її розумінням і підтримкою. Не здумайте лякати свою дружину чи чоловіка тим, що протягом п'яти років, поки навчатиметеся, вам ніколи буде займатися домашнім господарством, садом, дітьми. Зрозуміла річ, ви шукатимете час на все. Так само не забороняйте своєму життєвому партнеру вдосконалювати себе шляхом навчання. Адже це прекрасно, коли вчаться обоє. Між ними більше взаєморозуміння й уважності, вони краще розподіляють необхідну роботу і обов'язки по господарству, краще проводять хвилини відпочинку. Нема нічого гіршого, коли один з подружжя порине в науку, а другому такої можливості не дає, хоч у того не менше даних. Обіцянка, що той зможе розпочати навчання через п'ять років, здебільшого, безплідна: за цей час людина зачерствіє і втратить весь свій колишній запал.

Подружжя може вчитися, навіть маючи малих дітей. Чому б і їх не включити у загальний процес навчання? Обидві сторони — батьки і діти матимуть більше взаєморозуміння, будуть уболівати один за одного чи змагатися між собою. Діти нетерпляче чекатимуть, як складуть екзамени їх батьки, а ті, в свою чергу, краще розумітимуть результати успішності своїх нащадків. При цьому, безумовно, всі будуть стараннішими, уважнішими, радіснішими. З'явиться більша взаємна відповідальність, а це винятково важливо для цементавання сім'ї, що щасливо дасться взнаки і в майбутньому.

Але час повернутися до інших умов, що впливають на навчання. Ми вже говорили про *спокій*. Проте буває, що дехто змушений працювати під безперервний шум знадвору. В такому разі краще увімкнути спокійну музику.

В процесі навчання, як тільки відчуєте гальмування розумового напруження, зробіть *перерву*. Як правило, це буває після півторагодинної праці.

Під час малої перерви, яка має тривати приблизно три хвилини, встаньте з-за робочого столу, відчиніть вікно, потягніться, присядьте кілька разів, можете полити квіти, почистити черевики і т. п. Якщо ви втомилися більше, зробіть довшу перерву — поїжте, заваріть чай або каву, погляньте, яка телевізійна програма на сьогоднішній вечір, приборіть після себе якусь дрібницю. Проте ніколи не дозволяйте собі розгорнути початий детектив, зайнятися улюбленою справою або ж узятися за таку, що вимагає багато часу.

Якщо ви виключитеся з навчання, то втратите відповідний настрій, зосереджене мислення. А саме на це ви потратили певний час і зусилля на початку занять. Створення певної атмосфери зосередженості завжди вимагає від нас деяких зусиль, і просто шкода докладати їх двічі протягом одного дня. Тому *перерви в навчанні повинні нас освіжити, створювати умови для відновлення нашої уважності й зосередженості*, а не діяти навпаки. Після перерви можна братися і за вивчення іншого предмета — це також добрий засіб проти передчасної втоми. Хто звик засиджуватися за навчанням до глибокої ночі або приступати до нього вночі, робить помилку. Проте існують люди, які можуть зосереджуватися на роботі лише в певний час. Цього підсвідомого ритму не можна зламати. Його треба вловити і підкоритися йому. *Отже, займайтеся навчанням передусім у той час, коли ви найкраще сприймаєте і запам'ятовуєте.* Детальний погодинний графік покаже вам, коли ваші здібності до навчання проявляються найповніше. Загальновідомо, що найшвидше ви запам'ятовуєте вранці, проте вивчене увечері набагато довше тримається в пам'яті.

#### ЯКИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ОБРАТИ

Ще Я. А. Коменський наголошував, і це підтвердилося досвідом, що при вивченні будь-чого треба йти від простого до складного. Коли ви починаєте зі свіжими силами, беріться за найважчий матеріал, а не за той, що для вас найбільш цікавий. Йому ви відведете час наприкінці. Це буде неначе винагорода за подолання найважчого і, певне, найнеприємнішого матеріалу.

Якщо ж ваш інтерес до певної проблематики глибокий, не зважайте на нашу добру пораду і приділяйте улюбленому предмету максимум часу. Так просто цього не відкинеш.

*Певну проблему завжди вивчайте як одне ціле.*

До основної інформації постійно додавайте нову, почерпнуту з рекомендованої або ж самостійно вибраної і опрацьованої навчальної літератури. Збоку від тексту вертикальними рисками позначаються головні думки, тут же робляться помітки, пишуться пункти «по-перше», «по-друге» і т. д.; те, на чому треба наголосити, помічайте знаком оклику, незрозуміле —

знаком питання тощо. При наступному читанні найважливіше підкреслюється, як правило, червоним олівцем, менш важливе — синім або зеленим.

Опрацювавши певне питання, треба його відразу повторити спочатку в загальних рисах, а потім — детально.

У разі потреби головні пункти проблеми виписуємо на окрему картку, зазначивши вгорі на ній назву проблеми (теми). Якщо проблема важка, робимо до неї детальніші виписки, а незрозумілі питання виносимо на окрему картку.

При другому опрацюванні матеріалу зосереджуємо увагу вже тільки на тих місцях, які підкреслені і на помітках обіч тексту. При цьому звертаємо увагу на основні пункти даної проблеми, які ми раніше виписали на картки (або ж виписуємо їх тепер). Зрозумілі пункти (питання, проблеми) відкладаємо.

На останнє повторення нам залишаються лише окремі аспекти проблеми. Приступаючи до них, ми повинні завчасно з'ясувати все, проти чого поставили знак питання.

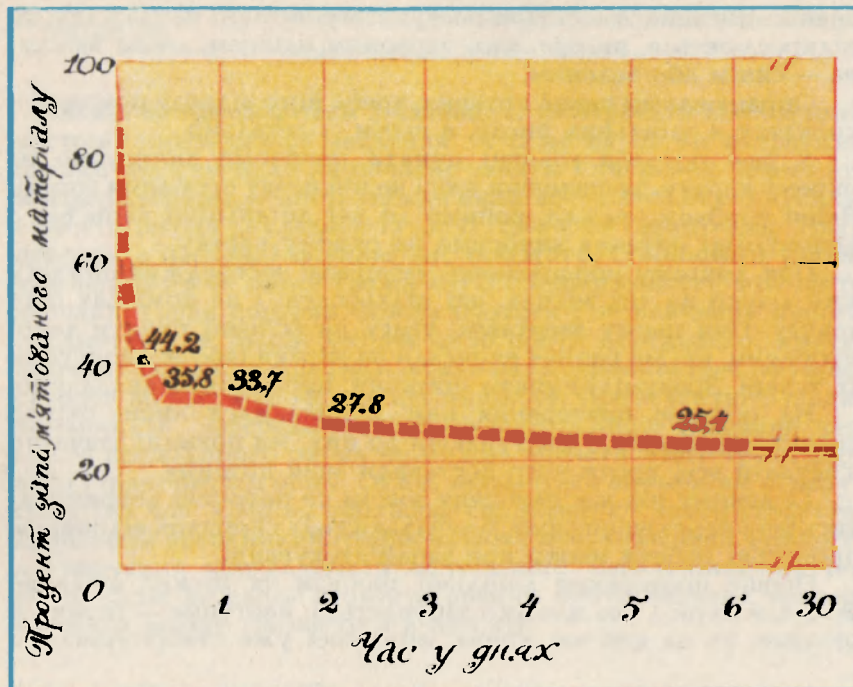
Та декому під час навчання зовсім не потрібно дотримуватись усіх перелічених фаз. Але кількість їх і порядок відповідає процесові роботи мозку при запам'ятовуванні.

Перше повторення доцільно зробити як можна швидше, бо в цей період усе швидко забувається, наступне — можна й пізніше, бо на цей час крива забування уже стабілізувалась.

Описаний метод дозволяє економити чимало часу. Той, хто не вміє як слід організувати своє навчання, готуючись до екзаменів, щоразу знову і знову перечитує все підряд, не враховуючи, наскільки йому та чи інша проблема зрозуміла, наскільки він її засвоїв. На таких людей чатує й інша небезпека: вони самовдоволено затримуються якраз на тих питаннях, якими оволоділи ще на першому етапі навчання. На опрацювання ж невивченого їм залишається дуже мало часу або й зовсім його бракує, хоча саме цим незрозумілим питанням вони повинні були б приділити якнайбільше уваги. В незрівнянно кращому становищі буває той, хто раціонально, а отже, заощаджуючи час, знаходить можливість (або це відбувається само собою) створити про даний предмет цілісний образ, тобто може знайти взаємозв'язки між окремими проблемами.

*Про гігієну розумової праці* мимохідь ми вже сказали чимало. Ви знаєте, що кава на деякий час освіжає, але її шкідливість, як і куріння, також відома. Тривале перевантаження здатне викликати хронічну втому і невроз (у кращому разі). Якщо ви дуже довго навчалися, візьміть собі відпустку не менше ніж на 14 днів підряд і проведіть її найкраще в горах. Прочитайте перед тим розділи даної книги, де мова йде про збереження здоров'я та фізичної сили і про туризм.

*Порядок на робочому столі* сприяє спокійному навчанню. Найкраще, коли на період навчання ви маєте одне постійне місце праці. Стіл або робоча дошка повинні бути досить великі, аби на них можна було зручно розмістити все необхідне для роботи. Прибирати зі столу щодня все своє навчальне приладдя непрактично. Проте постійна функція стола як «учбового» з усім для цього необхідним зовсім не означає, що ми повинні його перетворити на величезну купу чого завгодно.



Своє робоче місце треба обладнати так, щоб безпосередньо перед собою мати простір для матеріалів, з якими працюємо. Крім того треба, щоб були під рукою (найкраще з правого боку) у спеціальній коробочці чи в якійсь посудині письмове приладдя, гумки, лінійки і т. ін. Під рукою повинен бути й папір необхідних форматів (для нотаток, виписок, каталожних карток). Якщо ми працюємо з картотекою, місце для неї треба виділити ліворуч. Далі на столі має бути література, часто потрібна при навчанні.

### ЯК НАВЧАТИСЯ ІНДИВІДУАЛЬНО

Може статися, що певну літературу, проблему чи коло проблем ви б хотіли вивчити самостійно. Тут треба також діяти відповідно до виробленого навчального плану. Але перед тим, звичайно, треба дістати необхідну літературу.

Для цього відвідайте велику публічну бібліотеку (державну, наукову чи обласну, районну), в її каталогах знайдіть книги з даної тематики.

Якщо ви попередньо порадитесь з фахівцем і він порекомендує вам певну літературу, ви шукаєте її в алфавітному авторському каталозі. Якщо ж ні, звертаєтесь до предметного

каталога і виходячи з назви, року видання, кількості сторінок та інших даних вирішуєте, підходить вам ця книга чи ні. Краще виписати кілька книг на дану тему. Слід використовувати також спеціальну періодику, реферативні журнали тощо.

А. ВОЛЬТЕР

*Найкорисніші ті книги, які змушують читача доповнювати.*

Напис  
над бібліотекою  
в Мурсії

*Тут мертві відкривають очі живим.*

Після того, як ви ознайомилися з літературою, розділіть усю заплановану роботу на етапи. Виконання одного етапу дасть упевненість, що й наступні етапи ви успішно подолаєте.

Предметом самоосвіти може бути не тільки поглиблення фахових знань, а й вивчення іноземних мов, друкування на машинці, примноження знань у сфері своїх захоплень, культурний розвиток, читання художньої літератури тощо.

*Ризикованість абсолютно повного самонавчання.* Якщо ви почнете заняття без кваліфікованої поради спеціаліста, без консультацій з ним, якщо до того ж ви не маєте достатнього досвіду навчання і не запозичите його з літератури, то, незважаючи на свої величезні зусилля, ваші наміри можуть бути зведені нанівець. Ви можете прочитати і опрацювати масу матеріалів і все ж будете далекі від розуміння суті даної проблеми. Ви можете помилково зосереджувати свою увагу на поверховій і подекуди недостовірній інформації з популярних журналів, а суть проблеми знову-таки вислизне від вас. Вам постійно бракуватиме самого каркаса знань, ядра, і набуті відомості кружлятимуть довкола, немов знецінені папери. В нашому середовищі можна знайти чимало таких самоуків-недоуків. Такі люди страждають від думки, що їх не розуміють і не визнають. Вони постійно хочуть сперечатися на свою улюблену тему, доводити свою «правду» і не зустрічають при цьому ніякої уваги з боку фахівців.

Л. М. ТОЛСТОЙ

*Люди поділяються на дві групи: перші спочатку думають, а потім діють, другі — спочатку говорять і діють, а думають потім.*

Тому не треба нічого вивчати випадково, наполовину, не треба бути дилетантом. До навчання необхідно ґрунтовно підготуватися і добре знати, що і в якій послідовності треба робити.

## ЩО НАМ ДАСТЬ НАВЧАННЯ

Під час навчання перед нами обов'язково постане ряд питань: як найраціональніше збагачувати свої знання, як найкраще організувати свій вільний час, як досягти дисципліни у праці та в житті. Ми станемо більше поважати свого життєвого партнера, адже завдяки тому, що він взяв на себе більшу частину праці, ми маємо можливість учитися. Ми будемо ближче до наших дітей-школярів. Збагнемо: знання і професія не приходять самі по собі, не падають з неба. Ми засвоїмо методи набуття знань, які стануть нам у пригоді протягом тривалого часу, при нашій дальшій самоосвіті. Ми більше цінуватимемо роль культури і мистецтва в нашому житті. І, звичайно ж, станемо уважніші до свого розпорядку дня. Коротше кажучи, ми примножимо можливості прожити своє життя повноцінно і багато.

С. ДЖОНСОН

*Знання бувають двох видів. Або ми знаємо предмет, або знаємо, звідки про нього можна дізнатися.*

Наслідки навчання проявлятимуться не лише в тому, що вас оцінять на роботі, підвищать у посаді, збільшать зарплату (цього, як правило, не буває так швидко, та й не про це йдеться). Перш за все вони мають позначитися на вашому ставленні до роботи, до життя взагалі. Якщо не буде цього (що надзвичайно важливо), значить, десь була помилка: або у вас самого, або у вашому навчанні, яке так і не наштовхнуло вас на розуміння сенсу вашої освіти. Ніколи не забувайте: одержане звання аж ніяк не робить вас вищим від інших людей. Якщо ви думатимете інакше, розплачуватиметеся за це все своє життя. Адже є багато людей без звання, та вони стали більшими, ніж ви, спеціалістами, набагато більш цінними і досконалими людьми. Та це вже інше питання.

## ЗАСОБИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ — КНИГИ, НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, АРХІВ

*Як створити бібліотеку?* Кожному добре відомо, що в книгах ми розрізняємо художню літературу — романи, оповідання, вірші і літературу спеціальну — словники, карти, книги і журнали з різних галузей знань.



Бібліотеку треба створювати цілеспрямовано. Окремо повинна стояти художня література. Її дістаємо різними шляхами: це або дарунок нам, або випадково чи спеціально куплені твори. Щоб легше у ній орієнтуватися, треба зробити картотеку.

Можете розставити її або за алфавітом, або за мовами, якими писали автори, або за жанрами — окремо романи, подорожні записи, пригоди і детективи.

Окремо від інших книжок треба поставити *довідкову літературу*.

Зверніть на неї особливу увагу. Що це значить? Тут повинні бути книги, які можуть знадобитися в першу-ліпшу хвилину. Сюди належать, приміром, мовні посібники і словники, причому з тих мов, якими ви володієте недосконало або й зовсім не володієте. Далі, серед довідкової літератури повинен бути географічний атлас світу, детальна карта країни, вашої місцевості, а також туристичні карти. У добрій пригоді стануть енциклопедичні довідники — словники, де ви знайдете інформацію практично про все. У цій бібліотеці можуть бути спеціальні словники та довідники і з інших галузей знань, відповідно до ваших інтересів і потреб: той може придбати чотиритомний словник літературної чеської мови, той — атлас грибів або ж домашнє лікування, це може бути історія світової музики, словники письменників, економічні словники, технічні словники і т. ін.

Г. Х. ЛІХТЕНБЕРГ

*Ознакою доброї книги є те, що вона тим більше подобається, чим людина стає дорослішою.*

«ЛИТЕРАТУРНАЯ  
ГАЗЕТА»

*Є два види книг. Одні прикрашають життя, другі — квартиру.*

Найприємнішим куточком бібліотеки буває *література з галузі зацікавлень і захоплень*, яку треба особливо старанно добирати. Вона така різноманітна, що ми просто не маємо змоги якось її тут класифікувати чи бодай назвати. Це вже ваша турбота — навести в ній якийсь лад. Не забувайте придбати все, що до неї належить, щоб ви знали, чого вам не вистачає, і щоб уся вона була під рукою.



Власникам бібліотек, які шанують своє багатство і дорожать ним, можемо порекомендувати зробити каталог своєї літератури за авторами і за проблематикою, а також «зошит видачі» (як люблять наші друзі позичати в нас книги і як часто вони забувають їх повернути!).

### ЯК НАЙДОЦІЛЬНІШЕ РОБИТИ І ЗБЕРІГАТИ ВИПИСКИ

Глибоко зацікавившись певною проблематикою, ви не обійдетеся без збирання нових матеріалів. Передплатіть спеціальну літературу, вирізайте з газет і журналів статті на цікаву для вас тему, діставайте нову спеціальну літературу і вивчайте її.

Якщо ви не хочете, щоб ваша психічна енергія і фінансові засоби вичерпалися, необхідно при купівлі таких матеріалів і при оформленні їх у вигляді архіву дотримуватися певної системи.

Щоб ви не потонули в зливі інформації і могли легко орієнтуватися в матеріалі, працюючи над певною проблемою, я міг би вам дати таку пораду: про все, що ви прочитаете, ведіть документальні записи в картотеці (крім бібліографічних даних, вони повинні містити короткий зміст прочитаного), до архіву вирізок з періодики вибирайте тільки те, що вас цікавить. Крім того, широко використовуйте бібліотечний абонемент, складайте бібліотечний список і робіть виписки з опрацьованої літератури.

А. ШОПЕНГАУЕР

*Вимагати, щоб хтось запам'ятав усе прочитане, все одно що вимагати носити в собі все колісь з'їдене. З того він жив фізично, з того — духовно і став за допомогою нього тим, чим є.*

Лекції та консультації зручно записувати в блокнот з металевими розводними кільцями і з форматом паперу А5 (розмір звичайного зошита) або А4 (розмір великого зошита), менший формат не такий зручний. Можливість виймати й переставляти аркуші завжди дозволяє тримати разом усе, що в даний момент необхідне (в інституті, на лекції, на семінарі, вдома), якщо треба, дозволяє включати ці матеріали до картотеки, до окремих «проблемних» папок тощо.

*Картотека* — це ваш надійний помічник як при офіційному навчанні, так і при самоосвіті. До картотеки входять короткі виписки з літератури, бібліографічні замітки про літературу (книги, журнальні статті, публікації), власні думки тощо. Картотечні картки мають бути оформлені однотипно: вгорі — заголовок (основний і додатковий), внизу — джерело, в разі потреби — дата.

Класифікація в картотеці спочатку буде проста, але поступово стане складнішою.

*Архів вирізок* доповнить нашу картотеку. Вирізки з зазначенням назви журналів, їх номерів, дат і т. д. розкладаються за тематикою в окремі теки (або дещо подібне).

*Цілеспрямоване збирання і класифікація матеріалів*, у яких міститься найголовніше, дають можливість оперативно і гнучко ними користуватися, а при потребі групувати та перегрупувати їх. Дотримання порядку і систематичне поповнення картотеки новими матеріалами — важлива умова того, що затрачені вами зусилля не будуть марні.

#### Висновки

- Складіть навчальний план. Виділіть у ньому певний вільний час для родини, культурних заходів, відпочинку та ін.
- Обговоріть питання свого навчання з членами сім'ї.
- Створіть бібліотечку художньої і спеціальної літератури.
- Збирайте відомості і джерела інформації.

## 17. ЯК ВИВЧАТИ ІНОЗЕМНІ МОВИ І НАВІЩО



### ДЛЯ ЧОГО НАМ ПОТРІБНЕ ЗНАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ

Є професії, де людина без знання іноземних мов не може обійтись, не може успішно виконувати своєї роботи. Люди нерідко опиняються в такій ситуації, коли необхідно вивчити ще одну або кілька мов. Наприклад, прибувши на міжнародну конференцію чи переговори, вони раптом відчують, що стали «німими», бо до англійської та французької мов їм бракує німецької, а до всіх разом — російської, що елементарне знання якоїсь мови треба значно поглибити, що пасивного володіння мовою уже не досить і т. д.

Крім того, є ряд професій і ситуацій, при яких питання про необхідність знання іноземної мови може постати зовсім несподівано. Приміром, у вашій установі вивільняється цікаве місце роботи, але воно вимагає знання певної іноземної мови, або ж ви електромонтер і маєте їхати за кордон для установлення, пуску й ремонту якогось устаткування. Безперечно, вам доведеться вести розмови про надзвичайно складні фахові справи і т. ін. Більшість людей найчастіше відчуває потребу знати бодай щось з іншої мови під час туристичних подорожей.

Вивчення іноземної мови може бути однією з тих важливих цілей, які ми свідомо поставили у своїх планах самоосвіти. Якщо ми знаємо, заради чого докладаємо стільки зусиль, щоб вивчити іноземну мову, це допоможе нам побороти і бездіяльність, і нехіть.

Найлегше навчитися мови в молоді роки. Проте і в пізнішому віці можна успішно освоїти певну мову, якщо вчити її наполегливо й систематично. У всякому разі з самого початку треба вчитися правильній вимові. Якщо хтось, вивчаючи іноземну мову, звикне до неправильної вимови, то згодом йому доведеться докласти чимало зусиль, щоб подолати цю звичку. Тому питанням орфоєпії слід приділяти велику увагу, особливо в перші місяці навчання. Сучасні методи вивчення мов передбачають використання магнітофону. Це дає можливість порівнювати свою вимову з правильною і краще засвоїти останню.

Дізнайтеся, чи не живе неподалік від вас хтось із представників народу, мову якого ви вивчаєте, і якщо так, то чи не допоможе він вам в оволодінні розмовною практикою. Таким чином ви могли б опанувати відразу дві речі — правильну вимову і розмовну практику.

### **ЩО ПОТРІБНО ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ**

Кожен з нас вивчив у школі якусь іноземну мову. В Чехословаччині, наприклад, усі випускники загальноосвітніх восьмирічних шкіл мають нині основні знання з російської мови; в середніх та вищих навчальних закладах, на різних курсах молоді люди вивчають інші мови. І все ж таки їх знання іноземних мов далеко не таке, яке можна було б очікувати. Лише окремі люди вивчають іноземну мову таким чином, що можуть

користуватися нею на практиці. Більшість же людей не знає, чому треба приділити увагу в першу чергу, щоб почати елементарно говорити, читати іноземною мовою, зокрема спеціальну літературу, оволодіти мовою настільки, щоб добре розмовляти нею, читати й писати, тобто опанувати її досконало.

Якщо ми поставили перед собою мету якнайшвидше навчитися елементарно розмовляти іноземною мовою, то для цього необхідно знати приблизно 600 слів, 200 фраз і 20 граматичних правил. З такими знаннями вже можна наважитися поїхати за кордон і бути впевненим, що в повсякденних ситуаціях ми не опинимось у безпорадному становищі. Якщо ж ми поставимо собі за мету вивчити мову пасивно і якнайшвидше приступити до читання, для цього нам необхідно буде знання граматичних основ і пасивне засвоєння приблизно 1000 слів.

Щоб деякою мірою вільно користуватися певною іноземною мовою, для початку треба мати у своєму активному словнику хоча б 2000 слів, у пасивному — наступні 2000—3000, кілька сот фраз і досконало володіти нормативною граматиною, тобто знати всі частини мови.

Для того щоб швидко читати спеціальну літературу, необхідно знати приблизно 5000 загальноживаних слів, 500—1000 спеціальних термінів і виразів, мати уявлення про всю нормативну граматику.

#### *Якою повинна бути послідовність навчання?*

Ми вже говорили про те, що вивчення іноземних мов краще почати інтенсивно. Це дасть можливість скоріше навчитися читати іноземною мовою, активно включатися в розмову. Було б ідеальним, якби протягом першого місяця ви могли б приділяти вивченню мови спочатку 2—3 години щодня, а далі й 5—6 годин. Згодом обсяг навчального матеріалу можна дещо зменшити. При вивченні мови у школі чи на курсах не зайвим було б, незалежно від навчальних програм, за перший місяць освоїти всю нормативну граматику.

Вивчаючи іноземну мову, слід пам'ятати, що краще кожного дня вчити потроху, аніж потім надолжувати все, що пропустили, відразу. Постійно повторюйте слова і фрази. З самого початку дбайте про правильну вимову. Тут вам у пригоді стане радіо, телебачення, грамофонні платівки, мовні курси, гуртки розмовної мови, вдосконалення мови під час подорожей за кордон, розмови з гостями-іноземцями і т. ін. Все це необхідно використовувати при вивченні іноземної мови.

Ви, звичайно, запитаете, де взяти час для вивчення мови? Для цього можна використати кожен вільну хвилину.

Багато хто з нас, наприклад, щодня витрачає на транспорт чимало часу, який також можна використати на вивчення іноземних мов. Так, на своєму транспортному маршруті я звернув увагу на молоду жінку, яка систематично вивчала англійську мову. Вона розділила підручник на окремі друківані аркуші, які під час їзди не важко тримати в руках і які легко можна сховати в сумку.

Не раз бачив я також юнака, який перебирав маленькі аркушечки. Він їх витягував у трамваї, в метро, в черзі. Поговоривши з ним, я дізнався, що на аркушах у нього — іноземні слова і фрази: на одному боці — оригінал, на другому — переклад. Він заучує спочатку одне, потім друге. Опрацьовані картки кладе до кишені, а в руці залишаються ще не вивчені. Подібним же чином картки йому служать і при повторенні. Аналогічні картки він виготовляє і з граматичним матеріалом і, маючи вільний час, так само працює з ними. Так за три роки, відвідуючи курси на своєму підприємстві, він і вивчив німецьку мову, а нині поповнює свої знання російської і англійської. На роботі його нерідко називають мовним феноменом, хоча він ніяких чудес не робить, а просто раціонально використовує час, їдучи у транспорті, їдучи пішки додому чи в магазин і т. п.

Необхідно зауважити, що з активним знанням мов справа у нас стоїть не найкращим чином. Скажемо прямо: молоді люди мало часу й уваги приділяють вивченню іноземних мов. В середніх школах, наприклад, кількість тих, хто протягом 1975/76 навчального року вивчав іноземні мови, крім російської, характеризується такими цифрами: англійську — 65 650, французьку — 22 459, німецьку — 95 171, іспанську — 464, інші мови — 1507. У спеціальних школах того ж навчального року було 55 493 слухачі (з них німецьку мову вивчали 26 396, англійську — 19 054). Народні школи, призначені для вивчення мов, відвідувало 7148 слухачів. Додамо до цього десятки студентів, що вивчають іноземні мови у вузах, учнів, які вчать їх у заводських школах праці, і т. д., і ми одержимо сотні тисяч годин, витрачених на вивчення іноземної мови щотижня.

#### **ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ЗНАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ?**

Якщо ми хочемо освоїти будь-яку іноземну мову, то повинні насамперед навчитись активно володіти лексикою. Поряд з цим слід володіти ще деякою кількістю слів (щонайменше такою ж, а то й удвічі більшою) пасивно. Крім того, необхідно засвоїти основи граматики. Після того як вивчимо основні правила, можемо взятися за глибше вивчення граматики.

Добре знання мови передбачає опанування не тільки окремих слів, а й фраз, характерних для даної мови. Кількість фраз, що ними треба оволодіти, залежить від ступеня знання мови, якого ми хочемо досягти.

У підручниках іноземних мов на матеріал щодо вимови, граматики, фразеології, словникового запасу є окремі вправи, виконання яких сприяє легшому його засвоєнню. Однак при цьому треба пам'ятати: таємниця тих, хто знає більше мов і вміє їх швидко вивчати, полягає в тому, що вони можуть вчасно провести синтез знань, унаслідок чого й починають незабаром говорити і читати.

Вивчаючи літературу, ми спираємося на логічне мислення. Напам'ять заучуємо лише формули. Вивчення ж іноземних мов, навпаки, ґрунтується насамперед на запам'ятовуванні. А як же інакше можна завчити слова і фрази? Логікою користуємося тільки при вивченні граматики. Проте й там необхідно заучувати.

Заучування напам'ять при вивченні мов має свої переваги над логічним мисленням. Тому слова і фрази у вправах весь час повторюються і запам'ятати їх набагато легше, ніж вивчити напам'ять вірш. Заучування фраз полегшується, якщо спочатку їх освоїти пасивно, а потім — активно. Наприклад, при вивченні французької мови ми запам'ятовуємо:

le chien = the dog

Якщо хочемо того самого навчитися пасивно, мусимо знати, що the dog = le chien

Заучувати радимо за таким способом. При пасивному вивченні закриваємо колонку зі словами рідною мовою і перевіряємо, чи знаємо, що означають іноземні слова. При активному вивченні, навпаки, закриваємо іншомовну частину і намагаємося перекласти слова з рідної мови на іноземну. Щоб учитися за таким методом, треба мати підручники, де слова і фрази обома мовами надруковані поруч двома колонками. Саме тут у великій пригоді стають розмовники.

#### *Важливість повторення*

Оскільки при вивченні іноземних мов провідну роль відіграє заучування, то й повторення при цьому має більше значення, ніж при вивченні предметів, де перевагу має логічне мислення.

Основи граматики і винятки з правил (наприклад, неправильні дієслова) треба постійно повторювати. Для опанування іноземної мови вони мають надзвичайно важливе значення. У той час як при вивченні історії чи географії окремі розділи можна пропустити і вивчати матеріал далі, при вивченні іноземних мов такий підхід неможливий. Кожна наступна вправа ґрунтується на знаннях, одержаних із вправ попередніх.

### *Чи потрібне знання граматики?*

Як відомо, мова складається з окремих слів, що змінюють свою форму. Якби слова не змінювалися, не треба було б вивчати граматику. Незмінюваних слів, таких, наприклад, як прийменники (перед, під, на, за) і прислівники (завтра, вчора, швидко, помалу), небагато. Переважають слова, що змінюють свої закінчення. Такими є іменники, прикметники, дієслова, займенники, числівники. Частина з них у деяких мовах не змінюється. Саме тому і необхідно вивчати правила граматики. Ці правила являють собою зразки, за якими слова відмінюються або дієвідмінюються. Дуже важко довелось б нам, якби ми хотіли вивчити іноземну мову, не оволодівши її граматичними правилами. Їх знання надзвичайно полегшує справу.

Кожна граMATика містить як основні правила, так і винятки з них. Цих винятків може бути багато, тому запам'ятати їх часом не так то й легко. Якщо ми хочемо швидко вивчити іноземну мову, то повинні спочатку усвідомити, що в граматиці головне, а що другорядне, до чого можна і треба повернутися пізніше, коли захочемо вивчити мову досконаліше. Основні правила необхідно засвоїти твердо й ґрунтовно.

Якщо ви хочете читати і розмовляти іноземною мовою, ви повинні знати всі основні мовні елементи (всі форми іменника, прикметника, займенника, дієслова і т. д.). Не знаючи хоч одного з них, наприклад прийменника чи сполучника, ви не зможете користуватися мовою, бо майже в кожному реченні деякі з цих елементів завжди присутні.

Усвідомивши це, ви зрозумієте, чому необхідно спеціально вивчати граматику і постійно повторювати її основні правила, щоб вони були ґрунтовно засвоєні. Якщо ви не знаєте якогось слова чи фрази, замінійте їх іншими словами. Але, не знаючи, наприклад, майбутнього часу дієслова або прийменника чи займенника, ви не зможете висловити своєї думки, оскільки іншими словами їх не заміниш.

### *Словниковий запас*

У розмовній мові вживається порівняно небагато слів. Сільські жителі обходяться меншою їх кількістю (близько 1000). У людей міських, і особливо з вищою освітою, словниковий запас становить 2000—3000 слів. Вивчаючи іноземну мову, треба звертати увагу на слова, які належать до основного словникового фонду даної мови. Будь-яка мова має словник найуживаніших слів, розташованих відповідно до частоти вживання. Добре підготовлені підручники завжди містять запас основних слів. Цей основний словниковий склад ви повинні



знати активно. Крім того, необхідно оволодіти вдвоє-втриє більшою кількістю слів пасивно, розуміти їх значення, щоб мати можливість даною мовою читати.

*Вивчаймо не тільки слова, а й фрази*

Психологічні спостереження процесу запам'ятовування показали, що короткі фрази запам'ятовуються легше, ніж окремі слова. Чим краще людина володіє будь-якою мовою, тим більший у неї запас фраз. При цьому необхідно усвідомити, що володіти іноземною мовою не значить тільки розташовувати слова одне біля одного. Треба, так би мовити, оперувати групами слів, що утворюють характерні фрази. Для цього ми радимо завести спеціальний зошит для записування фраз. Одна його половина, приміром ліва, мала б містити іншомовні фрази, а друга — їх переклад. Закривши ліву половину сторінки, ви таким чином перевірите, зможете ви їх перекласти чи ні.

**ЯК ДОСЯГТИ  
АКТИВНОГО ЗНАННЯ МОВИ?**

Як уже зазначалося, існує велика різниця між пасивним і активним володінням мовою. Для того щоб засвоїти слово активно, гадаємо, треба докласти в 5—10 разів більше зусиль, ніж при пасивному його знанні. Само собою зрозуміло, що навчитися розмовляти іноземною мовою набагато важче, ніж просто читати і розуміти текст: знання граматики має бути більш детальним, активний запас слів — багатшим; ви повинні знати окремі фрази, стежити за належною вимовою.

Під час навчання слід звертатися до методів, які забезпечують якнайшвидше практичне освоєння мови. Після виконання кожної вправи доцільно переказувати її зміст, додержуючись спочатку тексту окремих абзаців. При цьому намагайтеся будувати речення приблизно так, як вони сформульовані в тексті. Потім, закривши книгу, перекажіть увесь зміст, вживаючи слова і конструкції, як вони вам запам'яталися.

Важливою частиною навчання є переклади на іноземну мову. Їм треба приділяти постійну увагу. Якщо ви дістанете підручник, де в одному місці вміщені тексти, а в іншому їх переклади, намагайтеся щодня перекласти хоча б один з них, а потім порівняйте свій переклад з надрукованим у книзі. Таким чином ви не тільки поглибите активне знання іноземної мови, а й поліпшите свою орфографію.

За кілька місяців до передбачуваної закордонної поїздки купіть хороший розмовник і вивчайте його окремо, незалежно від того, що ви вивчаєте зараз, скажімо, на мовних курсах. У розмовниках речення згруповані тематично. Деякі теми, наприклад «У готелі», «На вокзалі», «В магазині» і т. п., настільки загальні, що в цих розділах краще вивчати всі речення. Щодо інших тем, як, наприклад, «У перукарні», «Жіночий одяг» тощо, то тут ми вибираємо лише ті речення, які можуть стати нам за кордоном у пригоді. Якщо підручник іноземної мови нас озброює теоретичними мовними знаннями, то розмовник дає можливість практично оволодіти фразами, які можуть нам пригодатися під час туристичної подорожі за кордон.

Наведу приклад зі своєї власної практики. При вивченні іноземних мов я завжди з успіхом користувався розмовниками. Читав, наприклад, сторінку з фразами, які вважав необхідними для себе, потім перечитував її ще два-три рази, закривав іншомовний текст і перевіряв, наскільки я його засвоїв. У подальші дні я повертався до опрацьованих сторінок і повторював їх знову. Щоб знати, скільки разів прочитана кожна сторінка, я щоразу на кожній з них ставив якусь позначку. Таким чином і тепер, узявши в руки розмовник, бачу, як довго я опрацьовував ту чи іншу тему. Щоб бути готовим до поїздки в якусь країну, мені досить напередодні від'їзду або навіть і в літаку лише повторити окремі фрази з розмовника. Для повторення використовуйте всі можливості: час у транспорті, при чеканні і т. д. А добре знання граматики у поєднанні з опрацьованим розмовником забезпечить вам можливість під час перебування за кордоном відразу вести розмову на різноманітні теми повсякденного життя.

## НА ЗАКІНЧЕННЯ ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ МОВ

*Чи можна навчитися іноземної мови без підручника?*

Щодо цього наведу повчальний приклад. Поїхали ми якось від підприємства на Лейпцігський ярмарок. Серед нас був один працівник, який під час війни майже три роки провів у Німеччині. І яке ж було моє здивування, коли я дізнався, що говорити німецькою мовою він майже не вмів. З розмови з ним я довідався, що, коли він прибув до Німеччини, він майже зовсім не знав граматики німецької мови. З часом, хоча в повсякденному житті він і міг порозумітися, проте основ граматики так і не опанував. Під час цієї поїздки я мав можливість наочно переконатися, що розмовляли німецькою мовою краще ті члени нашої групи, які колись вивчали її у школі, інституті чи на курсах. Отже, без знання основ іноземної мови нам не обійтись, якщо ми хочемо нею оволодіти.

Коли під час свого короткого перебування за кордоном хтось із вас і зможе порозумітися іноземною мовою, то це аж ніяк не означає, що ви її вже вивчили. Практика показує, що перед поїздкою за кордон треба опрацювати хоч і невеликий, але весь підручник з даної мови. Тоді ви можете розраховувати на певні успіхи. Свої знання підручника постійно підкріплюйте мовними вправами. Коли ж, повернувшись додому, ви прагнутимете й далі користуватися даною мовою, розширювати свої знання з неї, ваші успіхи будуть ще більші.

Навіть при обмеженому знанні даної іноземної мови, потрапивши за кордон, ви не повинні боятися розмовляти нею. Треба якомога більше говорити, говорити постійно, при будь-якій нагоді — у поїзді, автобусі, в ресторані, на пляжі — словом, скрізь. Крім того, не слід соромитися, що ви говорите не зовсім правильно, що вам бракує слів. Співрозмовники вам допоможуть. Так з кожним днем ви говоритимете дедалі краще.

Поділимося з вами ще однією дуже корисною «хитрістю»: можна чудово порозумітися, навіть якщо в даний момент ви забули якесь слово або просто його не знаєте. В таких випадках вдавайтеся до описів. Так, вам треба сказати: «Я запізнився на поїзд». Але ви не можете пригадати слово «запізнився». Надайте своєму повідомленню описового характеру, використовуючи відомі вам слова: «Я прийшов на вокзал, але поїзда вже не було». Або ж ви не можете згадати слово «ванна». Тоді питання, чи є в домі ванна, може прозвучати так: «Де у вас можна помити руки?»

Отже, здатність швидко говорити передбачає уміння замінювати менш відомі слова і вирази відомими, частіше вживаними. До того ж треба постійно і багато розмовляти.

*Коли можна приступати до читання й розмови іноземною мовою?*

Хто оволодів однією мовою, легко навчиться й іншої, оскільки він уже знає, як це робиться. Справа в тому, що методи вивчення будь-якої мови більш-менш однакові. Як тільки ви ними оволодієте, вивчення інших мов піде швидко й ефективно, особливо якщо ви весь час пам'ятатимете про те, навіть якщо вам необхідно вивчати дану мову і який термін для цього ви собі визначили.

Але чому, власне, нас цікавить питання, коли можна приступити до читання й розмови?

Великою перешкодою на шляху оволодіння іноземною мовою є те, що людина, яка вивчає мову, завжди «переучується». Вона б уже давно могла робити перші кроки в читанні й розмові, до того ж це б захопило її і спонукало до подальшого

навчання, але вона продовжує заучувати все нові й нові слова, правила з граматики. Для практики ж необхідні дві речі — навчитися читати іноземною мовою і розмовляти нею.

З цих міркувань я й виходив, коли складав для себе план прискореного вивчення російської мови. Протягом першого місяця я вирішив навчатися щоденно по кілька годин, щоб велике навантаження не давало мені змоги забувати те, що я вже вивчив (як це буває, коли мовою займаються з перервами в кілька днів). Щоб вивчення йшло успішніше, я поставив собі за мету водночас освоїти й основи граматики російської мови. Купив невеличкий (приблизно на 150 сторінок) підручник з російської мови, де були викладені основи граматики і близько 1000 висловлювань. З свого досвіду самостійного вивчення інших мов я переконався, що передусім необхідно опанувати основи граматики. Оволодівши ними, а також найчастіше вживаними словами, можна починати розмовляти даною мовою. Це принесе радість перших успіхів і стане стимулом дальшого поглиблення знань. Нехтувати цим психологічним моментом аж ніяк не можна.

Отже, що я робив далі, вивчаючи російську мову? Я вчив її щодня, регулярно повторював попередні вправи, тренувався в граматиці, аж поки досконало не оволодів матеріалом, який містив підручник. На це пішов місяць. Потім я роздобув два видання одного й того ж роману — російською і чеською мовами — і почав їх синхронно читати. Таким чином я зекономив багато часу, бо замість того, щоб шукати невідомі російські слова у словнику, я їх швидко знаходив у тексті. Чим далі я читав, тим непотрібнішим ставав мені переклад і багатшим — мій словниковий запас.

Далі я вчився розмовляти. Як і раніше при вивченні мов, користувався тим самим методом: читаю розмовник, викреслюю з нього всі другорядні фрази, а найважливіші заучую. Кожного разу, незадовго перед поїздкою за кордон, я брав відповідний розмовник і відновлював у пам'яті фрази, які вживаються рідше і тому легше забуваються.

Після місяця інтенсивної праці (по кілька годин щодня) я перейшов на помірніший режим навчання, але наслідки й далі були втішні. Отой «штурм», коли ми тільки освоюємо основи мови, необхідний для того, щоб у найкоротший строк подолати труднощі знайомства з мовою і якнайшвидше перейти до користування нею.

#### *Чи варто вчити мову поверхово й побіжно?*

Згодом я перевірів і це. Одного разу довелося мені протягом п'яти днів супроводжувати по Празі гостя нашого підприємства, який прибув з Варшави. З цікавістю спостерігав я за його «мовним розвитком». Першого дня він не знав по-чеськи ні слова, на другий день вживав кілька чеських речень, на третій знав їх уже набагато більше й, нарешті, на останній — говорив, плутаючи чеські і польські речення. Пояснення, яке я від нього почув, було просте: він привіз з собою польсько-чеський розмовник, вечорами його вивчав і тут же застосовував вивчене на практиці.

Ідучи у відрядження до Польщі, я вирішив скористатися подібним методом. Озброївся самовчителем польської мови і в поїзді та в готелі працював над ним. У розмовах я відразу ж використовував те, що вивчив, і після тижневого перебування у Польщі вже «торохтів» польською. В порівнянні з моїм знанням інших мов це було справді «торохтіння» без будь-якого огляду на мовні правила. Але це давало мені змогу говорити всюди, куди б я не потрапив, у будь-якій ситуації. Проте через кілька місяців я знову був «німий» щодо польської мови. Пізніше мені доводилось регулярно їздити до Польщі, і кожного разу я брав з собою самовчитель і вивчав його у вільні хвилини. Поступово в моїй пам'яті закарбувалося більше слів і виразів, але й досі я не можу стверджувати, що вмю говорити польською мовою.

*Чи вдосконалюємося ми в іноземній мові, відпочиваючи за кордоном?*

Щороку ми дізнаємося завдяки різним статистичним даним, скільки людей побувало за кордоном. Чи мають вони з цього якусь користь для вивчення іноземних мов? Чи навчилися виходити зі складних ситуацій, пов'язаних з перебуванням в іншомовному середовищі? Якщо вони ідуть з групою, то і на перше, і на друге питання відповімо заперечно. Адже група — це своє, рідне середовище, і кожен член такої групи не відчуває гострої необхідності знати іноземну мову. Вирішувати за кордоном якісь проблеми йому також не потрібно, оскільки все за нього зробить керівник групи.

Такі поїздки — це відпочинок, проведення відпустки, і вони не вимагають ніякої активної діяльності. Вони дають людині можливість побачити щось нове, чудово провести час на природі, біля моря, добре відпочити, загоріти і повернутися додому з масою приємних вражень.

Проте ці поїздки не дають справжнього об'єктивного уявлення про життя в зарубіжних країнах. Таке уявлення людина одержить, якщо побуває за кордоном у службовому відрядженні, наприклад, з метою обміну досвідом. Тривале перебування за кордоном дає змогу детальніше ознайомитися з історією, культурою, економікою країни. А це водночас сприятиме вдосконаленню знань з іноземної мови.

Колись у нас щось подібне називалося «піти у світ за досвідом». А відбувалося це так. Молодий селянин чи ремісник брав на плечі торбину і йшов собі у світ. Грошей у нього не було, отож він змушений був жити зі своєї праці. Він пізнавав нові краї, нових людей, а головне — як працюють люди його фаху. Повернувшись через кілька років додому, набутий досвід він застосовував у своїй роботі.

Нині в соціалістичних країнах створені всі необхідні умови для обміну досвідом. Особливо великі можливості щодо цього відкривають спільні дії країн — членів Ради Економічної Взаємодопомоги. Люди різних професій, учені й техніки, митці й робітники, люди старшого віку і зовсім ще юні набувають професійного досвіду і діляться своїм. Відрядження за кордон з метою обміну досвідом має значення для молодого людини не тільки щодо підвищення кваліфікації та вдосконалення знання іноземної мови, воно також сприяє зростанню самостійності молодого фахівця, виробленню уміння вирішувати будь-які складні проблеми. Адже під час поїздки молоді люди змушені самостійно приймати рішення, виходити часом з досить складних ситуацій, що й дає їм можливість перевірити самих себе, набутти певного життєвого досвіду. Поряд з цим існують і інші можливості вдосконалення знання іноземної мови. Це і молодіжні міжнародні табори, і обмін студентськими бригадами для роботи на великих будовах, і міжнародні піонерські табори, і т. ін.

У Чехословаччині, наприклад, удосконалитися в іноземній мові можна і в мовних таборах, які організуються туристичними бюро як усередині країни, так і за рубежем. Молодіжне туристичне бюро влаштовує 14-денні курси російської, англійської, французької і німецької мов для початківців, а також для тих, хто продовжує навчання. Весь курс розрахований на 55 годин (по 5 годин щодня). Крім того, молодіжне туристичне бюро організує поїздки до СРСР та НДР, під час яких їх учасники мають можливість чути російську чи німецьку мову не тільки від викладачів, а й від корінних жителів, з якими вони спілкуються протягом 15 днів. (Для більшого ефекту тривалість цих курсів варто було б продовжити хоча б до 1 місяця).

Чехословацьке бюро подорожей щороку практикує двадцятидні поїздки в Англію з вивченням англійської мови в Королівській школі англійської мови, де практичні заняття чергуються з лекціями та бесідами. Спілка чехословацько-радянської дружби кожного літа відкриває піонерські табори з вивченням російської мови і т. д. Все це, безперечно, сприяє кращому вивченню будь-якої іноземної мови.

*Щоб мова не забувалась...*

Розгляньмо найзвичайнішу ситуацію. У школі чи інституті, на курсах чи самотійно ви опанували основи певної іноземної мови. Якщо ви хочете, щоб це багатство постійно залишалося з вами, необхідно знайти для цього найефективніші методи — розмовляти даною мовою (хоча б у колі друзів), читати тощо. Причому читайте книги, газети і журнали, видані мовою, яку ви вивчили, регулярно повторюйте граматичні правила, щоб не втратити того, що ви вже знаєте.

Останнім часом набули поширення технічні засоби навчання та мікрокалькулятори. Цим самим вивчення мови стає надзвичайно раціональним. Гадаю, що використання таких засобів, як магнітофон і програвач, для повторення записаних на них текстів і розмов у той час, коли ми щось робимо по господарству, може набагато полегшити освоєння іншої мови.

Нарешті, ми хочемо дати пораду читачам, які не мають бажання вивчати мову, але під час своєї поїздки за кордон хотіли б порозумітися з тамтешніми жителями. Що в такому разі їм робити? Радимо дістати путівник, в якому є невеличкий словник або й основні фрази. З нього треба вивчити (що стосується будь-якої мови) передусім числівники, які обов'язково вам стануть у пригоді, коли ви щось купуватимете в магазині. Можна використати і розмовник, але обережно. Бо коли, наприклад, за кордоном ви запитаєте дорогу й відносно добре

скажете фразу, вивчену з розмовника, може скластися враження, що ви знаєте мову. Той, кого ви запитаете, почне говорити рідною мовою і ви нічого не зрозумієте. В такому разі краще відмовитися від граматики, обходячись лише словами, які ви знайшли у словнику і поставили одне біля одного. Наприклад: «Театр — де?», «Автобус — вокзал?» Вашому співбесіднику стане ясно, що мовою ви не володієте.

Нарешті зауважимо, що ви не повинні вивчати все, про що говорилося на попередніх сторінках. Тут визначальною є мета, яку ви ставите перед собою: більш чи менш досконало вивчити мову, навчитися читати, розмовляти або писати. Відповідно до цього ви й маєте вибрати рекомендовані нами засоби й методи.

Ніколи не забувайте, що все вивчене швидко забувається, коли його не повторювати. Якщо ви здобули хороші знання іноземної мови і закріпили їх під час перебування за кордоном, пам'ятайте, що з плином часу, не звертаючись до мови рік-другий, ви почнете її забувати. Щодо цього наведу такий приклад. Одна моя знайома, дуже старанна й сумлінна працівниця, кілька років учила німецьку мову. Склала нелегкий державний іспит, провела місяць у Німеччині, а потім зовсім цієї мовою не займалася. Через кілька років куди й поділося оте прекрасне знання німецької мови!

*Як же можна уникнути забування того, що тривалий час вивчалось?* Щодо іноземних мов, то тут діють ті самі засади, що й при вивченні будь-яких інших предметів. Як тільки ми не повертаємося до вивченого, чи хоча б побіжно його не повторюємо, ми починаємо його забувати. Читання художньої, спеціальної літератури тією мовою, яку вивчаєте, прослуховування радіопередач, лекцій зарубіжних спеціалістів, відвідування гастролей зарубіжного театру, який приїхав до вашого міста, — все це безумовно допоможе вам підтримувати знання іноземної мови.

#### В и с н о в к и

- Знання мов допоможе вам не тільки у вашій роботі, а й у багатьох інших випадках.
- Обов'язково вивчіть хоча б одну іноземну мову. Пам'ятайте, що вивчення мов найлегше дається у дитячі й молоді роки.
- Розмовляти й читати іноземною мовою можете почати відразу ж після кількох уроків інтенсивного навчання. Успіхові у вивченні іноземних мов сприяють підручники, розмовники, використання технічних засобів, добре організовані закордонні поїздки.

## 18. УЧАСТЬ У ГРОМАДСЬКОМУ ЖИТТІ



### СОЦІАЛІСТИЧНИЙ КОЛЕКТИВИЗМ

Досі наша розмова про самовдосконалення була спрямована нібито виключно на індивіда: які в нього здібності, як він їх розвинув, чого навчився, які проблеми збагнув, наскільки спроможний протистояти труднощам і складностям своєї особистої долі, що може поліпшити у собі, як впливає на оточення тощо.

Проте було б помилкою вважати все це за самоціль, за спосіб задоволення лише своїх власних інтересів, досягнення особистого успіху — та й більш нічого.

Не треба забувати, що те, чого варта людина, визначається іншими — її близькими і рідними, її оточенням, колективом, в якому вона працює.



Наше суспільство — соціалістичне. Тому люди в ньому досягають своїх цілей, здійснюють свої бажання колективно, шляхом спільної, планової і організованої діяльності.

Для того, щоб самовдосконалення мало сенс, воно має реалізуватися, проявлятися в успішній громадській діяльності, де успіх кожного залежить від успіху всіх і визначається мірою колективних зусиль.

Тому обов'язковою умовою самовдосконалення є участь у громадському житті. Її межі й обсяг визначаються рядом суб'єктивних обставин: нашими здібностями і знаннями, волею, наполегливістю, інтересом до громадської діяльності, бажанням добровільно підпорядковувати особисті інтереси вищим, суспільним інтересам. Не абияке значення має самовідданість справі, без розрахунків, що-небудь від цього одержати.

Програмною метою соціалізму є створення суспільних відносин, за яких праця на благо всіх ставилася б людиною вище, ніж суто особисті справи. Ознакою реального соціалізму є *соціалістичний колективізм*.

Він передбачає таку життєву позицію, при якій людина думає й діє разом з колективами різного ступеня: зі своїми співробітниками, з колективом підприємства, де працює, зі своєю громадською організацією, з громадянами свого міста чи села. Адже суспільний прогрес на кожному етапі досягається спільними зусиллями і цілеспрямованою ефективною працею.

III. МОНТЕСК'Є

*На мій погляд, не має вищого поклонання, як бути потрібним і корисним багатьом людям.*

М. ГОРЬКИЙ

*Найкраща втіха, найбільша радість у житті — відчувати себе потрібним і близьким людям.*

Необхідно також, щоб кожен не тільки якнайкраще, відповідно до своєї кваліфікації, виконував те, що випадає йому при громадському розподілі праці, а й проявляв ініціативу і в праці, і в позаробочий час.

Активна ділова участь у громадській роботі — одна з найважливіших умов самовдосконалення.

## ЧОМУ УЧАСТЬ У ГРОМАДСЬКІЙ РОБОТІ?

Тому, що вона абсолютно природно пов'язана з життям кожного з нас. Причому більше ніж ми часто собі це усвідомлюємо. Цілий ряд завоювань соціалізму ми звикли вважати за щось само собою зрозуміле, існуюче з давніх давен. Але ж усі наші життєві гарантії, усі досягнення в галузі культури, охорони здоров'я, громадського життя були здобуті завдяки самовідданій діяльності, завдяки зусиллям мільйонів.

Однак завойоване, створене, встановлене може функціонувати лише наповнюючись живою участю людей у всьому громадському розвитку і на кожній його ділянці.

Спробуємо заглибитись у дану проблему.

Сучасне суспільство більше, ніж будь-коли раніше, є суспільством інтегрованим. Його ланки поєднуються численними зв'язками. Той, хто хоче жити лише для самого себе, неминуче приречений залишатися на периферії основних подій.

Сучасний капіталізм намагається ізолювати людину від вирішення суспільних проблем, вишукано приховуючи свій цілеспрямований вплив на особу та групи людей. І чим прихованіший цей вплив, тим більше підпорядкований він специфічним інтересам правлячих кіл буржуазних країн. Щоденна маніпуляція свідомістю людей за допомогою реклами, застосування рекламних методів під час виборів до місцевих і державних органів влади служать інтересам правлячих класів. Широкий таємний контроль за громадянами, монополізація засобів масового впливу та інші такого роду явища позбавляють людину свобод, якими так пишалось колись молоде буржуазне суспільство.

А як у суспільстві соціалістичному?

При нашій суспільній системі політична організація суспільства передбачає участь якнайбільшої кількості громадян у реалізації політики, спрямованої на дальший розвиток нашого добробуту.

Саме цьому сприяє активна діяльність організацій. Активність організацій слабшає, коли спадає ініціатива їх членів. Ініціатива розвивається у руслі колективної активності.

Але як це проявляється в щоденному житті?

Практично йдеться про те, щоб люди не чекали, доки їх хтось «включить» чи введе у діяльність окремих ланок суспільної системи, а щоб вони самі шукали ефективні шляхи застосування своїх інтересів, знань, досвіду і творчих сил.

Хіба не варто докласти зусиль, щоб здійснити щось корисне, скажімо, домогтися подовження тролейбусного маршруту, поремонтувати дорогу чи дитячий спортивний майданчик, організувати догляд за старими людьми вашого кварталу чи корисне дозвілля молоді у вашому селищі та ін. Безперечно, ви відчуєте від цього небувале задоволення.

Усвідомлення своєї належності до колективу, своєї причетності до суспільно корисної праці дарує нам відчуття власної корисності і повноцінності.

Найважливіше — знайти сферу діяльності, яка б нам подобалася, де б ми були потрібні і до якої у нас були б необхідні дані.

У соціалістичних країнах створені широкі можливості для діяльності спілок, товариств, члени яких цікавляться певними галузями науки, культури, мистецтва тощо. Діяльність цих організацій відповідає інтересам усього суспільства, сприяє залученню людей до громадського життя, задоволенню їх всебічних інтересів, суспільному розвитку.

#### МОЖЛИВОСТЕЙ БАГАТО

Нагадаємо хоча б найважливіші з них.

*Профспілки.* Практично кожен з нас — член профспілки. Адже це організація всіх, хто працює. Профспілки діють і на підприємствах, і в установах, школах, інститутах і т. д. Бойовий загін профспілок — активісти. Вони проявляють трудову ініціативу, виконуючи виробничі завдання. Їх праця становить приклад для інших. Колектив має дбати про те, щоб добра робота одержувала належне визнання, а погані — не допускати. Активна робота в профспілках — це найкращий спосіб усвідомити себе частинкою суспільства. Якщо людина сама, до її слова мало прислухаються, отже, навіть найкращий проєкт чи ідею їй важко втілити в життя. У профспілок, звичайно, набагато більше можливостей. Адже вони мають законні права і перевірені методи їх реалізації.

Це стосується і другої основної функції профспілок — турботи про трудящих. Профспілки мають не тільки права, а й фінансові та матеріальні можливості. Той, хто сприяє їх найдоцільнішому використанню, може сподіватися на повагу і визнання співробітників і певно навчиться обстоювати інтереси колективу.

Профспілкові збори і наради, на яких, як правило, обговорюються питання роботи профспілки, це також корисна форма діяльності, вона дає змогу всім членам профспілки проявити ініціативу і здібності.

У діяльності профспілок бере участь велика кількість активістів. Заводські, місцеві комітети, профгрупи — це основні ланки, де можна збагатити свій досвід, глибше пізнати специфіку роботи, потреби і запити працівників. Мова аж ніяк не йде тільки про збори, хоча не кожен може провести їх як слід. Основна робота профспілкової організації — у щоденному контакті профспілкового діяча з усіма працівниками, а також з керівництвом. Профспілкова робота дає багато інформації і чималий досвід практичного розв'язання справ, учить поєднувати щоденні проблеми з великими подіями загальносуспільного масштабу.

Наочне втілення цього — соціалістичне змагання і його вища форма — рух бригад соціалістичної праці та комплексних раціоналізаторських бригад, у яких високий рівень праці поєднується з громадською активністю.

*Кожна людина, для якої важлива лише якась одна річ, є небезпечною.*

ДЖ. К. ЧЕСТЕРТОН

*Молодіжні організації* — Соціалістична спілка молоді (ССМ). Те, що молодь має свої інтереси, не потребує доведення. А от як їх задовольнити — це вже більш складне питання. Соціалістична спілка молоді має щодо цього великі можливості. Іноді, коли членів спілки не задовольняє діяльність її лідерів або активістів, варто поставити собі питання: що ви про них знаєте? що ви робили б на їхньому місці? чи вистачить у вас сміливості взятися за цю роботу і наполегливості та самовідданості, аби її виконувати? Хто має організаторські здібності й вміє їх застосовувати, хто наполегливий, той матиме більший вплив на людей, аніж той, хто цих рис позбавлений. Крім того, для молодого активіста дуже важливо знати і розуміти людей. Кого ж швидше і краще зрозуміє він, ніж своїх ровесників, у яких, до речі, такі самі можливості знайти застосування своїм здібностям у молодіжній організації?

Така діяльність вимагає часу. Менш досвідчені люди, як правило, не здатні організувати справу так вдало, як ті, за плечима яких уже є деякий досвід. Чим раніше людина прилучається до громадської активності, тим швидше долає період, необхідний для навчання і приступає до безпосередньої діяльності.

Соціалістична спілка молоді в організаційному відношенні — самостійний рух молоді та дітей (до її складу входить також піонерська організація). Організація практикує дифе-

ренційований підхід до своїх членів, зважаючи на соціальні та вікові ознаки. Широкий діапазон аматорської діяльності дозволяє кожному членові ССМ знайти заняття, відповідно до своїх інтересів, чи то в первинній організації, чи у робочих групах, або виконуючи нелегкі обов'язки піонервожатого. Словом, для кожної молодої людини відкриті дуже широкі можливості.

*Чехословацька спілка жінок.* Ця організація працює в селах, селищах і містах.

Коло питань, якими вона займається, дуже широке. Найрізноманітніші інтереси жінок: від турботи про збереження миру на землі, забезпечення дітям і всім людям нормальних життєвих умов до суто жіночих інтересів — повноправного самовиявлення в громадському та родинному житті. Розв'язанню цих і багатьох інших питань сприяє діяльність жінок на керівних посадах в установах і громадських організаціях, їх дедалі більша активність в усіх галузях життя.

Знайде себе жінка в житті чи ні, залежить від того, як вона підготовлена до життя, до роботи, а також від того, наскільки прагнутиме цього сама. Виконуючи певні обов'язки у своїй спілці, жінки набувають необхідний досвід і віру в свої сили. Це позитивно відбивається на підготовці жінок до виконання нових громадських доручень в організаціях Національного фронту, безпосередньо на місці роботи, де сьогодні без активності жінок уже не обійтися.

*Громадські комітети.* Як найбезпосередніший актив національних комітетів, вони виконують звичайну, буденну роботу, пов'язану з інтересами і потребами людей за місцем проживання. Вони вносять пропозиції, які стосуються поліпшення нашого щоденного життя. Нерідко це дрібні, але суттєві речі: години роботи магазинів, турбота про житловий фонд, соціальна допомога пенсіонерам, впорядкування спортмайданчиків для дітей, стосунки між сусідами в будинках, громадський порядок...

Участь у роботі громадського комітету дає уявлення про життя даної місцевості, про проблеми, які стоять перед національним комітетом, про перспективи розвитку нашого міста чи селища. Вміла організація робить працю в громадському комітеті цікавою, різноманітною, повною нових вражень. Громадським комітетам завжди потрібні активні члени, їх ніколи не буває досить. Їх діяльність практично реалізує і пункти виборчої програми Національного фронту, де зазначається, що громадяни можуть брати безпосередню участь у її виконанні. Громадські комітети — найширший демократичний актив національних комітетів початкового ступеня.

*Комітет батьків і друзів школи.* У вас є діти, які ходять у садок чи до школи? Хочете для них щось зробити? Ходіть на батьківські збори, не ухиляйтесь від доручень батьківського комітету. Про дітей усього ніколи не можна знати. Чим більше їм років, тим більше в них товаришів, різних захоплень. Хороших і не дуже хороших. У школі працюють, причому частіше ніж ми собі думаємо, кваліфіковані, здібні люди, що спеціалізуються на роботі з молоддю. Поговоривши з ними про свого сина чи дочку, можна чимало дізнатися. Можна довідатися про такі впливи на вашу дитину, про які ви і не здогадувалися.

Допомагайте школі, тим самим ви допоможете й собі вихувати свою дитину.

Профспілки, молодіжні організації, батьківські, громадські комітети — всі вони надають можливість кожному знайти практичне виявлення своєї громадської активності. Додамо, що профспілкові клуби мають розвинуту систему культурної і агітаційної діяльності, добру організаційну і матеріальну базу.

Існує чимало й інших можливостей. Ми прагнемо не розпорошувати сили і засоби, дбаємо про єдине ідейне спрямування громадської діяльності, але це зовсім не означає монопольності організацій, які забезпечують розвиток інтересів і захоплень.

Згадаймо розвинену сітку організацій фізкультури і спорту з відділеннями загальної фізкультури, туризму, окремих спортивних дисциплін. Розвитком фізичних сил і певних технічних знань, важливих для обороноздатності країни, займаються також організації «Свазарму» — Спілки сприяння армії. Тут займаються, наприклад, любителі автоспорту, повітряного спорту та підводного плавання, радіотехніки, верхової їзди, собаківництва та багато інших. Широко діють організації Червоного Хреста, Спілки пожежної охорони та інші.

Фахівців вищої кваліфікації чекає Науково-технічне товариство та Соціалістична академія.

Широку політичну і культурну діяльність веде Спілка чехословацько-радянської дружби та інші організації.

За певними інтересами об'єднують своїх членів спілки філателістів, тваринників, садоводів та городників, пасічників, мисливців, рибалок і т. д.

Отже, діапазон можливостей для задоволення своїх інтересів у рамках громадських організацій досить широкий. Детальніше про це йтиме мова в наступному розділі. Проте наголошено ще на одному.

## ВЧИТИСЬ ОРГАНІЗАТОРСЬКОЇ РОБОТИ

Будь-яка організація потребує самовідданих активістів. Тобто людей, які розуміють цілі й спрямування організації, а водночас можуть запропонувати дуже «дефіцитний товар» — вміння організувати справу, бажання віддавати загальним інтересам свої здібності і час.

Це ще одна нагода не лише застосувати свої здібності, а й відчувати, що ти необхідний людям, відчувати радість від колективних здобутків, від уміння переконати невпевнених, підтримати здібних, навчити початківців, перейняти досвід найкращих. Скажімо,

— підготувати збори таким чином, щоб вони прийняли хороше, конкретне рішення;

— підбити підсумки роботи так, щоб з помилок були зроблені необхідні висновки, передовики були відзначені, а відстаючі підтягнулися;

— провести якийсь захід з якнайменшою затратою сил і матеріальних засобів;

— організувати семінар або нараду так, щоб кожен почерпнув на ній щось корисне для себе, а хтось поділився б своїм досвідом.

Уміти організувати інших — значить самому навчитися це робити і не переставати вчитися далі. Кожного спочатку беруть сумніви: чи зрозуміють його люди, чи знайде він до них необхідний підхід, чи вдасться запланований захід... Але все це минає, якщо усвідомиш: якби я та той, та оті не взялися за діло, то так нічого й не було б зроблено.

І заради цього варто братися за діло. Бо жити — це значить діяти. Діяти разом з людьми, працювати разом з ними, на їх користь. І найкраще це робити організовано.

### Висновки

- Беріть участь у громадському житті, прилучайтеся до роботи в громадських організаціях або в управлінні державними і громадськими справами.
- Знаходьте застосування своїй ініціативі, своїм ідеям і своїм здібностям.
- Вчіться організаторської роботи.
- Працюючи для колективу, ви відчуватимете власну корисність і необхідність.
- Обдумайте, який суспільно корисний захід вам організувати.

## 19. ШИРОКИЙ СВІТ ЗАХОПЛЕНЬ, ЗАЦІКАВЛЕНЬ, ІНТЕРЕСІВ



Захоплення, зацікавлення, інтереси — це безмежний світ можливостей для кожного. Спів, танці, музика, театр, малювання, фотографія, шахи, спорт, туризм, філателія, розведення голубів, вирощування квітів, полювання, різні способи самоосвіти і самовиховання — та хіба можна перелічити все.

Захоплення можна знаходити і кидати, виявляти нові, повертатися до колишніх, мати декілька, знаходити в них самовираження, збагачення життя, одержувати завдяки ним визнання і оцінку, або займатися ними в тиші, сам на сам.

### СТАВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ ДО ЗАХОПЛЕНЬ

Є люди, єдиний інтерес і захоплення яких — їх робота. Вони присвячують їй навіть свій вільний час. Їх праця охоплює таке широке коло проблем, ставить усе нові й нові питання і потребує їх розв'язання. Тому, віддаючись



такій роботі, людина ніколи не нудьгує. Інколи, хоча праця і становить єдине захоплення, її характер не дозволяє займатися нею десь поза робочим місцем. Такі люди у свій вільний час бувають нервові, нудяться, не знають, що робити, бо не можуть знайти собі нічого цікавого.

Багато людей задоволені зі своєї праці, але мають ще й інші інтереси, яким і присвячують свій вільний час. А тим людям, які не сповна задоволені своєю працею, їх захоплення дає можливість застосувати свої здібності, досягти своєї мрії. Дуже часто захоплення таких людей можуть перерости у загальноновизнані знання з певного фаху.

Далі треба згадати тих, хто хотів би чимось зайнятися, але не знає, як і що найкраще вибрати.

Найсумніший тип людей — це ті, які тільки нудьгують і нічого не хочуть робити. Між ними багато молоді, яка просто не знає, яку радість і задоволення відкриває перед людиною світ захоплень.

Куди ви належите — до тих, які мають свої захоплення, чи до тих, які поки що у своєму виборі зацікавлень безпорадні? Добре продумане вирішення цього питання повинно було б посісти помітне місце у вашому плані самовдосконалення.

### КОЛИ МОЖНА ПРИСТУПАТИ ДО ВИБОРУ ЗАЦІКАВЛЕНЬ І ЗАХОПЛЕНЬ

Така можливість не обмежується віком. Тут швидше йдеться про те, які є для цього умови та можливості. Наприклад, у місті існують одні умови, на селі — інші, та й самі ми можемо бути обмежені в часі, здоров'ї чи у якихось інших обставинах.

Порівняно з попередніми поколіннями сучасна молодь має незрівнянно ширші можливості для розвитку своїх захоплень, а використовуючи практику і досвід попередників, може набагато цілеспрямованіше будувати свої плани.

В. ШЕКСПІР

*Розваги і діяльність роблять години короткими.*

Ті, кому до пенсії лишився якийсь рік, дивлячись на покоління своїх батьків, бачать, як на старість життя може стати порожнім і сумним, а тому намагаються заздалегідь планувати, чим вони займатимуться на пенсії.

Без занять опиняються жінки, у яких вирости діти, і весь вільний час, який раптом відкривається перед ними, неначе зяє порожнечою, оскільки такі жінки вважають чи не гріхом проводити вільний час інакше, ніж у звичному поспіху та роботі. Багато хто не встиг спізнати розкіш дозвілля, бо повністю присвятив себе онукам. Але все ж таки і жінки повинні були б мати свої захоплення. Тоді б вони краще розуміли і світ захоплень своїх чоловіків. І навпаки. Чоловіки старшого покоління часом скептично ставляться до захоплень своїх дружин у поважному віці, хоча за собою лишають на це беззастережне право.

### РАЦІОНАЛЬНИЙ ВИБІР

Цей розділ адресований тим, хто не знайшов собі поки що жодного захоплення або хотів би знайти якесь інше. Спробуємо підійти до цієї справи планомірно і раціонально.

Якби ви запитали у ста людей, як вони обрали предмет свого зацікавлення чи захоплення, мабуть, 99 з них відповіли б, що випадково. Той став знавцем гірської флори тільки через те, що в школі був прекрасний учитель природознавства, дівчина полюбила прикладне мистецтво завдяки вчительці, яка вела гурток «Умілі руки», ще когось знайомий запросив до тенісного чи водного клубу, товариші створили музичну групу і т. д. Може один зі ста скаже, що своє захоплення вибрав свідомо й обдуманно.

Але, поставивши собі за мету самовдосконалення, ми прагнемо робити все цілеспрямовано і планомірно. Спочатку розміркуйте, чого б ви хотіли досягти за допомогою свого захоплення. Тут може бути цілий ряд аспектів. Нагадаємо основні з них.

Насамперед — *розвиток фізичних даних і зміцнення здоров'я*. Цьому сприяють найрізноманітніші види фізкультури і спорту, туризм.

Далі, є захоплення, які *«тренують дух»* — або ж спонукають мислення, як, приміром, шахи, або ж розширюють кругозір, як читання спеціальної і науково-популярної літератури, відвідування лекцій, перегляд кінофільмів і телевізійних програм.

Є й такий аспект, як *підвищення свого культурного рівня*. Тут треба розрізняти пасивний і активний інтерес. Адже є відмінність між грою на якомусь музичному інструменті, чи просто відвідуванням музичних вечорів і концертів. Так само і з малярством або скульптурою — займається ви цим самі чи



відвідуєте художні галереї та виставки. Або театр --- можна відвідувати театральні вистави і дивитися їх по телебаченню, а можна і самому брати участь в аматорських спектаклях.

Інший аспект, який ви можете враховувати, це *добробут*, ваш особистий чи вашої сім'ї. Наприклад, ви набуваєте певних умінь, які з часом можуть стати вашим захопленням, що йтиме на користь родині. Сюди належить домашнє майстрування, електротехніка, дещо з слюсарної справи, фарбування, мулярство і т. п. Великою допомогою для сім'ї є, наприклад, будівництво або ремонт дачі своїми силами. Такі захоплення водночас будуть і фінансово вигідними, оскільки дозволять зекономити чималу суму грошей.

Того самого можна досягти, вирощуючи у себе в саду овочеві, фруктові або лікарські рослини. Тут, звичайно, постає питання, чи є такі заняття для більшості людей захопленням, чи люди віддаються їм з інших міркувань (брак відповідних служб побуту, потреба економити, підзаробити і т. д.). В окремих випадках економічна вигода може виявитися додатково. Наприклад, ви довгі роки доглядаєте за рибами в акваріумі, а потім виявляється, що їх можна розводити. Або вирощуєте фруктові дерева, а з часом це приносить вам ще й матеріальну вигоду.

Не зайве нагадати, що деякі захоплення пов'язані з *фінансовими витратами*. Так, сучасний лижний спорт вимагає дорогого лижного спорядження і регулярного перебування в горах. Найрізноманітніші види колекціонування --- філателія, збирання монет, рідкісних книг тощо --- вимагають значних грошових витрат.

Ж. МОЛЬСР

### *Самотність страшить двадцятилітню душу.*

Чимало захоплень дає можливість зустрічатися і знайомитися з широким колом людей, а це дуже важливий аспект для тих, хто шукає знайомства.

Якщо ви віддаєтеся громадській роботі, вона сприятиме вдосконаленню вашої поведінки, вмінню поводитися з людьми. Не боятися людей, не бути надміру сором'язливим, уміти добре говорити і діяти, вести себе належним чином — усе це складові частини розвитку нашої особистості.



Не менш важливо, щоб ваш життєвий партнер, а можливо і діти розділяли ваше захоплення. Дуже добре, коли вся родина має спільний інтерес — чи то до лижного спорту, чи до садівництва, чи до театру, музики, образотворчого мистецтва.

Далі варто поставити питання, чи буде ваше майбутнє захоплення для вас відпочинком після цілоденної праці. Можливий відпочинок, пов'язаний з фізичною працею та спортом, або ж відпочинок чисто розважального характеру.

Обираючи певний спосіб проведення вільного часу, слід об'єктивно вирішити, чи маєте ви достатньо хисту для даного заняття (наприклад, для малювання, гри на якомусь музичному інструменті і т. п.). І якщо у вас досі не було якогось зацікавлення чи захоплення, вам важко буде передбачити свої задатки чи інтереси. Про них ви дізнаєтеся, познайомившись ближче з обраною сферою.

Певними видами любительської діяльності краще займатися, ставши членом відповідної аматорської організації.

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Найкращий спосіб бути ошуканим — вважати себе розумнішим за інших.*

С. ДЖОНСОН

*Думка повинна працювати, якщо ж вона не працює, ми стаємо невдоволені.*

## НЕ ВІДКИДАЙТЕ ТОГО, ЧОГО НЕ ЗНАЄТЕ

Можливо, що аматорська діяльність, яку ви для себе обрали, не вимагає колективної співпраці і ви змушені будете поклатися тільки на самого себе, не знатимете, з чого почати, в якому напрямі діяти.



На прикладі зі свого власного життя я розповім, як можна опанувати певну галузь інтересів. Якось мені, тоді ще студентові, мій дядько дістав квиток на концерт Чеської філармонії. Я на той час ще не цікавився серйозною музикою, віддаючи перевагу виключно джазовій. Проте на концерт я пішов. З усієї програми мене зацікавили лише два твори. Приблизно так само було й на другому концерті. Але там я зустрівся з кількома знайомими, які на концерти ходили регулярно. Вони знали всі твори, виконані на обох концертах, могли про них говорити. Вони ж пояснили мені, як треба підходити до розуміння серйозної музики, зокрема сказали, що кожен твір треба слухати кілька разів. На наступний сезон я купив абонемент на цикл концертів. Чим більше я слухав твори, тим більше я їх розумів. Це, звичайно, був лише мій перший крок у світ музики.

Приблизно так само виявляються і поглиблюються інтереси і в інших галузях. До чого б ви не звернулися, початок, як правило, буває найважчий. Тут найголовніше мати терпіння і усвідомити одну принципово важливу річ: причина того, що мені щось не подобається, тоді як цим чимось цікавиться стільки людей, очевидно, криється в мені самому. Для того, щоб мене зацікавила певна галузь, щоб вона мені приносила задоволення, я маю пізнати і збагнути її, тобто витратити на неї час і зусилля.

Хіба приємно слухати, як хтось засуджує те, чого ніколи не знав, не розумів і не відчував? А разом з тим, скільки людей довкола нас не знають і не хочуть знати ані симфонічної, ані народної музики. Водночас у нас багато любителів серйозної музики, так само, як і народних пісень тощо. Невже всі ці люди дурні? Подумавши хоч трохи, не важко дійти висновку, що на таке визначення заслуговують скоріше за все ті, хто з осудом ставиться до всього, чого сам не знає і не розуміє.

Така позиція — не рідкість і серед молодих людей. Як часто підлітки повчають один одного: «Справжній чоловік курить, п'є і ходить по шинках», а «Всі, хто проводить час інакше, ніж ми, — дурні».

Різновид такого ставлення — надзвичайно шкідливе переконання, що всі, хто має інші, ніж я, інтереси, — ненормальні або ж, принаймні, смішні. Така позиція може негативно вплинути на розвиток усієї людської особистості.

Позбавтеся упередженості.

Ми дійшли до дуже важливого пункту цієї книжки. Нам треба було б глибше задуматися над своєю оцінкою багатьох явищ і речей, яких ми не знаємо, і значить над своєю життєвою позицією. У майбутньому ніколи не треба казати:

«Як це той і той-то може ходити на концерти, в галереї, збирати монети або марки, як може порпатися в саду, навіщо вивчає мови, без кінця стрибає на спортмайданчику» і т. д.

Ми матимемо пристойніший вигляд, коли скажемо:

«На жаль, я досі не знаю, що таке симфонічна музика, і тому її не розумію...» і т. д.



Людина, яка хоче розвивати свою особистість, повинна дотримуватися двох засад:

Не засуджуй і не заперечуй того, чого не знаєш.

Намагайся все пізнати і тільки тоді складай свою думку.

Поламайте стіну між собою і світом.

Багато людей, не тільки молодих, а й середнього й похилого віку, може потрапити в товариство, де панують обмежені інтереси, і, відчуючи розрив між своїми запитамі і способом життя цієї групи людей, не знає, як вийти з такої ситуації.

Передусім треба зламати стіну, яка відгороджує вас від навколишнього світу. Навіщо вам добровільно замурувати себе у тісне коло кількох обмежених інтересів і закривати погляд на широкий довколишній світ?

По-друге, звикайтеся з думкою, що на світі є величезна кількість речей, проблем і можливостей, які варто пізнати, адже вони, можливо, криють у собі радість.

По-третє, треба мати терпіння й наполегливість. Не ждiть, що успіх обов'язково прийде одразу.

Як марно чекати радості, вперше ставши ковзанами на лід, так само марно думати, що шахи сподобаються тут же після кількох зіграних партій, а іноземна мова — після перших же уроків.

Той, хто з самого початку каже собі, що дана справа в нього зроду не вийде або, що вона його не цікавить і ніколи не зацікавить,— припускається наївної помилки. Коли ми в першому класі непевною рукою вчилися виводити літери, читання нас також мало цікавило, читачами ми стали тільки вивчивши всю абетку.

В будь-якій галузі, що зацікавила нас, ми поступово проходимо кілька рівнів знань. Візьмемо читання. Дитині спочатку подобаються казки, потім — книжки про різні пригоди, далі — детективи. Підліток читає романи, науково-популярну літературу, книжки про мандри, пізніше, скажімо, спеціальну літературу. Згодом вона стає цариною для тих, хто знайшов зацікавлення в професії. Подібним чином розширюються й поглиблюються всі наші інтереси та уподобання.

По-четверте, справа у вас не йтиме доти, доки ви не покінчите з негативним внутрішнім ставленням до неї.

Якщо у вас буде бажання позитивно сприймати щось нове, сприймати так, як ті, кому воно вже подобається, ви знайдете серед своїх знайомих «екскурсовода» по новій для вас галузі, який поведе вас і допоможе зрозуміти її.

Нарешті — ще одна порада. Як твердять психологи, якщо ви сприймаєте нові враження у стані позитивних емоцій, вони впливають на вас особливо сильно. Приміром, досі ви не відчували красу природи. Якщо ж поруч вас кохана чи коханий, ви, наче новими очима, побачите навіть знайомі пейзажі, станете чутливішими до їх краси. Те саме стосується і сприйняття музики чи віршів, і т. п.

А. М. ТОЛСТОЙ

*Музика — це стенограма емоцій. Емоції, які так важко описати, безпосередньо передаються людиною в музиці, в цьому її сила і значення.*

## ПРО ІНТЕРЕСИ ТА ЗАХОПЛЕННЯ МОЛОДІ

Насамперед нагадаймо, що батьки, дорослі відкривають дітям і молодим людям двері у світ захоплень.

Деякі батьки гніваються, коли їх дитина кидається від одного захоплення до іншого. Таким батькам необхідно усвідомити: це — цілком природно, діти і молодь таким чином поступово знайомляться зі світом, з його різноманітністю, готують себе до майбутнього життя. Із плином часу всі ці захоплення, зацікавлення, цілком природно, формуються. Їхньому розвитку, поступовій стабілізації повинні всіляко сприяти батьки і вихователі, піонерська організація та Спілка соціалістичної молоді.

При цьому варто пам'ятати, що молодість — надзвичайно довга і молода людина має в своєму розпорядженні чимало років для того, щоб набути знань і вмінь, необхідних у житті. Сюди належать уже згадувані знання з фаху, володіння мовами, вміння впорядковувати справи, добре говорити, добре писати, підтримувати здоров'я та зовнішній вигляд, розширювати свій кругозір і багато іншого.

Молоді люди часом не вміють використовувати свій вільний час. Згодом, закінчивши навчання, вони стануть працювати, одружаться, рости́тимуть дітей, і вже ніколи не матимуть стільки вільного часу, як в юності. Хай задумається над цим молодий читач, хай поквапиться опанувати знання і вміння, на оволодіння якими в майбутньому буде набагато менше часу. Разом із тим багато молодих людей не задоволені тим, як проводять свій вільний час. Цей розділ, як і вся книжка, має на меті дати поради щодо цього.

Необхідна і допомога дорослих. Вона не повинна зводитися до читання нескінченних проповідей (навряд чи молодь слухатиме їх, у неї вже виробився імунітет щодо цього. Молоді люди стихійно прагнуть перевірити істинність усього безпосередньо в житті).

Значно доцільніше, помітивши таланти і прагнення юнака чи дівчини, підшукати їм відповідну працю, спонукати до енергійної діяльності й мислення (при «невидимій» допомозі та явній підтримці й оцінці).

Мабуть, варто влаштовувати для молоді більше бесід і лекцій з життєво важливих питань, які її хвилюють.

Окремі розділи цієї книжки, можливо, стануть у нагоді для проведення серії бесід про самовдосконалення. Серед молодих можна знайти чимало людей, здатних підготувати цікавий виступ, опрацювавши відповідну літературу (за рекоменда-



ціями педагогів, старших колег та ін.). Такі виступи можуть стати відправним пунктом для організації і проведення інших заходів, скажімо, присвячених мистецтву або сучасній техніці.

Досвід показує, що ці заходи краще проводити в приємній неофіційній обстановці, а не у шкільних класах, оскільки вже сама школа викликає асоціації зі шкільним уроком, авторитетом учителя і т. п.

### СКІЛЬКИ ІНТЕРЕСІВ І УПОДОБАНЬ?

Мабуть, можна з певністю твердити, що розвинена особа має широкі і глибокі інтереси. Звичайно, вони не випадкові, а водночас людина не приділяє їм усім однакової уваги. Деякі з них — головні, інші другорядні, а решта — взагалі побіжні. Та всі вони підпорядковані важливим життєвим цілям.

Варто усвідомити залежність між основною лінією життя та своїми зацікавленнями і захопленнями.

Великої помилки припускаються ті, хто все життя кидається від одного захоплення до іншого, займається усім, що трапиться. Вони нічого до ладу не навчаться, а тому нічого серйозного не досягнуть. Такі люди роблять усе й нічого, через це — вічно незадоволені, нервозні. Ото ж про них складено прислів'я: «Дев'ятеро ремесел — десята біда».

### В и с н о в к и

- Свої зацікавлення і захоплення обирайте свідомо. Нехай не заважає вам у цьому ваш вік.
- Чим більше буде у вас інтересів, тим повнішим буде ваше життя.
- Пам'ятайте: щоб чимось зацікавитися, треба його ближче пізнати.
- Обираючи собі захоплення, враховуйте різні фактори — можливість поліпшення фізичної форми, «тренування духу», підвищення культурного рівня, добробут сім'ї, поглиблення фахових знань, праця на благо колективу, спілкування з членами родини і т. ін.
- Не засуджуйте і не відкидайте сфери інтересів, якої ви не знаєте.
- Намагайтеся спочатку все пізнати, а потім робити висновок.

## 20. ЗАХОПЛЕННЯ, ДОСТУПНЕ ВСІМ: ПРОГУЛЯНКИ І ТУРИЗМ



В цьому розділі ми хочемо дати поради всім, хто з тих чи інших причин не займається ні фізкультурою, ні спортом. Прогулянки і туризм до програми свого розвитку може включити кожен. У вас, мабуть, виникне питання «чому?». По-перше, тому, що вони всім доступні в будь-якому віці (особливо прогулянками і туризмом треба займатися людям старшого віку, коли вже на якийсь вид спорту бракує сил). По-друге, прогулянки і туризм не вимагають ніяких (або ж вимагають мінімальних) фінансових витрат (мова йде про основні їх форми). По-третє, рух належить до основних вимог правильного режиму дня і нашої фізичної форми. І, нарешті, прогулянки і туризм мають важливе пізнавальне значення. Саме тому їх необхідно включати до плану свого самовдосконалення.

Щоб конкретно уявити собі можливості, яких ми досі не використовували повною мірою, розглянемо послідовно короткі прогулянки і прогулянки тривалі, різні за складністю походів, скажемо про способи проведення відпустки і вільного часу, наприклад, на дачі, а також про те, як готуватися до туристських походів. Деякі з цих питань розглянуті детальніше в окремому розділі про дотримання фізичної форми.

### КОРОТКІ ПРОГУЛЯНКИ

Пройтися з роботи або на роботу приємно і корисно, особливо якщо ваша робота в основному сидяча. Покладіть собі за мету проходити частину шляху додому пішки. Невеликі вечірні прогулянки найближчими околицями вашого місця проживання, зокрема після вечірнього навчання або важкого, виснажливого у психічному відношенні дня, приносять вам заспокоєння. Тим, кому важко заснути, коротка вечірня прогулянка допоможе краще, ніж ліки від безсоння. Короткі прогулянки треба систематично включати до свого розпорядку дня й тоді, коли ви напружено готуетесь до екзаменів.

### БІЛЬШ ТРИВАЛІ ПРОГУЛЯНКИ І ПОХОДИ

Нині все менше стає сімей, які у вихідний день, одягнувшись по-святковому, ідуть у людні місця, щоб, як кажуть, «себе показати і на інших подивитися». Це нудно і одноманітно. Найбільше при цьому страждають діти, оскільки за наказом батьків, дбаючи про свій одяг, вони мусять відмовлятися від елементарної дитячої потреби — побігати.

Пропонуємо вам цікавий варіант. Ви скажете, що у вас немає автомашини... і грошей, щоб «кудись» поїхати. А чи обов'язково треба кудись їхати? Адже дорога під час поїздки «кудись» може бути такою ж нудною й некорисною, як і «парадна» прогулянка в людському натовпі. Чи знаєте ви околиці свого міста, села? Загальновідомо, що люди з міст, особливо великих, часто не знають їхніх околиць. Не знають, наприклад, того, що за містом росте ліс, за лісом — поле, луки, ставок або ріка, історичні пам'ятники — і все це приховане від їхніх очей.

*Отож частіше вирушайте до найближчих від вашого помешкання місць.* Можете йти на півдня або ж і на цілий день. Варто, звичайно, визначити мету прогулянки. Часом хочеться

просто походиги на свіжому повітрі, а іноді — поєднати прогулянку з візитом до знайомих і т. ін. Однак до програми радимо включати й інші цілі. Навесні, наприклад, ви можете вирушити спеціально, щоб нарвати кульбаб, пізніше — бузини або інших компонентів лікувального чаю, тернових галузок до зимової вази або ж піти з дітьми, щоб подивитися на каміння у воді, запускати з ними повітряного змія, пограти в м'яч тощо. Можна здійснити індивідуальний похід з метою замірити кілометраж, піти з фотоапаратом на фотополювання, з мольбертом — на етюди тощо. Ви можете на радість дітям підсмажити на вогнищі сардельки, а восени спекти картоплі та приготувати інші ласощі дитинства. Такі невеличкі походи дадуть вам можливість побачити багато нового: величні будови, гарні краєвиди, історичні пам'ятки, відкрити для себе нові ставки, нові місця для купання і загоряння, що потім ще не раз покличуть вас до себе.

*Стоїть погана погода?* І в таку погоду можна вийти надвір, відповідно одягнувшись. Також можна відвідати історичний музей, оглянути якийсь замок, виставку тощо. Такі прогулянки можна практикувати й під час відпустки, якщо погода не дозволяє нічого більшого. Щоб підійти до цього кваліфіковано, необхідно запастися туристською картою околиць, путівником, літературою про свій край. Регулярно стежте за газетами, адже в них завжди пишуть про те, що цікавого відбувається там, де ви живете чи в найближчій від вас місцевості. Якщо у вас є діти, ніколи не забувайте про їх фізичні можливості, їх звичайну, нормальну потребу гратися, перебувати весь час у русі, мати багато вражень. Практика підтверджує: якщо свій вільний час ми систематично проводитимемо на свіжому повітрі, нам здаватиметься, що його у нас стало більше, ніж годі, коли ми «лінувалися» щодо цього. До того ж ми з приємністю розширимо свій кругозір, будемо свіжіші, задоволеніші, нам краще житиметься і працюватиметься.

#### ТУРИЗМ ПІД ЧАС ВІДПУСТКИ І НА КАНІКУЛАХ

*Доцільно використати вільний час у турпоході — значить добре відпочити, фізично загартуватись, а також, що дуже важливо, збагатитися новими знаннями. А тому подорожуйте пішки, на велосипеді, поїздом, автобусом, автомашиною чи літаком, самі, з друзями, з родиною і т. ін., урізноманітнюючи таким чином проведення свого вільного часу. Але завжди не-*

обхідно заздалегідь одержати кваліфіковану інформацію про місце, куди ви їдете або йдете. Порадьтеся з друзями і знайомими, дістаньте туристські путівники й карти, і не буде помилкою, якщо ви одержану інформацію уточните у місцевих жителів, дачників тощо. Хочемо звернути вашу увагу, що туристські путівники й карти варто купувати вчасно і навіть «з запасом», оскільки, як правило, їх відразу ж після видання розкуповують. Звичайно, відомі центри відпочинку бувають добре забезпечені такими путівниками, часом там навіть можна купити те, що так довго і марно намагалися дістати раніше.

Щодо проведення відпустки, то тут інколи може стати в пригоді недорогий відпочинок у пансіонаті чи профілакторії від підприємства. Якщо ваше підприємство має лише один центр відпочинку, по можливості використайте його якнайповніше. Насамперед це необхідно тим, у кого малі діти. А взагалі інтерес до такого типу відпочинку часом не дуже великий, оскільки в ньому обмежені пізнавальні можливості.

*Як проводити відпустку за кордоном?* У принципі до неї треба готуватися так само, як і до будь-якої, але трохи ретельніше. Це пояснюється тим, що така відпустка, як правило, вимагає більших коштів, проходження певної кількості формальностей, продуманого вибору дорожніх потреб, розсудливішого поводження з грошми.

Знову ж таки ми повинні озброїтися необхідною інформацією, картами, путівниками. Крім того, ще й посібниками з мови. Якщо ви не володієте мовою країни, куди їдете, не забудьте взяти з собою словник чи розмовник і бодай у деяких рисах ознайомитися з її мовою.

Прибувши на відпочинок в якусь країну, ми також маємо можливість здійснювати екскурсії на околиці або пішки, або комунальним транспортом. І все це треба якнайбільшою мірою використовувати для того, щоб якнайкраще познайомитися з життям даної країни.

Якщо ви вирушаєте в закордонну поїзду автомашиною, краще їхати не самому, а зі знайомими. При цьому можна розподілити між собою дорожнє спорядження, запасні частини для машини і т. ін., а також попередні приготування в дорогу. В такому разі поїзду здійснити набагато легше і цікавіше.

#### *Відпустка і спорт*

Під час відпустки ви маєте добру нагоду займатися спортом. Тут уже кожен з нас знає, що зі спортивного спорядження брати з собою. Один бере шиповки, інший — диск, ядро чи гантелі. Якщо їдуть сім'ями, беруть звичайно м'ячі, скакалки, «літаючі тарілки» та інші дрібні предмети. Під час відпустки

можна більше грати у волейбол, баскетбол, теніс, брати участь у складі хоча б якоїсь тимчасової команди у спортивних змаганнях. Дечого ви можете підучитися, в дечому вдосконалитися, але найголовніше — ви побуваєте у веселому, дружньому колективі і дістанете багато незабутніх вражень.

### **ЯК ГОТУВАТИСЯ ДО ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ**

Плануючи відпустку, заздалегідь готуйтеся до того, щоб провести її якнайкраще, щоб ваш туристський похід був цікавим. Для цього приготуйте необхідні інформаційні матеріали, продумайте спорядження. Варто зробити список усього необхідного для проведення відпустки і турпоходів різної тривалості і різного ступеня складності. Такі списки служитимуть вам довгі роки, і ви будете потім тільки виправляти їх і доповнювати, враховуючи свій попередній досвід. У гірські турпоходи беріть добрі черевики і плащі від дощу. Ніколи не завадить мати з собою якийсь горщикок, сірники, електричний ліхтарик і свічку. Пам'ятайте, що, наприклад, у горах найнебезпечніше робити важкі турпоходи на третій день відпустки, оскільки при акліматизації він найкритичніший. Тому більше навантаження робіть собі в перші два дні, а на третій краще відпочивайте. Постійно щось планувати і робити аж ніяк не значить, що ви не можете дозволити собі абсолютного відпочинку, скажімо, з цікавою книжкою на сонці або в холодку.

План проведення відпустки готуйте у двох варіантах — для хорошої і для несприятливої погоди, але обидва вони не повинні бути одноманітними: щодня вдавайтеся до чогось нового.

Не стороніться товариства, але якщо ви у відпустці з сім'єю, намагайтеся якнайбільше бути разом з дружиною, дітьми, адже протягом року у вас на це немає вдосталь часу. З другого боку, непогано часом частину своєї відпустки проводити самотійно, щоб не набриднути одне одному.

Чим більше ідей і вигадок під час відпустки спаде вам на думку, тим приємнішою вона для вас буде. Відпуска з постійним вилежуванням на березі річки, ставка чи моря завжди одноманітна, невесела й нудна.

Пам'ятайте, відпустка принесе вам очікуваний відпочинок у тому разі, якщо вона триватиме не менше 14 днів підряд. Це особливо стосується тих, хто займається складною розумовою працею, а також тих, хто навчається без відриву від виробництва. Таким людям доцільніше проводити відпустку на одно-

му місці. Однак проводити відпустку на одному місці — не значить лише лежати на траві чи на лежку; тут чи не найбільше бажані походи: на околиці, в ліс, у гори, що особливо радимо людям розумової праці.

Добре організоване проведення відпустки збагатить вас новими приємними враженнями від гарних краєвидів, культурних та історичних пам'яток, знайомства з різними людьми, їх звичаями, традиціями, мовою.

#### *Висновки*

- Прогулянки ви можете практикувати у будь-який день: вони зміцнюють здоров'я.
- Експерсії та короткі турпоходи, не вимагаючи великих затрат, дають вам можливість більше рухатися, бути на природі.
- До відпустки треба добре підготуватися. Вона не повинна бути одноманітною.
- Особливо старанно готуйтеся до проведення відпустки за кордоном — у країні, в яку збираєтеся їхати.

## 21. ДОБРЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ



Нерідко ми забуваємо, що в людських стосунках існують певні правила й закономірності.

Чи вмiєте ви так поводити себе з людьми, щоб вони вас любили, розумiли i охоче приходили вам на допомогу? Чи вмiєте належним чином говорити? Чи знаєте основнi правила поведiнки в товариствi?

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Ми нiчого не роздаємо з такою  
щедрiстю, як поради.*

У цьому роздiлi ми спробуємо дати пораду читачам, як покращити взаємини з iншими людьми. Обмежимося деякими головними засадами, що, як у тому може переконатися кожен,



впливають з уважного спостереження людської поведінки взагалі. Передусім ми повинні підкреслити, що вміння поводити себе, підтримувати нормальні стосунки з людьми — одне з тих умінь, яке йде на користь і вам, і всьому колективу.

Тому, хто опанував психологію людських взаємин, під силу зробити їх кращими, поліпшити моральну атмосферу в колективі, усунути непорозуміння й зайві суперечки. А все це сприяє тому, щоб люди були задоволені.

В результаті аналізу неодноразово проведеного анкетування виявилось, що серед людських якостей, які зумовлюють здорові стосунки між людьми, чільне місце посідають добра поведінка і небайдухе ставлення до людей.

#### ДВА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ

Мати репутацію симпатичної людини, відчувати любов, повагу, прихильне ставлення людей до себе — законне прагнення кожного. Але як цього досягти?

Щойно сказаним ми зовсім не маємо наміру підвести читача до висновку, що слід прагнути подобатися кожному і так само любити всіх і вся. Це було б неправильно, та такого й не може бути. Хочемо, щоб кожен, хто читатиме книжку, добре запам'ятав ці слова.

Абсолютно однакових людей не буває. Так само як немає людей цілком хороших або цілком поганих. У різних ситуаціях за різних обставин одна й та сама людина веде себе неоднаково. Люди різняться багатьма властивостями, у них різний досвід, риси характеру, вдача, у кожного індивідуальна і шкала позитивних якостей, які він визнає і відповідно до яких себе поводить.

Можливо, ви зітхнете: все це, мовляв, прекрасно, але є чимало людей, які так не схожі між собою, а проте подобаються всім. І, нарешті, ви й самі намагались якось поліпшити себе, щоб усім подобатись, але з цього нічого не вийшло. Отже, прагнення подобатися іншим має кілька своїх «але». Справа в тому, що в кожній людини своя вимога до «масштабу» популярності. Ті, кого не люблять одні, можуть бути улюбленцями інших. І, врешті-решт, прихильність можна за певних обставин дуже швидко втратити (наприклад, тоді, коли хтось поведе себе щодо іншого не так, як той сподівався) або, навпаки, здобути (знову ж таки несподіваним добрим вчинком). А потім є люди, яких взагалі усі недолюблюють.

Звичайно, для людини набагато краще, коли до її інших позитивних якостей додається ще й авторитет. Проте не слід прагнути до нього скрізь і завжди. Так, чого доброго, можна стати й смішним. До того ж у кожного з нас, певна річ, є що в собі виправляти. Адже саме від вас великою мірою залежить те, як

до вас ставляться інші. Подумайте, чи не занадто ви егоїстичні, заздрисні, недовірливі, марнославні, легковажні, нешляхетні, малонадійні, чи нема у вас ще якихось негативних якостей.

В. ГЕТЕ

*Поведінка — це дзеркало, в якому кожен показує своє обличчя.*

А тепер перейдемо до суті справи. Чи існує певний загальний принцип поведінки, з якого б випливала більшість інших? Так, є, і в ньому втілена сама мудрість доброго ставлення до людей: *«Поводь себе з іншими так, як хотів би, щоб інші поводилися з тобою».*

Це, власне, сучасна інтерпретація морального принципу китайського мислителя і філософа Конфуція, який жив у V ст. до нашої ери: *«Чого не хочеш, щоб інші чинили тобі, не вчиняй їм».* Даний принцип передбачає не тільки те, чого людина не повинна робити у поводженні з іншими, а й те, що необхідно робити, аби взаємини між людьми були якнайкращими. Поряд з попереднім є ще один не менш важливий принцип: *«Увійди в становище іншого».*

У будь-якій ситуації, якщо йдеться про стосунки між людьми, «виграє» насамперед той, хто може увійти в становище іншого, зрозуміти його інтереси, бажання, побоювання, мрії. Причиною більшості суперечок між людьми (та навіть і судових процесів) є те, що обидві сторони не можуть поставити себе на місце одна одної. Той, хто егоїстично наполягає лише на своїх власних інтересах і нічого й чути не хоче про іншого, завжди вдається до непотрібних сварок і викликає до себе загальну неприязнь.

М. І. КАЛІНІН

*Не ви маєте говорити про свої заслуги, а нехай люди говорять про вас.*

Читачам, яким бракує часу або ж терпіння читати наші поради щодо того, як поводити себе з людьми, я рекомендую вивчити хоча б ці два основні принципи: *«Поводь себе з іншими так, як хотів би, щоб інші поводилися з тобою»* і *«При кожному своєму вчинку увійди в становище іншого».*

Далі ми розглянемо детальніше ще деякі принципи добрих взаємовідносин між людьми.

## ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ДОБРЕ СТАВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ ОДНЕ ДО ОДНОГО

Якщо ви хочете остаточно з'ясувати для себе, чому до одних людей добре ставляться, а до інших ні, почніть відразу ж, з завтрашнього дня, дивитися на людей по-новому, намагайтеся аналізувати своє ставлення до них під таким кутом зору: чому одні вам приємні, а інші неприємні або ж зовсім байдужі?

А тепер нехай читач сам визначить засади правильної поведінки, відповівши на ряд питань:

*Які люди вам до вподоби — усміхнені чи похмурі?*

Кому з них ви віддаєте перевагу — тим, що, зустрівши вас, посміхаються й показують, що вони раді зустрічі, тим, яким «ні холодно ні жарко» від неї, чи тим, які насуплені й похмурі? Зробіть висновки зі своїх спостережень і поведьте себе так, як ті люди, що вам особливо приємні.

Бути приємним — значить виявляти своє доброзичливе ставлення до людей, радіти зустрічі з ними, радіти життю.

Б. ШОУ

*Єдина людина, яка поводиться розумно, — це мій кравець. Він знімає з мене мірку щоразу, як я до нього приходжу. А інші люди мають мою стару мірку і гадають, що вона підходить мені завжди.*

Але глядіть не піймайтеся на гачок: деякі люди, як добрі актори, спекують своєю занадто дружньою посмішкою, маючи на думці лише одне — свої особисті інтереси.

*Які люди вам подобаються — привітні чи байдужі до вас?* Виходячи із своїх спостережень, ви, мабуть, зробили висновок, що з деякими людьми дуже легко говорити. З ними ви можете ділитися своїми особистими справами, клопотами, занепокоєнням і при цьому відчувати, що вас розуміють. Разом з тим є люди, яким би ви нізащо у світі не наважилися б звірити свої думки. Всім своїм еством ви відчуваєте, що вони байдужі, що їх зовсім не цікавить доля іншого. Часто це люди егоїстичні й холодні, які думають лише про себе.

Яким з них ви віддасте перевагу? І до яких належите самі?

При цьому не сподівайтесь, що всі люди обов'язково повинні до вас ставитися по-дружньому. З якої речі? Під надто

дружнім ставленням до всіх можуть критися розрахунок, байдужість, недооцінка інших. Виняток становлять лише люди, для яких дружнє ставлення до людей є природним.

СЕНІКА *Допоможи тому, хто несе тягар,  
але не тому, хто покладе його по-  
руч.*

Д. БЕРНАРД *Через свою чемність ми нічого не  
втрачаємо, щонайменше — місце  
для сидіння.*

ХІЛОП *На банкет до своїх друзів іди по-  
вільно, а на їх горі — швидко.*

*Кому ви віддаєте перевагу — людям, які цікавляться вашою справою чи для яких вона байдужа?*

Серед ваших знайомих, напевно, знайдеться такий, що без кінця говорить лише про себе. Коли ж почнете говорити ви про щось своє, видно по ньому, що він вас зовсім не слухає і чекає не дочекається нагоди, щоб продовжити розмову про себе.

Безперечно, кожен любить, щоб його з цікавістю слухали інші, щоб з ними він міг поговорити про свої проблеми, погляди, симпатії, захоплення. І, без сумніву, всі люблять таких людей, які охоче розмовляють про те, що цікавить інших. Розмова з іншими про справи, які вас цікавлять, часто приносить дуже велику користь. Адже від кожного можна щось дізнатися, чогось навчитися. Давно вже помітили, що найлегше знайти дорогу до серця людини, коли дати їй можливість говорити про свої захоплення та інтереси.

Яким людям ви віддаєте перевагу — тим, що без кінця говорять, чи тим, що вміють слухати?

Люди, яких цікавить лише власна особа і власні справи, без кінця говорять тільки про себе і ні слова не дають промовити іншим.

Мовчазна людина, яка, можливо, не вміє добре говорити, зате вміє слухати іншого, може бути бажанішою в товаристві, ніж балакун, за яким ніхто нічого не втратить сказати.

Вміння вислухати людину — велике мистецтво, що не всім дається. Ви, мабуть, самі знаєте людей, які щоразу перебива-

ють інших, намагаючись використати кожен мить, щоб перевести розмову на себе.

Спробуйте з цього погляду подивитися на людей довкола себе і визначити, якому їх типу ви віддаєте перевагу.

Ф. де ЛАРОШФУКО

*В той час як люди розумні вміють багато про що сказати небагатьма словами, люди обмежені, навпаки, мають хист багато говорити й нічого не сказати.*

Л. М. ТОЛСТОЙ

*Говори тільки про те, що для тебе ясно.*

Звичайно, бувають ситуації, коли нам хочеться, щоб співрозмовник говорив якнайбільше, наприклад, тоді, коли ми одержуємо якісь поради або інформацію. Якщо людина схвилювана, треба дати їй виговоритися, навіть коли вона й не має рації. Виговорившись, вона заспокоїться, і з нею можна буде вести розмову предметно, аргументовано і легше дійти згоди (це слід пам'ятати насамперед тим, хто працює з людьми).

*Які люди вам більше подобаються — чемні чи грубі?*

Спробуйте також спостерігати людей довкола себе щодо їхньої чемності й нечемності, і ви побачите, що люди, які вам подобаються, як правило, вживають такі слова, як «прошу», «дякую», «даруйте», «будь ласка», «вибачте» та й ін.

Люди, що не звикли вживати подібних чемних слів та зворотів, не можуть навіть уявити, яка велика різниця між просто сказаним і сказаним з допомогою таких слів. Вкрай негативний зразок являє собою, наприклад, людина, що мовчки, грубо розштовхуючи всіх навколо себе, продирається в трамваї до виходу. І незрівнянно краще, звичайно, виглядає той, хто чемно попросить пропустити його вперед. Так само по-різному поводять себе ті, хто, приміром, запізнився на збори. Один з порога починає: «Вибачте, будь ласка, що я затримався», в той час як інший не вважає за потрібне взагалі просити вибачення.

Будьте чемними, але не улесливими.

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Молодим людям часто здається, що їх поведінка природна, тоді як насправді вони просто невиховані і грубі.*

Ж. ПОЛЬ

*Дотепні лестоці сподобаються і найскромнішому.*

*Яким людям ви віддаєте перевагу — тим, що легко вибухають, чи тим, які володіють собою?*

Гадаємо, і в колі ваших знайомих знайдеться такий, про якого йде слава, що він може в будь-яку хвилину не стриматися і ні з того, ні з сього зробити щось неприємне чи сказати якусь грубість. У таких ситуаціях виявляється справжнє обличчя людини.

Якщо ви знаєте, що невитримані, подумайте, чи не варто вам зайнятися вихованням у собі витриманості. Адже у людей створиться така думка про вас, як у вас про вашого невитриманого знайомого. Пам'ятайте, що своєю нестриманістю, втрапивши будь-яку об'єктивність, ви ображаєте не тільки інших, а й себе.

Ф. С. ГРИБОЄДОВ

*Злі язики страшніше пістолетів.*

В. ХАЗЛІТ

*Мовчання — це велике вміння вести бесіду.*

Л. М. ТОЛСТОЙ

*Облиш говорити, коли зрозумієш, що починаєш дратувати ту або того, з ким говориш. Невимовлене слово — золото.*

*Хто вам більше подобається — той, хто спілкується з вами, лише бере, чи той, хто й дає?*

Тут багато що залежить від виховання в сім'ї, від впливу найближчого оточення. Якщо ви належите до тих, хто вміє лише брати, вам негайно треба себе перевиховувати. Навіть у стосунках двох найрідніших людей не може бути такого, щоб один постійно брав, а другий лише давав. Якщо ви хочете, щоб ваші взаємини з кимось були справжніми, тривалими, треба навчитися не тільки брати, а й давати.

Поняття «давати» і «брати» не означають, що ми повинні завжди якусь вартість оплачувати такою самою (грошинами, кілограмами, метрами).

Якщо, наприклад, діти купують своїй матері-пенсіонерці, яка одержує невелику пенсію, нове зимове пальто чи нову постільну білизну, вони напевне не чекають, що мати зможе відплатити їм тим самим. Вона принесе своїм дітям радість, приготувавши їх улюблену страву, пригостивши дбай-

ливо вирощеними у своєму садочку ягодами чи овочами, або, можливо, просто подякує їм з милою материнською чемністю. Зрештою, діти — довічні боржники своїх батьків і в них завжди предосить підстав оплатити батьківську турботу.

Однак не забувайте, що поняття «брати» й «давати» мають ще один надзвичайно важливий вимір — у сфері людських стосунків, зокрема у сфері почуттів. Так, ви можете дуже багато дати вже тим, що вчасно підтримуєте свого друга в його життєвих негодах. Адже відомо, що моральна підтримка допомагає людині перебороти, здавалося б, безвихідні життєві труднощі, а інколи навіть врятувати життя в повному розумінні цього слова. Якщо людина, якій ви допомогли, справжній друг, ви можете бути впевнені, що пізніше вона допоможе вам, хоч, можливо, і в інший спосіб.

Поняття «брати» і «давати» відіграють надзвичайно велику роль в емоційних стосунках між партнерами, між чоловіком і жінкою і взагалі в сім'ї (див. с. 271).

*А як ви поводитесь у колективі?*

Успіхи всього суспільства, як правило, залежать від того, наскільки добре працюють колективи на фабриках, у сільсько-господарських кооперативах, на будівництві, в установах, навчальних закладах, науково-дослідних інститутах тощо, а праця останніх — не тільки від фахової підготовки, старання, високої свідомості й відповідальності працівників, а й значною мірою від морально-психологічної атмосфери у колективах, яка визначається ставленням його членів одне до одного.

Чеське прислів'я

*Якщо ти сам, думай про свої помилки,  
Якщо ти в товаристві, не говори  
про помилки інших.*

О. УАЙЛЬД

*Єдине товариство, яке людина витримує до кінця,— це її власне.*

В. ГЕТЕ

*Самотня людина ніколи не досягне мети.*

Особливо необхідно навчитися доброго ставлення до товаришів у робочому колективі молодим людям. Тому їм не завадило б приглядатися, як поведуть себе ті, хто є прикладом у праці й поведінці, а також до їх антиподів. Адже який у ко-

лективі моральний клімат, як іде робота, залежить від кожного зокрема. При цьому вам необхідно усвідомити, що в колективі треба передусім думати про поставлену мету, визначити засоби й методи її досягнення, дискутувати предметно, не сваритися, не відстоювати весь час тільки свої власні інтереси й погляди, сприяти встановленню в ньому атмосфери взаємного співробітництва й допомоги, довіри, дружби й поваги.

Багато хто не розуміє, що часом його погляди, зауваження, пропозиції зустрічають опір через його неправильне ставлення до товаришів по роботі, до самої роботи і т. п.

Той, хто опанував дев'ять засад правильних людських взаємин, які ми виклали вище у формі запитань, безумовно, засвоїв і десяту — принцип належної поведінки в колективі і таким чином сприятиме утвердженню в ньому дружньої, робочої атмосфери.

### **ДОБРЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ ПЕРЕДБАЧАЄ ТАКОЖ УМІННЯ ДОБРЕ ГОВОРИТИ**

Як відомо, добрі взаємини між людьми залежать від їх уміння добре спілкуватися, добре говорити. Про те, як цього навчитися, ми детально розповідаємо в одній з наших книг «Як добре говорити» \*. Тут же коротко наведемо лише деякі з принципів.

*Мотивація, тобто чому треба вміти говорити.*

Мова — один з основних засобів створення нормальних людських відносин.

Хто не вміє спілкуватися, часто залишається самотнім. А оскільки людина — істота суспільна, самотність викликає у неї почуття нещасливості, прагнення спілкуватися.

Якщо я хочу виявити себе в будь-якій галузі, я мушу навчитися добре говорити.

Як можна обстоювати власні ідеї і пропозиції щодо роботи, пояснювати свої уявлення й погляди, як можна знайти собі друзів, познайомитися з симпатичними людьми, проводити час в їхньому товаристві, якщо ми не вміємо добре і як слід висловлюватися?

Життя вимагає, щоб ми постійно щось влаштовували. Хто не здатний дбати про щоденні справи, часто опиняється у скрутній ситуації. Щоб успішно розв'язувати різні життєві проблеми, треба, крім усього іншого, ще й вміти добре говорити з людьми.

---

\* У Радянському Союзі ця книга вийшла в перекладі на українську мову під назвою «Мистецтво говорити» (Київ, Політвидав України, 1986).



*І мати про що говорити.*

Неговіркі й сором'язливі люди звичайно скаржаться, що їм нема про що говорити: в той час як інші постійно щось розповідають, вони не можуть знайти для розмови жодної теми. Ми, звичайно, проти пустопорожнього базікання. Для розмови завжди треба знайти якусь тему, бажано цікаву й корисну.

Ж. де ЛАБРЮЙЄР

*Мало хто жалкує, що сказав мало, але багато хто жалкує, що сказав багато.*

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Говорити найважче саме тоді, коли соромно мовчати.*

Наведемо кілька способів, як це зробити.

Треба спостерігати, переживати й оцінювати все, що бачимо і чуємо навколо себе. Той, хто спостерігає довколишнє життя, має дуже багату тематику для розмови: про те, що цікавого трапилось на роботі, свідком чого був на вулиці, на прогулянці, під час відпустки, що читав, дивився в театрі і т. д.

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Чому в нас така пам'ять, що зберігає найменші подробиці того, що з нами сталося, а не така, щоб ми запам'ятали, скільки разів ми про це розповіли одній і тій самій особі?*

ПЛАТОН

*Розумні люди говорять тому, що мають що сказати, гурні — тому, що їм хочеться щось сказати.*

Необхідно запам'ятовувати все цікаве, причому спеціально, щоб потім розповісти про це своїм знайомим, співробітникам, у колі сім'ї. Якщо не буде явного наміру запам'ятати щось, щоб потім про нього з кимось поговорити, воно просто може не втриматися в нашій пам'яті.

Розповідь не повинна бути розтягнутою і з самого початку має збудити у слухача зацікавлення. Отже, не слід починати, як кажуть, «від Адама», а спершу сказати щось суттєве з даної теми або ж дати співрозмовнику можливість самому зрозумі-

ти це суттєве за допомогою запитань. Приглядайтеся до людей, які вміють цікаво розповідати і часом з повсякденних дрібниць можуть створити цікаву оповідь. Спробуйте їх наслідувати.

1000 і одна ніч

*Слухай терпляче того, хто до тебе говорить, і не намагайся його перебивати. Жодна розмова не починається з відповіді.*

А ще треба читати. Хто нічого не читає, багато чого не знає. Книга — невичерпне джерело різних цікавих речей, які можуть бути темою для розмови.

Небхідно відвідувати театри, кіно, концерти, спортивні змагання і т. п. Тут ви також знайдете багато цікавого, про що можна поговорити у товаристві.

Отже, мати про що говорити означає, що людина, яка піклується про свій культурний розвиток, водночас збагачує себе й темами для розмов і спорів.

Л. ФЕЙХТВАНГЕР

*Людині потрібно два роки, щоб навчитися говорити, і шістьдесят років, щоб навчитися тримати язик за зубами.*

М. де МОНТЕНЬ

*Тому, в кого немає доброї пам'яті, не слід ступати на шлях брехні.*

#### Мова

*Щоб добре говорити, ви повинні не тільки мати предмет розмови, а й уміти висловлюватися. Від чого це залежить?*

Від вибору слів. Люди, які мало читають і мало говорять, мають дуже бідний словник. Говорячи, часто замовкають, підшукують слова. Через це їх мова малоцікава. Збагачуйте свій словниковий запас. Тренуватися щодо цього можна таким чином. Прочитайте якийсь невеликий твір, наприклад одне з оповідань К. Чапека, а потім спробуйте його вголос переказати (у Чапека проста й водночас надзвичайно гарна мова). Практикуйте такі заняття систематично.

Не вживайте грубих і вульгарних слів. Нерідко молоді люди в компанії вживають грубі, вульгарні, а часом і лайливі слова. Вони не думають про те, як негарно виглядають, якщо дивитися на них зі сторони. Крім того, ця погана звичка може недобре відбитися на всьому їхньому житті.

Набагато гіршою, ніж вульгарність у виразах, є вульгарність у мисленні, і зневажається вона також набагато більше.

Не зловживайте іноземними й загальними фразами. Деякі люди, які хочуть справити враження високоосвічених, надмірно пересипають свою мову іноземними словами, абстрактними поняттями. Їм не завадило б усвідомити мудре прислів'я: «Малі люди вживають великі слова, а великі люди — малі».

#### *Встановлення контактів*

Для тих, хто не оволодів мистецтвом красномовства, встановлення контактів з людьми становить найбільші труднощі. Тому подаємо тут кілька порад з даного питання.

● Насамперед намагайтеся встановити контакт з людиною, з якою ви зустрілися або вас з нею познайомили. Це означає, що ви повинні визначити, які у вас з даною людиною спільні інтереси, і тоді вже на цю тему починайте розмову. З англійців часто сміються, що вони говорять про погоду. Однак погода — така тема, на яку можна розмовляти в багатьох випадках. Звичайно, краще, коли в ході розмови вам вдалося з'ясувати, що саме вашого співбесідника цікавить — спорт, театр, садівництво і т. ін. Як тільки ви натрапите на тему, яка близька і вам, вважайте, що дорога до діалогу перед вами відкрита.

● Встановлюючи контакт, уникайте спірних питань, зокрема таких, які не мають принципового значення. Якщо ви, наприклад, довідаєтеся, що ваш співрозмовник цікавиться футболом, не починайте співати дифірамби команді, за яку ви вболіваєте, поки не дізнаєтеся, що ваш співбесідник — болільник тієї самої команди. Розмовляючи на інші теми, так само будьте обережні, щоб не образити свого співбесідника раніше, ніж зблизитися з ним.

● Якщо ви сором'язливі, то позбутися сором'язливості ви зможете, коли систематично шукатимете нагоди для встановлення контактів. Ви можете, наприклад, дати собі слово щодня починати розмову з незнайомою людиною у трамваї, приймальні, у будь-якому іншому місці. Оскільки та людина вас не знає, вам не треба боятися, що ви осоромитеся, запинаючись у розмові, говорячи не зовсім до ладу і т. ін. Якщо таке своє щоденне зобов'язання ви виконуватимете протягом місяця, то напевне відчуєте, як поступово зникатиме ваша сором'язливість.

#### *Власне розмова*

Стежте за реакцією слухача.

● Розмовляючи, дивіться на свого співбесідника і слідкуйте, чи він уважно слухає, погоджується з вами або явно не згоджується, чи, може, нудьгує і не приділяє розмові належної уваги. Відповідно до реакції слухача скоригуйте свою мову,

скоротивши її, навівіши якийсь цікавий приклад чи включивши питання.

● Говоріть цікаво.

Для розмови обирайте теми, які становлять спільний для обох інтерес або можуть зацікавити вашого співрозмовника з огляду на його інтереси. Якщо ви скаржитесь, що нічого підходящого для розмови вам не спадає на думку, робіть собі замітки пунктами, що цікаве читали, бачили або чули.

● Вибирайте належну тему.

Розповідати можете про все, що завгодно: про свої враження, про культурні та спортивні заходи, які ви відвідали, тощо, включаючи історії з життя (вашого або чужого) та анекдоти. Однак будьте обережні. Чи годяться анекдоти для товариства, в якому є жінки? Чи вони насправді добрі?

● Чому в нас два вуха і лише один рот, пояснив стародавній філософ Епіктет: «Щоб ми слухали вдвічі більше, ніж говорили». Як уже зазначалося, не слід бути занадто сором'язливим і весь час мовчати. Проте інша крайність теж небажана — бути говірким, постійно перебивати людей і втомлювати їх своєю балаканиною.

Звертайте увагу на свій попередній настрій. Може трапитися, що розмова з якоюсь людиною вас розсердить і ви потім надзвичайно сердито розмовлятимете з іншими людьми, які не знатимуть, чому ви так поведетеся. Отже, стежте за своїм настроєм і не переносьте його з однієї розмови (чи з дому) на іншу (або додому).

П. де КОК

*Найкращий спосіб зберегти своїх друзів — ніколи не бути у них в боргу і ніколи нічого у них не позичати.*

ДЕМОКРИТ

*Ті, хто любить ганити, не здатні на дружбу.*

● Голосно вимовляйте «ви» і врівголоса «я». Напевне, вам не подобається, коли хтось постійно говорить про себе і його мова переповнена займенником «я». Пильуйте, щоб ваша поведінка не була схожою на таку як за змістом (не говоріть постійно тільки про свої справи), так і за формою (не зловживайте займенником «я»). Простежте, скільки разів у вашій мові зустрінеться «я», а скільки — «ви» або «ти». Обмежте вживання

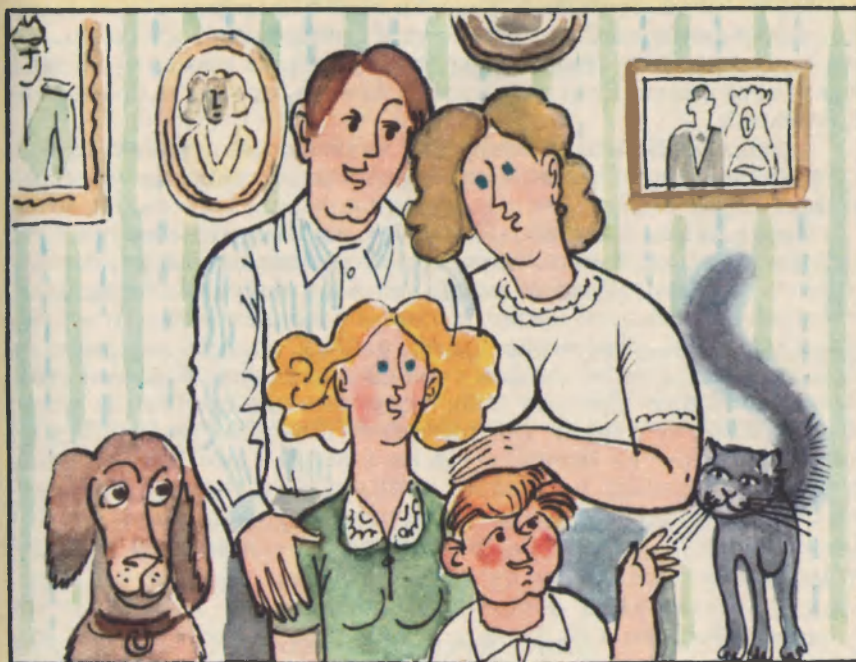
«я», натомість частіше вживайте «ви». Безперечно, ви користуватиметесь більшим авторитетом у товаристві.

Вище автор навів двадцять важливих порад із своєї книги «Як добре говорити». І оскільки в ній понад 300 сторінок, на яких розповідається про те, як говорити на нарадах, готувати публічні виступи, спілкуватися з людьми тощо, зрозуміло, що тут наведено у скороченому вигляді тільки частину того, що слід знати, щоб навчитися красномовності.

### *Висновки*

- Поводьтєся з іншими так, як ви хочете, щоб вони поводити́ся з вами.
- Навчітьсє слухати інших.
- Будьте милі й товариські.
- Виявляйте інтерес до інших людей та до їх справ.
- Будьте чемні.
- Не будьте злісні й запальні.
- У взаєминах з людьми навчітьсє давати, а не лише брати.
- Вчітьсє добре говорити, підтримувати розмову.

## 22. ОСНОВИ ДОБРИХ ВЗАЄМИН У СІМ'І



Не менш важливими, ніж стосунки зі співробітниками, знайомими та друзями, є взаємини з найближчими родичами — членами нашої сім'ї.

Тут уже мало сказати, що ми з ними зустрічаємося, — ми з ними разом живемо. Без сумніву, сімейне співжиття вимагає набагато більшого, ніж просто взаємини з іншими людьми. Нижче ми наведемо без особливих коментарів двадцять принципів добрих взаємин у сім'ї. Вони стосуються насамперед молодого подружжя.

## ДВАДЦЯТЬ ПРИНЦИПІВ ЩАСЛИВОГО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

1. При будь-якій формі сімейного співжиття треба навчитися пристосовуватись одне до одного.

Якщо люди мешкають разом в одній квартирі або кімнаті, то найголовнішим принципом тут є вміння пристосуватись одне до одного. У своїй поведінці, своїх вчинках ніколи не можна нехтувати інших. Слід поважати їх звички, працю, їх прагнення і бажання.

Здавалося б, молода людина вчиться цьому в батьків і, створивши власну сім'ю, приносить в неї досвід, набутий раніше.

Проте буває й інакше. Часто батьки взагалі не розуміють, що щасливе подружнє життя їхньої дитини багато в чому залежить від них, від того, наскільки вони навчили її правилам сімейного співжиття. Якщо їх син або донька займали в сім'ї привілейоване становище і всю роботу за них виконували батьки, якщо діти не давали грошей на ведення господарства, залишаючи всю зарплату собі, якщо за ними прибирала мами, а самі вони не звикли підтримувати порядок, якщо вони не звертали уваги на інтереси інших і робили все, що їм заманеться (наприклад, до пізньої ночі слухали голосно ввімкнений магнітофон), то не дивно, що вони не навчилися розуміти інших людей і, звичайно, поплатяться за це відразу ж після одруження.

СЕНЕКА

*Зіштовхуються тільки ті, що йдуть одним шляхом.*

Ф. де ЛАРОШФУКО

*Якби ми не мали своїх ваг, нам не було б так приємно вказувати на ваги інших.*

Різницю між вимогами до взаємин із знайомими і вимогами до сімейного життя можна продемонструвати таким прикладом. Знайомі, що часто зустрічалися і проводили час за розвагами в одному товаристві, виїжджають разом у відпустку. Тут уже треба не лише розважатися, а й вирішувати спільно питання щодо програми проведення відпустки, харчування тощо, тобто рахуватися одне з одним. Багато добрих знайомих розійшлися після короткої двотижневої відпустки, проведеної разом, бо не вміли робити цього.

Молодій парі перед одруженням, можливо, варто було б познайомитися з буденним сімейним життям, тобто провести разом не лише відпустку, під час якої все довкола здається прекрасним і приємним, а й кілька тижнів нормального повсякденного життя, коли треба і працювати, і займатися домашнім господарством, розподіляючи порівну щоденні обов'язки. Адже досвід підказує, що молоді люди краще пізнають одне одного в роботі, а не в розвагах.

О. де БАЛЬЗАК

*Любов дає все, але тільки коханням. Після весілля їм треба більше, ніж склепіння неба і килим луків.*

*2. Спілкуючись, треба не лише брати, а й давати.*

З листів, що часто публікуються на сторінках газет і журналів, видно, скільки молодих людей не знайомі з цим принципом. Вони звикли одержувати від батьків усе і нічого не давати взамін. І взагалі вони чекають, що все їм упаде з неба без будь-яких зусиль і без віддачі з їхнього боку.

Кілька років тому в журналі «Млади світ» було опубліковано листа однієї дівчини, яка написала видатному співакові, що кохає його і накладе на себе руки, якщо він не відповість на її почуття. Що тут можна сказати? Вона поводить як мала дитина, не розуміючи, що у співака немає жодних підстав одружитися з нею.

*3. Усмішка і ввічливість.*

Мабуть, зайве підкреслювати важливість доброї настрою, гумору і ввічливості в сімейному житті. Та, на жаль, багато з тих, кого знайомі люблять за веселу вдачу, гарний настрій і чемність, дома поведуться зовсім інакше. Вони начебто лишають все це на роботі: приходять додому не в настрої, похнюплени, слова ні до кого не скажуть.

Чи ви часом не належите до таких людей? Зважте, що мир і лад у сім'ї для всього вашого життя мають набагато більше значення, ніж взаємини з іншими людьми. Для душевного спокою вирішальну роль відіграє добре забезпечений сімейний тил.

В. ШЕКСПІР

*Сумним години здаються довгими.*

*4. Інтерес до справ інших членів родини.*

Байдужість до проблем та інтересів членів сім'ї може мати негативні наслідки. Чи не припускаєтеся ви, наприклад, помилки, не слухаючи, про що вам розповідає один з членів вашої сім'ї — чоловік, жінка, син або донька?



Лорд Честерфілд (жив у другій половині XVIII ст.) у своїх відомих і широко цитованих листах до сина писав: «Щодо мене, то я волю товариства мерця, ніж людини з розсіяною увагою. Мрець не погордає мною, тоді як така людина своєю поведінкою мені доводить, що я не вартий її уваги».

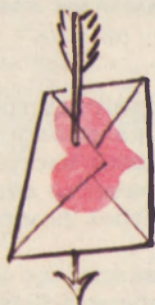
Чи замислювалися ви коли-небудь, що брак інтересу до справ ваших дітей, які хочуть про щось розповісти або ж попросити поради, означає, що після кількох марних спроб розумітися з вами вони вже ніколи до вас не звернуться, а це може послужити причиною тривалого відчуження.

Те саме стосується і партнера в подружньому житті, якому ви не приділяєте досить уваги й часу.

**5. Чи маєте ви спільні цілі й інтереси? Чи займаєтеся разом якоюсь діяльністю?**

Кохання — не єдина ланка, що зв'язує подружжя. Воно не може тривати вічно у повній своїй силі.

«Осяйні свята пристрасті, такі, яких можуть зазнати тільки щасливі коханці, — пише у цьому зв'язку відомий французький письменник Андре Моруа, — подібні до ясних літніх днів, коли сонячні ванни наповнюють лінощами і блаженством: небо таке чисте й прозоре, таке досконале, і просто неможливо уявити собі, що його можуть заслати хмари. А оскільки ні літо, ні пристрасть не можуть тривати довше, ніж дозволяє природа, ми повинні навчитися любити і сірі дні, і осінні тумани, і довгі зимові вечори...»



Можливо, молоді закохані не вірять цьому і уявляють, що захват перших днів кохання залишиться з ними на все життя. Якщо і ви так вважаєте, згадайте знайомі вам подружжя, котрим по п'ятдесят-шістдесят років. Приблизно такими будете й ви, хоча сьогодні ви цього не припускаєте.

Гадаєте, ваше сьогоднішнє кохання буде тривалим? Так, але тільки в тому разі, коли до нього приєднуються інші елементи, які його зміцнять і поглиблять. Такими елементами є спільні цілі і завдання, спільні інтереси, спільна діяльність, спільні радощі і турботи про дітей, спільно подолані знегоди і кризи, які приносять нам життя.

Якщо у вас з коханою (коханим) є спільні цілі й завдання, наприклад, добре виховати двох чи трьох дітей, не тільки віддаватися своїм захопленням, а й працювати на благо суспільства; якщо ви маєте деякі спільні інтереси, нехай це буде спорт, туризм, музика, захоплення літературою чи мистецтвом; якщо ви спільно переживаєте радощі й турботи життя, завжди підтримуючи одне одного, то своє кохання ви можете зберегти надовго.

Н. К. КРУПСЬКА

*Любов — прекрасне почуття, але щоб двоє людей могли жити разом, їх повинна об'єднувати спільність поглядів. Інакше не може виникнути справді щаслива сім'я.*

*6. Чи розумієте ви своїх близьких?*

Вище ми вже говорили про важливість здорового мікроклімату в сім'ї. Якщо в ній існує такий мікроклімат, якщо кожен її член знаходить у сім'ї розуміння і визнання, набагато легше долаються життєві знегоди й труднощі. Скільки правди в цитаті «Дім не там, де ти живеш, а там, де тебе розуміють»! Разом з тим ви можете втратити це розуміння, якщо самі не виявлятимете його щодо інших.

Родинний мікроклімат не створюється автоматично. Сім'я — це не ідилія, а творчий процес, в якому треба виконувати певні обов'язки, постійно турбуючись про інших. Все це вимагає скоріше розуму, ніж почуттів, і про це ніколи не треба забувати. Принципи, на яких побудоване подружнє життя, повинні бути настільки міцними, щоб витримати будь-яку життєву негоду.

*Любов до сім'ї з усіх благородних людських почуттів є найчастішим і найміцнішим, і воно великою мірою благотворно впливає на життя кожного з нас.*

Без свідомих зусиль до збереження подружньої гармонії, без прагнення поліпшити і вдосконалити її ми ніколи не забезпечимо собі бажаного сімейного тилу.

*7. Чоловіки, постійно піклуйтеся про свою дружину і сім'ю!*

Чи не належите ви, читачі-чоловіки, до тих людей, які настільки зайняті роботою, що не знаходять часу для своєї родини? Можливо, крім своєї роботи ви маєте ще стільки власних інтересів, що на дружину й дітей часу не залишається? Задумайтесь над цим, а то одного дня може трапитися, що ваші найближчі стануть вам зовсім чужими.

Цю проблему можна вирішити таким чином. Оберіть собі такі захоплення й інтереси, які може розділити вся сім'я. Спробуйте зробити так, і ви побачите, як зміцніють взаємини у вашій сім'ї!

З цим пов'язане і наступне питання:

8. *Усе прекрасне ми переживаємо інтенсивніше в товаристві близьких нам людей.*

Уявіть собі, що ви йдете чудовою місцевістю, слухаєте гарну музику, подорожуєте по чужій країні — але самі. Ви розумієте, що ваші враження далеко не такі сильні, як у тому разі, коли б ви переживали все це разом з близькою вам особою? Можливо, ви навіть відчуєте сум замість радості: вас охопить душевний біль, що таку красу ви сприймаєте один.

Г. РОУЛЕНД

*Чоловік — це людина, яка допомагає жінці в труднощах, яких би вона не знала, коли б не вийшла за нього заміж.*

МАДАМ де СТАЛЬ

*Я рада, що не чоловік, інакше б мусила одружитися.*

9. *Людина шукає підтримки,*

яку найшвидше їй може подати сім'я — мати, батько, жінка (чоловік). Наприклад, ви виконуєте якусь роботу і вірите, що вона корисна й важлива. Ваші співробітники чи просто знайомі не звертають на неї ніякої уваги і зовсім не поділяють вашого ентузіазму. Якби не ваші близькі, які вас підтримують і вірять у вас, ви могли б втратити впевненість у собі.

Звичайно, і ви повинні визнавати інтереси і працю своєї жінки (чоловіка), своїх дітей чи батьків і оцінювати їх таким же чином.

Чи не порушуєте ви цього принципу, чи не відмахуєтеся від справ, які члени вашої сім'ї вважають важливими?

10. *Чи можуть ваші близькі сподіватися за будь-яких умов на вашу допомогу?*

Ваш життєвий партнер або ваша дитина потрапили у скрутне становище. Чи можуть вони звернутися до вас і бути певними, що ви їм допоможете або, принаймні, щось порадите? Чи у вас не буде для них часу і ви полишите їх самих розв'язувати складну ситуацію?

Можливо, ви виправдуватиметеся, посилаючись на надмірну зайнятість. Уявіть собі, наприклад, що ваша дружина хвилюється за свою матір, яка раптом серйозно захворіла. Вона налякана, втратила розважливість і здатність діяти. Чи втрутитесь ви, щоб надати їй допомогу? Тільки в такому разі ваша дружина буде впевнена, що на вас можна покластися, і це

зміцнить стосунки між вами. І навпаки: чи допоможете ви, як дружина, чоловікові подолати його невдачі на роботі? Згадайте при цьому його успіхи!

11. *Хочете ви перевиховати свого партнера чи дозволяєте йому жити по-своєму?*

Кожен з нас має певні риси характеру, які становлять частину його особистості і які майже неможливо змінити. Як ви гадаєте: правильно, якщо партнер постійно вам дорікає за них і хоче їх змінити? Але ж, як кажуть, у кого немає музичного слуху, в того він не з'явиться, хоч би як ми того хотіли.

І, незважаючи на те, що чоловік і жінка нерідко можуть впливати одне на одного, слід покласти собі за принцип: давати взаємну свободу і дозволяти жити так, як хочеться, особливо якщо це стосується захоплень та інтересів. Багато людей вибирають собі життєвого партнера, враховуючи відповідність захоплень та інтересів або ж здатність поважати одне одного.

СААДІ

*Нижніми словами і добротою можна на волосинці вести слона.*

Ф. ДЕ ЛАРОШФУКО

*Жінки здебільшого тому такі байдужі до дружби, що вона здається їм прісною порівняно з коханням.*

Ж. ЖУБЕР

*Для подружжя вибирай жінку, яку б ти вибрав собі як друга, коли б вона була чоловіком.*

12. *Чи немає у вашого партнера почуття зв'язаності?*

Нерідко молоді закохані день у день проводять весь свій вільний час разом. Буває, що після шлюбу той чи інший з них вважає, що це має тривати вічно. Таким чином, його партнер виявляється повністю зв'язаний, йому не залишається жодної хвилини для своїх інтересів і друзів.

Молоде подружжя мало б домовитися про такі речі. Наприклад, один вечір на тиждень кожен міг би мати для своїх справ. Немає нічого гіршого, якщо молодята всюди ходять один за одним. Котромусь з них обов'язково це набридне, і він при першій же нагоді схоче від усього звільнитися, причому, можливо, не найкращим способом. Таке буває, наприклад, коли один з партнерів занадто ревнивий: він хоче завжди бути тільки удвох, оскільки боїться, що другий у товаристві

знайомих «дивитиметься на інших». Нерідко справа й закінчується саме тим, чого він боїться. Як тільки партнер, що довго прагнув до товариства, потрапить туди, він може втратити почуття відповідальності.

М. ЕБНЕР  
фон ЕШЕНБАХ

*Погано, коли чоловік і жінка наводять нудьгу одне на одного, але значно гірше, коли це робить хтось один з них.*

### 13. Чи радитеся ви з партнером?

Чи радитеся ви з партнером про те, як виховувати дітей, куди піти, наприклад, у неділю, яку обрати програму, чи завжди намагаєтесь наполягати на своєму?

Основою подружнього життя є вміння бути терпеливим до поглядів і бажань іншого. Чоловікам і жінкам, що одружуються після 30—35 років, буває досить важко досягти подружньої злагоди: вони вже занадто звикли робити по-своєму і не зважати на інших. У молодшому віці взаємно пристосуватися набагато легше.

В минулому жінка була в матеріальному відношенні залежною від чоловіка. Тому все вирішувала воля останнього. Нині, коли жінка є рівною в правах з чоловіком, справа стоїть інакше: обидва партнери рівноправні в подружніх взаєминах. Чоловік має зважати на це і відповідно поводити себе.

Арабське прислів'я

*Подружжя — як обложена фортеця: хто всередині — хоче назовні, хто зовні — хоче всередину.*

А. БІРС

*Подружжя — це товариство одного володаря, однієї володарки і двох невільників, що в сумі становлять дві особи.*

### 14. Як ви розв'язуєте домашні конфлікти?

У стосунках між людьми, що живуть разом, не обходиться без конфліктів. Їх здебільшого породжують речі другорядні.

Не можна допускати, щоб через дрібниці ми виходили з себе, сварилися, порушували спокій сім'ї. Як можна, наприклад, вичитувати людину за те, що вона щось розбила, адже іншим разом це може трапитися і з вами.

Проте, як правило, часті дріб'язкові сварки мають далеко глибші причини. Тому подружжя повинно завжди спокійно розібратися в них.

Серйозні справи слід вирішувати не сваркою, а розважливою, розумною бесідою. Оскільки слова не завжди точно виражають думки, варто дотримуватись перевіреного правила: коли закінчує говорити один, другий повторює його основні думки так, як він їх зрозумів. Таким чином обоє уникнуть сварок, до яких можуть привести поспішні й не досить чіткі формулювання.

Ф. де ЛАРОШФУКО *Людські сварки не тривали б так довго, якби вся вина була лише на одному боці.*

Причиною незгод часто бувають і родичі, що живуть разом з молодим подружжям. Ні молоді, ні старі ніколи не повинні заводити суперечок і сварок, адже це з часом може створити в домі гнітючу атмосферу. Батькам не слід втручатися у справи молодого подружжя, бо іноді це призводить до розпаду молоді сім'ї. Син чи донька ніколи не повинні ставати на бік своїх батьків, оскільки партнер таким чином потрапляє в ситуацію, коли проти нього виступають троє, що, як правило, не закінчується по-доброму. Нерідко причиною незгод бувають гроші, розподіл домашньої роботи. Ці питання також слід вирішувати шляхом спокійної, розсудливої розмови.

Говорячи про суперечки, варто згадати про впертість. Недавно я розмовляв з одним юнаком, який згадував своє перше кохання і те, як часто вони з коханою сварилися і сперечалися з найрізноманітніших причин. Потім уперто не розмовляли між собою. Проте незабаром він зрозумів, що ці суперечки завдають шкоди їм обом, адже вони забирали в них прекрасні хвилини першого кохання. Зрозумівши це, обоє перестали бути впертими і намагалися завжди прийти до згоди. Гарно про це сказано у народному прислів'ї: «Над подружньою сваркою ніколи не повинно було б сходити сонце!»

#### 15. Ви оптиміст чи песиміст?

Як ви дивитесь на світ — весело чи похмуро? Це дуже важливо для подружнього життя. Коли і чоловік, і жінка сприймають життя оптимістично, легше долаються труднощі, життя здається щасливим. Якщо ж навіть один з них бачить усе в чорному світлі, він затягує й другого у прірву свого песимізму. Однак оптимізм зовсім не означає безвідповідальності й поверховості.

- Ж. ПОЛЬ *Не надійтеся, що ви будете ладити з жінкою, з якою сварилися ще до одруження.*
- А. ЛАМАРТИН *Страждання еднають два серця тіснішим зв'язком, ніж щастя; спільні муки створюють сильніший зв'язок, ніж спільні радості.*
- О. УАЙЛЬД *Молоді люди хочуть бути вірними і не завжди бувають такими, а старі хотіли б бути невірними і не можуть.*
- Чеське прислів'я *Дружину слід вибирати швидше вухами, ніж очима.*
- Л. ВОБЕНАРТ *Шлюб з хорошою жінкою — як гавань у бурю; шлюб з поганою жінкою — як буря в гавані.*
- Словацьке прислів'я *Сто чоловіків можуть створити табір, але тільки одна жінка може створити дім.*

Якщо вам доведеться вибирати собі партнера з двох чоловіків, один з яких має хороші якості, але разом з тим є великим песимістом, а другий вам здається не таким уже й хорошим, проте з оптимістичним поглядом на світ, вибирайте останнього. З ним ваше життя буде значно легшим.

**16. Чи завжди ви стежите за своїм зовнішнім виглядом?**

Як правило, до одруження молоді люди ретельно дбають про свій зовнішній вигляд, щоб подобатися одне одному. Після одруження іноді один або другий, а то й обоє перестають стежити за своєю зовнішністю, фігурою, одягом тощо. У чо-

ловіка це трапляється внаслідок того, що жінка створює йому певний домашній комфорт, а у жінки, як правило, після народження дитини.

Чоловік чи жінка повинні усвідомити, що коли один з них перестане за собою стежити, це може призвести до подружньої кризи. Партнер може почати задивлятися на інших — гарніших, миловидіших. Не забувайте про це і стежте за собою постійно.

Подружнє життя має ту особливість, що чоловік і жінка постійно перебувають разом, на очах одне в одного. І якщо вони не будуть турбуватися про свій зовнішній вигляд, то швидко набриднуть одне одному.

*17. Чи ви ревниві?*

Мабуть, кожному, хто кохає, певною мірою властиве таке почуття, як ревності. Але дехто ревнує постійно і цим ускладнює життя не лише собі, а й своєму партнеру. Постійні ревності — серйозна загроза для подружнього щастя, особливо коли вони безпідставні.

Щоб подолати це негативне почуття, треба вірити людині, яку кохаєш, вірити в її найкращі риси, виховувати в собі силу волі й витримку.

*18. Чи вмієте ви критикувати не ображаючи?*

Не вказати на помилку погано, але вказати на помилку і образити іншого — ще гірше. Що ж робити? Пропонуємо простий спосіб.

Припустімо, ваша дружина пошила собі синю сукню, яка не подобається ні вам, ні іншим, а найголовніше — вона не личить їй. Що робити? Певна річ, коли вона надіне її вперше, треба мовчати. Їй було б дуже образливо почути критику саме в той момент, коли вона радіє обнові. Почекайте, поки вона одягне те, що їй личить. Цей одяг щиро і веломовно похваліть. А потім ніби мимохідь додайте: «Частіше вдягай цю сукню, значно частіше, ніж ту синю — синя тобі не так личить, і до того ж вона тебе старить (повнить)».

Отже, якщо вам необхідно покритикувати за щось близьку людину, особливо коли це жінка, похваліть її за що-небудь і тільки потім зробіть зауваження відносно того, що вам не подобається.

*19. На які риси характеру слід звертати увагу при виборі партнера?*

Кажуть, що глухар під час токування буває сліпий і глухий. Так трапляється і з людьми. В період захопленості ми бачимо лише достоїнства коханої людини. Тверезість з'являється дещо пізніше. Тому не радимо брати шлюб у час любовного запаморочення.



Багато провести разом досить тривалий час, щоб узнати одне одного і вирішити, підходить вам ця людина чи ні. Багато достоїнств і недоліків можна побачити заздалегідь. Подружньому життю, безперечно, заважатимуть сварливість, яка ще до одруження може виявитися в частих суперечках, непоступливості, постійних докорах за помилки; злостивість, що виливається в раптові вибухи гніву; егоїзм і т. ін.



20. Яких чоловіків слід особливо уникати при виборі партнера?

Коротко на це питання можна відповісти так: одружених, п'яниць, невиправних ледарів і хронічних ревнивців.

#### НА ЩО СЛІД ЗВЕРТАТИ УВАГУ У СВОЄМУ ПАРТНЕРОВІ ПЕРЕД ОДРУЖЕННЯМ?

Гадаєте, гарний вигляд і фізична привабливість — достатній і надійний фундамент для доброго подружнього життя?

Хто має більший життєвий досвід, той знає, що існують інші риси, не менш, а навіть більш важливі. У зв'язку з цим поставимо кілька запитань..

*Як ставиться ваш партнер до життя? Що він найбільше цінує? Чим він захоплюється? Він працьовитий? Чи намагається досягти добрих результатів у своїй роботі? Яке його ставлення до громадських справ? Чи властиве йому почуття колективізму? Чи цілеспрямований він? Чи має якісь серйозні інтереси? Він наполегливий? Чи правдивий і дотримується свого слова?*

Яким бачиться йому сімейне життя, майбутнє його родини? Чи він толерантний? Чи ревнивий? Великодушний чи дріб'язковий? Творча він натура чи рутинер? Веселий чи песиміст?

С. ДАЙН *Ревнива людина — це мученик,  
який робить мучениками інших.*

М. ЕБНЕР  
фон ЕШЕНБАХ *Де була б сила жінок, коли б чоловіки не були марнославні?*

*Яке виховання дістав ваш майбутній партнер і в якому середовищі він зростав? Чи не був він у сім'ї одинаком, який удома ні про що не дбає, за якого все робить мати і все влаштовує батько? Чи не є він центром сім'ї, навколо якого крутяться всі домашні? Чи є в нього брати й сестри, з якими він повинен ділитися? Чи економно ведуть домашнє господарство його батьки? Чи беруть участь діти в роботі?*

*Які у вашого партнера матеріальні вимоги? Чи не купує він за свою зарплату все, що йому заманеться, нічого не даючи при цьому в сім'ю, чи він вносить належну пайку в родинний бюджет і обдумано витрачає кожну копійку? Чи не вважає він, що мусить доконче одягатися в усе найкраще, а отже, й купувати собі найкращий одяг (і все інше)? В чому він вбачає запоруку життєвого щастя і задоволення — у великих грошах чи чомусь іншому?*

*Чого ваш партнер навчився у своїй сім'ї? Чи вмів він вести господарство, підтримувати порядок у домі? Таке вміння дуже потрібне в подружньому житті і з часом позитивно позначатиметься на сімейному бюджеті. Це підтверджує прислів'я, що «краще вміти, ніж мати».*

*Яка родина вашого майбутнього партнера? Чи живуть його батьки у злагоді? Чи в їхньому домі чисто і прибрано? Чи люблять члени його сім'ї одне одного, допомагають одне одному?*

*Що вас едне — лише духовне й фізичне кохання чи й інтереси? А може, кожен з вас має власні інтереси й не розуміє захоплень іншого? Набагато гірше, якщо вашого партнера взагалі нічого не цікавить, якщо він проганяє нудьгу за пивом або на танцмайданчику. Це катастрофа: адже така людина для подружнього життя взагалі не годиться.*

А тепер дайте відповідь, чи підходить вам ваш партнер.

### ЯК РОЗПОДІЛИТИ ОBOB'ЯЗКИ ПО ДОМАШНЬОМУ ГОСПОДАРСТВУ

Добре відомо, що розподіл домашньої роботи нерідко буває причиною сварок, які часто призводять до розлучення.

Зайнятість жінки на виробництві викликала докорінний переворот в організації сім'ї. Робота по господарству в неї починається тільки після повернення додому. Не можна вимагати, щоб цю роботу постійно виконувала тільки одна людина. Обов'язки щодо ведення домашнього господарства треба розподілити між усіма членами сім'ї і суворо контролювати їх виконання. Це б допомогло не одній молодій жінці, не впадаючи в розпач, вести домашнє господарство і не викликати при цьому обурення ні чоловіка, ні його родичів.

Стару традицію, згідно з якою домашнє господарство — то не чоловіча справа, ще й сьогодні підтримує багато матерів. Покладаючи на своїх дочок різні домашні обов'язки, вони часто залишають синів вільними від них. Багато свекрух потім ображаються на своїх невісток, що ті залучають до господарювання їх коханих синопків.

Участь чоловіків у домашніх справах нині досить поширена в багатьох країнах. Наведемо кілька цифр з анкети французького тижневика «Елле», за допомогою якої його працівники мали на меті з'ясувати, як чоловіки допомагають своїм жінкам у веденні домашнього господарства.

Майже 89 % чоловіків у віці до тридцяти років допомагають жінкам у господарських справах. У старших чоловіків цей процент удвічі нижчий. А взагалі 77 % чоловіків застилають постіль, 59 % — прибирають квартиру з пилососом, 61 % — ходять на прогулянки з дітьми, 47 % — миють посуд, 41 % — займаються покупками, 32 % — миють вікна і т. д. Однак мало хто з них займається приготуванням страв, допомагає дружині у пранні білизни, годує дітей, допомагає їм робити уроки, виносить сміття, готує сніданок і т. ін. Дуже рідко чоловіки шикють і штопають. А як справи у вас?

### СІМЕЙНІ ФІНАНСИ

Порядок у фінансових проблемах є однією з найважливіших передумов сімейної згоди. Адже фінансові проблеми дуже часто бувають причиною подружніх суперечок, особливо тоді, коли ні він, ні вона не навчені ощадливо витратити гроші.

Перші роки подружнього життя для більшості молодих людей бувають особливо важкими в матеріальному відношенні (якщо їм не надають допомоги батьки). Тому молоді подружжя повинні докладати значних зусиль, щоб правильно організувати свій бюджет, враховуючи і довгострокові потреби, щоб навчитися планувати й економно господарювати.

*Яким же чином цього досягти?*

Насамперед слід щомісяця робити кошторис витрат. Для цього можна використати звичайний зошит, ліву частину якого відвести під кошторис на наступний місяць, а праву — для запису витрат у поточному місяці.

Більш практично може виявитися двотижнева бухгалтерія, але і в цьому разі кошторис слід робити на цілий місяць.

Деякі сім'ї систематично фіксують усі родинні витрати протягом життя. Витрати записують у кілька стовпчиків, наприклад, «їжа», «дрібні домашні витрати», «великі витрати» (квартира, бензин, одяг, подорожі тощо), а сумарні видатки і прибутки занотовуються щомісяця на окремій картці. Підсумовуючи кожен рік, партнери з'ясовують, як вони господарювали протягом цього року. Якщо, наприклад, дорого обійшлася відпустка, то помітно знизилася витрати на одяг та інші речі. Відповідно до цього вони можуть точніше розрахувати свої можливості на майбутнє.

Щомісячне планування звичайних видатків полегшить відкладання грошей до відповідних конвертів — на квартиру, харчування, автомобіль, дрібні домашні витрати, одяг і т. ін.

Раціональне витрачання грошей значною мірою залежить від довгострокового фінансового планування. Регулярні видатки фіксуються разом з поточними видатками щомісяця (харчування, домашнє господарство, квартира, транспорт, плата за ясла, дитсадок, шкільні витрати, мовні та музичні курси тощо). Крім цього, ми плануємо витрати на відпустку, піонерські табори, екскурсії, на одяг, купівлю різних предметів для дому, для дачі і т. ін.

У планування слід включати і створення фінансових резервів на непередбачені випадки. Щоб нічого не пропустити в таких планах, їх краще записувати. Добре себе зарекомендувало складання списків запланованих покупок на тривалий час. Реальному плануванню сприяє заощадження грошей. Зручним і доцільним є перерахування на ощадкнижку заробітної плати — таке перерахування значно зміцнює фінансову дисципліну. Адже не маючи в руках грошей, ми вже так

легко не піддамося спокусі витратити їх на те, що нам упаде в око.

Добрі наслідки має *спільне господарювання і спільне вирішення подружжям фінансових питань*. Регулярно записуючи видатки і спільно приймаючи рішення, можна уникнути багатьох зайвих суперечок і взаємних непорозумінь.

*Кишенькові гроші* слід тримати окремо від призначених на хазяйство. В більшості сімей сума кишенькових грошей визначається передусім витратами на транспорт, обіди, пресу, сигарети та ін.

У деяких сім'ях зарплата жінки, наприклад, витрачається на домашнє хазяйство, а зарплата чоловіка — на умеблювання квартири, експлуатацію автомобіля, заощадження на відпустку і т. ін. Цей спосіб можливий тільки в тому разі, якщо обоє добре вміють розпоряджатися грошми.

Тепер щодо суперечок про рівень участі чоловіка й жінки у спільних витратах сім'ї: згідно з законодавством про сім'ю, кожен з них повинен витрачати на її потреби суму, що відповідає його фактичним можливостям і залежить від розмірів його прибутків.

Сім'ям, фінансова ситуація яких змінилася (наприклад, внаслідок того, що жінка взяла відпустку по догляду за дитиною або тільки повернулася на роботу, або син чи донька почали заробляти), рекомендується вести щоденні підрахунки протягом кількох місяців, щоб з витратами родини відповідним чином узгодити новий сімейний бюджет, планування покупок та заощаджень і т. ін.

Із запропонованих вище методів слід насамперед рекомендувати вести *зошит для щомісячного обліку витрат* і запису речей, які необхідно придбати для членів сім'ї. Причому треба встановити черговість у купівлі цих речей і *відкладати гроші на придбання тих із них, які потребують значних витрат*.

У зв'язку з цим варто зупинитися на тому, як навчити дітей змалку правильно розпоряджатися грошми. В одній знайомій мені сім'ї раз на місяць всі її члени, включаючи дітей, спільно вирішують такі фінансові проблеми, обговорюють список речей, які і кому з членів родини треба купити в першу чергу. Це відучує дітей егоїстично наполягати на задоволенні їх бажань, що має надзвичайно велике значення для їх подальшого життя.

У сім'ях, де фінансові проблеми вирішуються раціонально, діти регулярно одержують незначну суму кишенькових грошей, котрі вони витрачають на свої шкільні потреби, квитки в кіно, ласощі і т. ін. Батьки привчають

дітей заощаджувати гроші, заробляти збиранням вторинної сировини тощо. Пізніше їх залучають до вирішення деяких серйозних фінансових проблем, таких, як придбання цінної речі, проведення відпустки та ін. Батьки заохочують дітей працювати під час канікул, а зароблені гроші витратити потім, скажімо, на здійснення якогось свого бажання (придбання велосипеда, фотоапарата тощо). Коли діти почнуть заробляти, треба, щоб вони певну частину своєї зарплати віддавали на сімейні витрати і робили заощадження. Такі діти зможуть потім успішно розпоряджатися фінансами й у своїй власній сім'ї.

Проте в деяких сім'ях як батьки, так і інші родичі змалечку «засипають» дітей грошима. Дорослі часто не вимагають від дітей, що вже працюють, регулярних внесків у сімейний бюджет. Це призводить до того, що молоді люди бездумно витрачають великі суми грошей. Одружившись, вони виявляються нездатними належним чином організувати бюджет сім'ї.

### **ВИВЧИТЬ ЛІТЕРАТУРУ ПРО СІМ'Ю, ШЛЮБ, БАТЬКІВСТВО**

Питання сім'ї, шлюбу й батьківства надзвичайно важливі як для кожного індивіда, так і для суспільства в цілому. Однак це така складна й обширна проблематика, що ми не зможемо розглянути її на кількох сторінках, але, з огляду на її надзвичайну важливість, вважаємо необхідним звернути вашу увагу бодай на деякі з її проблем. Рекомендуємо вам також звернутися до спеціальної літератури та консультацій з питань шлюбу й виховання дітей (дошлюбні, шлюбні консультації, педагогічно-психологічні консультації), відвідувати спеціальні лекції і т. ін.

Сім'я протягом тисячоліть була і нині є основним осередком людського суспільства. Хороша сім'я — запорука задоволення людини життям. Про це свідчать численні спеціальні дослідження, в яких переважна більшість опитаних сімейну злагоду ставить на перше місце серед передумов задоволення людини життям. З другого боку, серед причин стресових ситуацій у житті людини смерть одного з подружжя посідає перше місце.

*Тому вибір партнера і вміння створити сприятливий сімейний клімат заслуговують на увагу, тим більше що кількість розлучень і неповних сімей з дітьми щороку зростає, а це породжує ряд специфічних проблем. Відомо, наприклад, що жертвами сімейних незгод і розлучень стають у першу чергу діти. Виховуючись у неповній сім'ї, вони не засвоюють деяких принципів, необхідних для створення своєї власної сім'ї. І колорит проблем крутиться далі...*

Звичайно, проблеми сім'ї і шлюбу в наш час зазнали принципових змін. Старі норми одруження й подружнього життя втратили своє значення. Нині стосунки в сім'ї стають більш демократичними й рівноправними внаслідок того, що жінка, працюючи, вже не є матеріально залежною від чоловіка. Багато шлюбів укладаються в молодому віці, коли в людини ще немає твердих принципів, сформованих поглядів на життя, шлюб, коли вона інколи не має повного уявлення про свого партнера.

Б. ФРАНКАІН

*Де шлюб беруть без кохання, там незабаром виникне кохання без шлюбу.*

*Виховання дітей у сім'ї* — важлива складова частина сімейного життя. Дитина в сім'ї вчиться спілкуватися з людьми, поважати їх. У взаєминах батьків вона бачить прообраз власної ролі (жінки або чоловіка) в сім'ї, яку сама згодом створить. Тут вона вчиться працювати, засвоює певні моральні принципи, риси характеру, ставлення до суспільства.

Слід викоренити в собі переконання, буцімто батьківство й виховання дітей не вимагають спеціальних знань. Приклади неправильного виховання та його наслідки ми досить часто бачимо навколо себе. Тому спеціально для батьків виходять численні публікації, присвячені вихованню дітей, розвитку їх інтересів і захоплень, участі в житті і праці сім'ї, проблемам винагороди і покарань, вибору іграшок тощо. Надзвичайно важливо, щоб цю літературу вивчили ті, хто не дістав доброго виховання у батьківській сім'ї.

Варто замислитися над тими думками, які висловив актор Мілош Копецький у відповідь на запитання, як він збирається виховувати свою десятирічну доньку: «Коли вона народилася, я подумав: мільйон у посаг я їй не дам, бо ніколи його не матиму. Але я дам їй кілька порад і докладу всіх зусиль, щоб вона зрозуміла їх необхідність у житті. По-перше, вона не повинна вірити ні в якого бога, тобто сліпо вірити у щось таке, що не витримує критики. По-друге, вона повинна шанувати і слухатися своїх батьків, поки живе з ними, а потім хай чинить на свій власний розсуд, щоб перемоги й поразки в житті були її перемогами й поразками, а не її батьків. По-третє, щоб ніколи не клялася у вірності, хоча це й не виключає того, що вона свою вірність збереже. І щоб ні від кого не вимагала клятв у вірності, хоча це й не виключає, що ця вірність щодо неї буде збережена. І, по-четверте, щоб у неї не було жодних упереджень. Хай вона не робить апіорних висновків, а намагається в усьому переконатися сама».

Любов дитини до батьків є результатом постійної дбайливої уваги до її розвитку. Піклування батьків про дитину та

її розвиток у нормальній сімейній атмосфері викличе її любов до них скоріше, ніж брак інтересу, хай навіть прикритий матеріальним достатком.

### ПРО ЩО СВІДЧАТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ?

Проблеми подружнього життя вивчають учені всього світу. Хвороби і кризи шлюбу мають різні причини. Проте деякі з них надзвичайно поширені. Як уже говорилося, нерідко люди беруть шлюб у досить молодому віці. Часто в таких випадках при виборі партнера перевага надається його зовнішнім рисам, таким, як гарне обличчя, зріст, одяг, уміння розважатися тощо. Молоді не розуміють, що краса — це ще не все і що вона минає. Ставлення людини до роботи, її почуття відповідальності і т. д. залишаються, як правило, поза увагою.

Дослідження 2500 подружніх пар, проведені кафедрою прикладної соціології в Олмоуці й опубліковані в 1978 році, дали змогу зробити такі висновки: 60 % шлюбів можна вважати «успішними» і тільки 15 % — ідеальними. Від однієї третьої до однієї четвертої частини шлюбів перебувають у «загрозливій смузі» (що підтверджує також опитування 3000 відвідувачів празької подружньої консультації протягом року: у Празі розлучається кожне третє подружжя). У своїх відповідях третина опитаних заявила, що зараз вони вже не вибрали б собі того чоловіка чи жінку, у шлюбі з якими перебувають. Таким подружнім парам не вистачає насамперед спільності в інтересах (38,3 %), взаємної поваги (21,8 %). Брак сексуального порозуміння у цих подружніх пар на сьомому місці і стосується 20,4 % шлюбів.

Дані празьких вчених-дослідників показують, що найчастіше конфлікти подружжя, яке звернулося до консультації по допомогу, стосуються: сексуальної сфери (13,9 %), подружньої зради чоловіків (10,8 %), різниці в характерах (10,4 %), відчуження (8 %), подружньої зради жінок (7,7 %). На 9 місці стоїть алкоголізм, а на 10 — відмінності в інтересах.

Суперечки подружжя, за даними інших досліджень, стосуються насамперед питань виховання дітей (38,9 %), розподілу домашніх обов'язків (35,5 %), негативних рис характеру, фінансових проблем. З часом почуття нудьги й одноманітності життя в подружжя зростає (від чверті до третини опитуваних осіб зізналося в подружніх зрадах). І хоча статеві стосунки становлять важливий елемент подружнього життя, дослідження показали, що приблизно четверта частина подружніх пар надає перевагу у сфері почуттів коханню до партнера за його позитивні риси характеру.

Нижче ми наводимо результати аналізу відповідей опитуваних людей на запитання, що, на їх думку, сприяє щасливому подружньому життю і що йому шкодить. Це дослідження було проведене Британським інститутом вивчення громадської думки. Його результати напевно зацікавлять читачів.



	усього	Відповіді в % чоловіки	жінки
<i>Що, на вашу думку, сприяє щасливому сімейному життю?</i>			
дружні стосунки,			
спільне виконання домашньої роботи	29	27	30
уміння поступитися одне одному,			
взаємоповага	28	24	31
взаєморозуміння	28	26	30
взаємна довіра, взаємодопомога, від-			
вертість, щирість	20	21	19
кохання, відданість	19	20	18
діти	14	17	11
спільні інтереси	13	13	14
статеві стосунки	5	7	3
матеріальне забезпечення	5	7	4
гарний настрій, терплячість, гумор	4	3	4
власний будинок	1	1	0

*Що, на ваш погляд, викликає сімейні незгоди?*

зневажливе ставлення до іншого, по-			
тайливість, самотійні розваги	30	26	33
егоїзм, непоступливість,	25	25	25
подружня зрада, ревності	25	29	22
нужда, марнотратність, конфлікти з			
приводу грошей, виробнича діяльність			
жінки	17	15	19
відмінність характерів, відсутність			
спільних інтересів	12	13	12
темперамент, суперечки, сварки, бійки	10	11	9
сексуальна невідповідність, страх мати			
ще одну дитину, відсутність дітей	10	11	9
відсутність почуттів, зокрема кохання,			
загальна дражливість	7	7	7
пияцтво	7	7	7
відсутність довіри, ненадійність, від-			
сутність окремого житла, погана, не-			
цікава робота, родичі	4	5	4
не знаю	2	2	1

**В и с н о в к и**

- Передусім необхідно навчитися пристосовуватися одне до одного.
- Треба не тільки брати, а й давати.
- Дома частіше посміхайтесь і будьте ввічливі.
- Виявляйте інтерес до справ інших членів сім'ї.

- Постарайтеся, щоб у вас була якась спільна з вашим партнером діяльність.
- Ставтеся з повагою до інших членів сім'ї.
- Чоловіки, постійно піклуйтеся про свою жінку і дітей.
- Намагайтеся прекрасні хвилини переживати разом.
- Не забувайте, що інші чекають від вас заохочення у своїх стараннях.
- Будьте підтримкою для інших.
- Не викликайте в партнера почуття зв'язаності.
- Радьтеся з партнером про спільні справи.
- Спокійно розв'яжуйте конфлікти.
- Будьте оптимістом.
- Не докучайте партнерові ревностями.
- Критикуйте обережно й тактовно.
- Шановні жінки! Вибираючи партнера, уникайте одружених чоловіків, п'яниць, ледарів та хронічних ревнивців.
- Ще до одруження добре вивчіть партнера, його характер, вихованість, потреби, його сімейне середовище.
- Оскільки часто предметом суперечок подружжя буває розподіл домашніх обов'язків і питання, пов'язані з грішми, намагайтеся вирішити їх ще до одруження.
- Вивчайте літературу про сім'ю, шлюб, батьківство і спільне життя.

## 23. ЯК ДОЛАТИ ЖИТТЄВІ КРИЗИ І ТРУДНОЦІ



Життя не завжди буває доброзичливим. Нерідко воно приносить з собою кризи і неймовірні труднощі.

...Це горе спіткало нашу сім'ю знезацька. Тато був завжди сповнений енергії й ентузіазму. Та одного дня він захворів, і лікар на основі симптомів вирішив, що у нього запалення жовчного міхура. На третю ніч батькові стало гірше. Його відвезли до лікарні, і більше ми його живим не бачили: у нього стався розрив сліпої кишки.

В цей день світ для мене перевернувся. Я саме готувався до останнього державного екзамену. Батько ніколи в житті не хворів. Тим більшим був цей удар для нас з мамою.

Молодим людям, які живуть у сім'ях, де панує мир і злагода, де люблять одне одного, як правило, ніколи не спадає на думку, що ці стосунки любові й доброзичливості можуть одного дня скінчитися. Як бачимо, таке може статися і протягом однієї ночі, як це трапилося зі мною.

## ЩО ТАКЕ ЖИТТЄВІ КРИЗИ І ЯК ЇХ ДОЛАТИ

Як визначають психологи слово «криза»? За визначенням одних, це — «стан чуттєвих і духовних стресів, що вимагає значної зміни життєвих позицій протягом короткого часу». Проаналізуємо дане визначення.

1. Сталася подія чи події, які порушили нашу чуттєву й духовну рівновагу.

2. Подія змінила нормальний перебіг нашого життя.

3. Вона вимагає від нас за короткий час змінити життєву позицію і способи, якими ми діємо у звичайній ситуації.

4. Під час кризи не можна діяти старими способами, треба шукати нові методи, як вийти з незвичної ситуації.

Далі ми розберемо ці пункти детальніше, а для початку зупинимось на тому, як молоді люди ставляться до кризи, оскільки вони здебільшого не мають з даного питання ніякого досвіду.

Молоді люди, хоч і знають, що ніхто не вічний на землі, однак не думають, що це стосується також їхніх близьких, особливо коли ніщо не передвіщає нещастя. Сповнені молодечого завзяття і сил, вони зосереджуються на майбутньому, не припускаючи й думки, що доля може завдати удару несподівано. Не усвідомлюють вони й того, що на світі мало людей, які б не перенесли втрату когось з рідних, близьких або інший удар долі.

Переживаючи щасливі дні, люди сподіваються, що так триватиме завжди. Коли ж їх спіткає горе, впадають у розпач, гадаючи, що воно ніколи не мине. Однак треба пам'ятати, що ні почуття задоволення і щастя, ні цілком протилежні їм почуття ніколи не тривають вічно. Цілком віддаватися горю, яке вас спіткало, або через це навіть накладати на себе руки — безглуздо: події минають одна за одною, так само як сонячні дні чергуються з хмарними.

П. ГОЛЬБАХ

*Коли людина боїться, вона перестає думати.*

Знаючи, як працює магнітофон, ви можете порівняти рух його стрічки з перебігом людського життя. На лівій катушці — майбутнє, яке повільно і рівномірно наближається, як розмотується катушка, на відтворювальній головці — мить, яку ви переживаєте, а на правій катушці — ваше минуле, про яке ви можете згадувати. І чим воно далі, тим більше йде в забуття. Місце на стрічці, яке відтворювальна головка програє саме зараз, — лише непомітна частиночка усієї стрічки життя. Ця часточка, на наш погляд, і може бути

моментом нещастя. Та ніхто не знає, що записано далі на стрічці. За кризою може настати щось нове, краще, можливо, й прекрасне. Після кризи можуть наступити періоди задоволення життям, оскільки, переживши її, ми глибше заглянули всередину свого «я», ближче придивилися до життя навкруги і тепер можемо змінити свої погляди на нього, його труднощі й радощі.

Щоб легше пережити якусь життєву кризу, насамперед слід усвідомити, що удар, який завдала нам доля, надзвичайно болючий лише в даний момент, у точці, котра на рухливій стрічці означає «тепер». Тільки-но подія, що стала причиною кризи, почне відходити в минуле, її вплив ставатиме дедалі слабшим і, найімовірніше, зрештою цілком зникне. Людина, яка вперше зазнала життєвої кризи, звичайно, цього не знає. Тому вона відразу ж впадає у відчай, перед її очима стоїть тільки власне нещастя, і вона його дуже переживає. Треба завжди пам'ятати, що «час гоїть усі рани». Скільки зневірених могли б зберегти своє життя і скількох тижнів і місяців горювань могли б уникнути люди, коли б вони це пам'ятали.



Серед дописів до редакцій журналів і газет часто трапляються листи молодих людей, які розлучилися зі своєю коханою (чи коханим) ще до одруження. Не дивно, що вони дуже переживають своє перше розчарування в коханні, адже досі такого нещастя з ними не траплялося. Тому молоді люди помилково вважають, що їхні переживання триватимуть вічно. Однак вони ще не раз закохуватимуться і розходитимуться, перш ніж кинуть якір у порту одруження. А скільки існує інших, далеко більших нещастя, які можуть спіткати людину!

*Які можна дати поради щодо того, як подолати життєву кризу?*

По-перше, під час кризи необхідно переконати себе, що *сильне почуття відчаю й горя поступово слабшатиме, доки зовсім не зникне.*

По-друге, *ми не повинні постійно повертатися думками до трагічної події, яка з нами трапилася, не повинні ні в чому себе звинувачувати (адже відомо, що в таких ситуаціях людина завжди дорікає собі за те, що не змогла запобігти лихові).* Такі самозвинувачення, як правило, пов'язані з втратою коханої, близької особи. Часто звинувачують себе в тому, що були не досить уважні до неї. Але вже нічого не поправиш. Треба відганяти такі думки, адже «що сталося, те сталося, і назад не повернеш».

По-третє, і це дуже важливо, *з кризою треба боротися.* Досвід підтверджує, що в таких ситуаціях допомагають насам-

перед робота, причому інтенсивна, увага до інших, до їхніх турбот і справ, завдяки чому людина відвертає свою увагу від власних похмурих думок і самозвинувачень. Нема нічого гіршого, ніж цілком віддаватися відчаю, весь час думаючи про своє нещастя. Це найгірше, що може бути в даній ситуації.

У зв'язку з цим наведу такий приклад. Один мій знайомий овдовів саме тоді, коли збирався йти на пенсію. Він негайно відмовився від свого рішення, бо знав, що вдома, без роботи, він не швидко опам'ятається від цього удару долі.

По-четверте, щоб пережити життєву кризу, *треба пам'ятати, що навкруги є багато людей, котрим значно гірше, ніж нам, але вони не впадають у відчай.* Так, сліпота, втрата ноги, інше каліцтво або хвороби, які залишають тривалі наслідки, дуже ускладнюють усе життя. І все ж таки, як ми далі побачимо, ці люди змогли знайти в собі сили жити і діставати насолоду й радість від роботи, від турбот про інших, від нових інтересів, які вони почали розвивати в собі.

Ф. де ЛАРОШФУКО *Усі ми маємо досить сили, щоб зносити нещастя інших.*

І, нарешті, по-п'яте, *не викликайте кризу самі.*

Ви, гадаєте, що це не можливо? Згадайте лише, скільки разів ви переживали гіркі хвилини через свою нерозважливу поведінку! Не читайте особистих щоденників і листування вашого партнера, з яким багато років, аж до похилого віку ви живете у злагоді. Не підслуховуйте його телефонних розмов. Можливо, ви довідаєтеся про гіркі для вас речі, адже інколи партнер все життя приховує їх від близької особи з багатьох серйозних причин. Зрозумійте, що спільне життя здебільшого не обходиться без компромісів і поступок.

### ТРИВАЛІ ТІЛЕСНІ ПОШКОДЖЕННЯ

Може, хтось із читачів вирішить, що цю частину йому читати не варто, бо сам він не збирається залишати цей світ. Але людина не може знати наперед, що її спіткає завтра. Крім того, ми повинні вміти увійти в становище людей з тілесними пошкодженнями, які зустрічаються в нашому оточенні. Тоді ми зможемо їх зрозуміти і допомогти їм у нелегкій долі. Наведемо кілька прикладів.



Один хлопець, гасячи вапно, дістав тяжке тілесне ушкодження. Лікарі робили все можливе, щоб врятувати його очі, але марно.

«Спочатку було жахливо,— розповідав він.— Я сприймав це як щось тимчасове, весь час сподівався, що зір повернеться, а коли мені врешті сказали, що вже нічого не можна зробити, я вирішив, що це кінець, що я списана людина. Але потім я взяв себе в руки. Адже я повинен жити. В мене є мати, друзі, люди, які прагнуть мені допомогти. Я записався на курси сліпих масажистів. Навчання тривало рік, протягом якого нас примусили добре попрацювати. Крім спеціальних дисциплін, була у нас і фізкультура. Я стрибав через коня, лазив по шведській стінці, перекладався на матах. Нічого, говорили вчителі, що зараз вам доводиться не солодко, адже в житті ніхто вам перешкод з шляху не усуватиме. І вони мали рацію. Навчили нас не боятися труднощів, поводити себе розумно, зжитися з нашим світом».

На запитання журналістки, що брала в нього інтерв'ю, «який же цей твій світ?», хлопець відповів: «Я б сказав, як і будь-який інший. Скільки разів я замислювався, що краще — не знати нічого і не бачити вже від народження чи побачити, як виглядає луг, якого кольору небо, каміння, які прекрасні дівчата, картина на стіні чи форма рояля. Не знаю. Проте думаю, що мені не погано. У мене є два світи. Я знаю, яке обличчя у мами, знаю свою кімнату, дім, кожний куточок у нашому селі, стежки в полі. Там я почуваю себе в безпеці, можу потрапити куди завгодно — це така собі незмінна фотографія,

котру я завжди носитиму в собі. А другий світ, сповнений уяви,— він тільки мій, я сприймаю його як художник, що на основі своєї фантазії малює пейзажі й обличчя людей, яких ніколи не бачив. Я уявляю собі зовнішність людей за тембром їх голосу і намагаюсь угадати їх характер. В жодному разі мій світ не можна назвати сумним і бідним».

Фердінанд Шпенглер — так звати цього молодого чоловіка, який закінчив курси, став працювати масажистом державного санаторію в Карлових Варах. Про свою роботу він розповідає: «Я люблю вставати в будні. Не можу дочекатися того моменту, коли знову вдягну білий халат, коли за мною знову ходитимуть люди, яким я потрібен і які потрібні мені. Люблю слухати їх розповіді. Здається, вони переді мною розкриваються, стають щирими й відвертими, а я їм відплачую тим же. Мене дуже радує, коли деякі пацієнти, повернувшись через рік на лікування, хочуть знову на масаж ходити до мене».

Він відкрив вікно у вечірню темряву й запитав журналітку:

— Там багато зірок?

— Сила-силенна, все небо засіяне.

— Це добре,— хлопець повернув до журналістки жваве обличчя,— завтра знову буде гарний день.

Цей юнак не впав у розпач через свою трагедію — сенс життя він знайшов у щоденній роботі.

Сподіваюсь, не треба описувати героїзм Мересьєва, головного персонажа книжки Бориса Полевого «Повість про

справжню людину». Кожний читач знає цю книжку, а також фільм про мужню радянську людину.

До людей, які змогли справитися зі своєю долею, належать і Гелена Келлер та Ольга Скороходова, які в п'ять років втратили зір і слух, а потім і здатність говорити. Незважаючи на це, педагогам і лікарям вдалося поновити їх контакт з навколишнім світом. Скороходова одержала вищу освіту і стала науковим працівником. Про її долю ви можете довідатися з книжки «Мій світ без звуків і без світла».

Ви й самі, напевне, зустрічали багатьох людей з тілесними ушкодженнями, які мають велику витримку і співчуття до інших. Якщо можуть, вони ходять на роботу або працюють удома. Нерідко їм доводилося шукати новий сенс життя, міняти професію, а це, звичайно, вимагає спеціального навчання.

Г. ГЕЙНГ

*Душевні страждання зносити легше, ніж тілесні.*

Ф. ДЕ ЛАРОШФУКО

*Якщо людина не може знайти спокій у собі, марно шукати його деінде.*

Ці люди демонструють чудеса відваги й мужності, про які здебільшого ніколи не розповідають. Візьміть хоча б сліпого, що, йдучи знайомою дорогою на роботу, раптом спіткнеться об загорожу, яку щойно поставили над новим ровом, або об новий стовп з дорожнім знаком чи впаде на зледенілому тротуарі.



А що коли він у вічній темряві захоче дістатися незнайомими шляхами пішки, автобусом або трамваєм до свого товариша, щоб підтримати його у хвилину депресії чи у хворобі? І все-таки ця людина щоденно вирушає у свою путь. Я знаю сліпого телефоніста, який удома виконує різноманітну чоловічу роботу, в саду саджає і цілий рік доглядає ягоди, фруктові дерева. Серед його захоплень і шахи: він бере участь у багатьох турнірах у країні і за кордоном. У відпустку їздить з дружиною за кордон і привозить звідти багато вражень.

Наведемо приклад Франтішека Куніка, чиє ім'я знайоме всім тілесно ушкодженим спортсменам.



В чотири роки Франтішек серйозно захворів на поліомієліт. У десять років в інституті Єдлічки він уперше підійшов до столу для гри в теніс, а вже незабаром захищав честь Лібереця на міжінститутських іграх. Пробирав він себе і в легкій атлетиці. Йому недосить було брати участь у змаганнях інвалідів, і він почав виступати за команду «Локомотив» (м. Трутнов) у групі «Б» разом із здоровими спортсменами.

Під час лікування в місті Янські Лазні Франтішек познайомився зі своєю майбутньою дружиною, придбав собі нових товаришів, з якими грав у волейбол, займався іншими видами спорту, що їх рекомендує лікувальна фізкультура. З часом він очолив трутновський «Локомотив». Франтішек не тільки грає в настільний теніс і волейбол, але не забуває і легку атлетику: на республіканських змаганнях він одержав сім золотих, п'ять срібних та одну бронзову медаль. На першості світу серед інвалідів у Сент-Етьєні завоював срібну медаль у легкоатлетичному п'ятиборстві.

Нині Франтішек Кунік є одним з головних організаторів спортивних заходів для інвалідів. Він заснував Крконосський кубок, змагання за який уже стали традицією.

### ЗНАЙТИ СВОЄ МІСЦЕ В ЖИТТІ

Цей приклад ми навели не для того, щоб кожна людина з тією чи іншою фізичною вадою намагалася стати визначним спортсменом, а з інших причин: ніхто не повинен втрачати надію і впадати в депресію та відчай. Треба завжди старатися подолати депресивний стан навчанням, роботою або якоюсь іншою інтенсивною діяльністю.

Це стосується як тривалих ушкоджень, так і криз тимчасового характеру, в які людина потрапляє, наприклад, після смерті близької особи, після розлучення з коханою або коханим та в інших тяжких ситуаціях чи обставинах.

Характерно, що ушкодження може зачіпати не тільки фізичну сферу, а й психічну. Так, інваліди впадають у тяжкий невротичний стан, який вимагає першочергового лікування.

В одному британському лікувальному закладі влаштували в 1948 році перші спортивні ігри інвалідів. Спочатку це були змагання зі стрільби з лука, а потім і з баскетболу, фехтування, деяких видів легкої атлетики, плавання, настільного тенісу та ін. Ці змагання позитивно впливали не тільки на фізичний стан інвалідів, а й на їх психіку. Вони сприяють вихованню у людей з фізичними вадами впевненості у собі, здатності легше переносити свою тяжку долю.

Спортивні заходи допомагають інвалідам знаходити нові можливості, як компенсувати функції уражених частин тіла і зазнати радощів повноцінної людини.

Проте самі для себе вони повинні зробити якомога більше: напружити всі свої зусилля й волю і пам'ятати, що самодисципліна, вимогливість до самих себе — необхідна передумова бути задоволеним життям. Можна сказати, що кожний їх день вимагає перемоги над самим собою і великої витримки. Багато

хто з них свідомо ставлять перед собою завдання чогось навчитися, знайти в собі сили, щоб продовжити розпочату справу, не допустити повернення подоланої кризи й не піддатися новій.

### ТИМЧАСОВЕ ВІДСТОРОНЕННЯ ВІД ЖИТТЯ

Людина, внаслідок якогось нещастя, не досить тривалий час, скажімо, один-два роки може бути відстороненою від життя. Тут уже залежить тільки від неї самої — впасти у меланхолію через те, що вона прикута до ліжка, чи використати цей час вимушеного спокою для поповнення своїх знань, для самоосвіти.

Чи задумувалися ви над тим, що б ви робили в такій ситуації? Такі роздуми повинні були б привести вас до двох висновків.

По-перше, ви мали б стати обережнішим і передбачати різні небезпеки, які можуть загрожувати вам, вашим дітям чи дружині.

Адже відомо, що й домашня робота є небезпечною з погляду можливих ушкоджень — опіків, ошпарювань, порізів, переломів. Так, підсмаження їжі, наприклад, може становити серйозну небезпеку для зору. Ніхто не гарантований також і від того, що завтра, післязавтра з ним не трапиться якась аварія при їзді автомобілем і він не буде травмований.

Все, що ми говорили про тілесні ушкодження, наштовхує нас на другий висновок — завжди, за будь-яких ситуацій людям з фізичними вадами треба допомагати в їх нелегкій долі.

### ЯК ДОЛАТИ ПЕРЕШКОДИ І ТРУДНОЩІ

Ми вже ознайомилися з кризами і з'ясували, що навряд чи знайдеться багато людей, які б прожили своє життя, не зазнавши яких-небудь криз. Проте, на щастя, кризи здебільшого трапляються не часто, хоч їх подолання може вимагати тривалого часу.

Труднощі й перешкоди постають перед нами значно частіше. Але, на відміну від життєвих криз, вони не порушують звичного плину нашого життя і не вимагають від нас якихось особливих рішень. Невеликі перешкоди й труднощі нам, по суті, доводиться долати постійно. Навчившись їх переборювати, ми майже не звертаємо на них увагу або й зовсім їх не помічаємо.

*Якщо я не можу змінити ситуацію, я повинен постаратися змінити своє ставлення до неї.*

Цей принцип варто було б запам'ятати і намагатись дотримуватися його протягом усього життя. Адже крім ситуацій, які ми можемо змінити, доклавши своїх зусиль, є й такі, на які ми взагалі не можемо вплинути. В першому випадку ми повинні мобілізувати всі свої сили й розум, щоб знайти рішення, яке б усунуло неприємну ситуацію або, принаймні, послабило її дію на нас. Наведемо приклади.

На вашому підприємстві внаслідок змін у виробничому процесі повинні ліквідувати робоче місце, яке ви займаєте. Проте робота, що вам пропонують, з якихось причин вас не влаштовує. І ви вирішуєте взятися за справу самі: знайти роботу, яка б більше відповідала вашим інтересам.

Наведемо інший приклад. Ваше подружнє життя закінчилося розлученням. Тут ви вже нічого не вдієте. Та ось криза минула. Тепер можуть бути два варіанти ситуації: або ви будете й надалі переживати нещастя, яке вас спіткало, постійно до нього повертатиметеся думками, зважуватимете, що було б, якби..., будете знову і знову лютувати і шкодувати або ж, усвідомивши, що дану ситуацію змінити не можна, вирішите якнайшвидше пристосуватися до нових умов, влаштуєте своє життя в новій ситуації і забороните собі повертатися думками до минулого. Оскільки ви вже знаєте, що найкращі ліки — це робота, ви працюватимете більше, ніж раніше, знайдете собі якесь захоплення, зустрічатиметеся зі своїми друзями, намагатиметеся розширити коло своїх знайомств

Слід пам'ятати, що труднощі й перешкоди — необхідна складова частина життя. Вони приходять до нас уже в ранньому дитинстві, і добре, що приходять.

Люблячі батьки, і особливо матері, прагнуть зробити життя своїх дітей якомога легшим. Вони усувають будь-які перешкоди на їхньому шляху, намагаються, щоб у їх житті не було ніяких ускладнень. При цьому батьки не розуміють, що своїм надмірним піклуванням дуже шкодять дитині. В такому домашньому інкубаторі вони хочуть тримати її до зрілого віку. Що ж буде з нею потім, коли вона так і не навчилася вирішувати життєві проблеми?

Якщо ви готуєте дитину до самостійного життя, вона повинна хоча б інколи потрапляти в ситуації, в яких могла б виявити себе, свою самостійність. Дітей слід змалку привчати долати труднощі і перешкоди, навіть штучно створюючи їх.

Поряд з тим, що пропонувалося для виховання самостійності в попередніх розділах, я вважаю доброю школою життя також самостійне подорожування підлітків спочатку по рідній країні, а згодом і за кордоном. Під час таких подорожей людина може за день зустрітись з більшою кількістю складних ситуацій і непередбачених перешкод, ніж удома за чверть року. Даючи їм раду, вона набуде впевненості у своїх силах, віри в себе. А якщо вона навчиться долати перешкоди в незнайомому їй оточенні, то вдома вони не становитимуть для неї ніяких труднощів.

*Які поради дати молодим людям?*

Якщо ви хочете самовдосконалитися, то намагайтеся стати самостійним, навчіться влаштовувати самі свої справи, усувати перешкоди й долати труднощі. Вам обов'язково треба вчитися самостійності, якщо ви несміливий, боїтеся говорити з незнайомими людьми; червонієте, говорите тихо, запинаєтеся; зустрівши на шляху перешкоду, шукаєте допомоги в інших; не знаєте або мало знаєте, як влаштоване навколишнє життя, як вирішуються різні формальності (наприклад, безпорадно блукаєте по великій будівлі офіційної установи, куди ви прийшли в якійсь справі; не знаєте, що робити в райвідділі охорони здоров'я, у виконкомі, в ощадкасі; як купити квиток на поїзд, одержати інформацію про розклад руху автобусів, поїздів, літаків, як подзвонити міжміським телефоном тощо); вважаєте найкращим для себе, коли всі справи за вас владнає хтось інший.

Якщо ви хочете позбутися цих вад, то мусите активно шукати нагоду, щоб самостійно влаштувати якусь справу, наприклад, довідатися, які формальності необхідні для запису нової адреси в паспорт, для прописки або перепрописки і т. п. Плавати можна навчитися тільки у воді, так само стоїть справа і з освоєнням усіх цих премудростей.

Покладіть собі за правило протягом певного часу регулярно, найкраще щодня, влаштовувати якісь справи на роботі, з друзями чи вдома. Якщо ви дотримуватиметеся цього правила, то вже протягом місяця помітите певний прогрес. Ви ближче пізнаєте організацію громадського життя і ніколи не будете розгублюватися, не знаючи, куди звернутися в тій чи іншій справі.

*Долаючи перешкоди, ви перевіряєте свої сили*

Я переконаний, що людина, яка наведене вище правило зробить одним з принципів свого життя, тим самим дістане можливість перевірити свої сили. Спробуйте діяти згідно з цим правилом. Нехай вас не бентежать перепони й труднощі, що зустрінуться на вашому шляху. Навпаки, радійте їм, бо вони дають вам можливість дечому навчитися і зміцнити вашу впевненість у собі. Зміцнювати впевненість у своїх силах надзвичайно важливо: адже кожний новий успіх додає нам переконаності в тому, що й у майбутньому ми успішно подолаємо будь-які труднощі.

Якщо ви, читачу, належите до людей, що мало вірять у свої сили, не уникайте труднощів, а приймайте їх як зручну нагоду «потренуватися». Коли вам відразу це не вдасться, намагайтеся досягати успіху знову і знову, доки не доб'єтесь свого. При цьому, звичайно, слід починати з простіших завдань і поступово переходити до складних. Не вчіться стрибати через струмок одразу в його найширшому місці.

## ЩЕ КІЛЬКА ПОРАД ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ І КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЙ

- Варто продумати наперед свої вчинки на випадок складної чи навіть критичної ситуації.

Так, наприклад, вас чекають важливі переговори. Ви трохи їх боїтеся. Однак страх вам не допоможе. Ви повинні спочатку проаналізувати ситуацію, уявити собі, що від вас вимагатимуть, про що питатимуть, які будуть аргументи супротивної сторони і як краще на них відповісти. Найважливіше при цьому уявити себе на позиції другої сторони: які вона матиме заперечення і як на них реагувати. Коли ж ви, ставши на позиції другої сторони, шукатимете всі можливі аргументи проти свого власного твердження, то можете вважати, що ви добре підготувалися до переговорів і не дасте себе загнути у безвихідь.

А що коли настане якась критична ситуація, скажімо, пожежа в домі, на дачі або аварія автомобіля?

Чи присвячували ви хоч якийсь час роздумам над тим, що робити в даному випадку? Відомо, що в критичній ситуації людина звичайно не здатна тверезо міркувати і може запанікувати. Якщо ви вже продумали подібну ситуацію, то знатимете, що вогонь слід накрити простирадлом, покривалом, пальтом, що треба вимкнути газ чи електрику, що простір навколо вогню слід полити водою, щоб пожежа не поширювалася, тощо.

На підприємствах проводяться навчальні протипожежні тренування, під час яких працівники вивчають, де знаходяться аварійні виходи, вогнегасники та ін. Дома й на дачі теж треба знати про такі речі. Чи ясно вам, які речі слід насамперед намагатися зберегти в тому випадку, коли життя всіх у небезпеці? Чи лежать усі ваші документи, такі як паспорт, свідоцтво про народження, страховий поліс, ощадні книжки, в одному місці?

- У складній обстановці, а ще більше під час кризи люди часто починають нервувати.

Уявіть собі, наприклад, таку досить просту ситуацію: вам треба виступити на якихось зборах чи перед публікою. Ви починаєте нервувати і від цього ще більше боїтеся, що будете затинатися, розгубите думки тощо. Що робити в цьому та подібних випадках?

Слід знати, що, за твердженням деяких психологів, основною емоцією в деяких ситуаціях є хвилювання, яке ми можемо сприймати як нервозність, страх або, навпаки, як піднесення. Від нас самих залежить витлумачити свою схвилюваність як стан страху чи ентузіазму: адже і в стані піднесення ми від-

чуваємо хвилювання. Поганий той актор, який не відчуває перед своїм виступом ніякого натхнення. Навряд чи він зможе зіграти свою роль так, як тоді, коли всю свою схвилюваність перетворив на натхнення й на прагнення зіграти якнайкраще. Нам варто вчитися цьому в акторів.

● Однак у критичних ситуаціях люди демонструють два типи реакцій. Одні лякаються, впадають у паніку і або нічого не роблять, або поведуться занадто метушливо. Іншим хвилювання служить для мобілізації сил, для енергійних дій з метою, наприклад, захистити себе.

Таке трапляється не тільки в критичній ситуації, а й при вирішенні складних проблем на роботі чи вдома. Тут ми теж можемо скористатися всіма своїми здібностями, мобілізувати всі свої сили, щоб досягти успіху.

● У скрутному становищі не слід бути пасивним. Навпаки, необхідно виявляти якнайбільшу активність та ініціативу. Попередня підготовка чи «програвання» різних можливих критичних ситуацій та їх розв'язання допоможе вам у цьому.

Дуже складні ситуації настають через те, що людина не вжила ніяких заходів спочатку, коли труднощі тільки почали з'являтися.

● Кожну складну, а особливо критичну ситуацію слід проаналізувати і після її ліквідації дати їй оцінку. Що ми зробили погано, а що добре? Чи можна було передбачити ситуацію, а якщо так, то чому ми не приготувалися до неї? Який досвід ми повинні з неї винести?

### *Висновки*

- Перешкоди існуватимуть завжди, і чим швидше ми навчимося їх долати, тим більші проблеми зможемо вирішити в майбутньому.
- Слід пам'ятати, що почуття відчаю і нещастя, які людина гостро відчуває у стані кризи після трагічної події, поступово слабшають.
- Не можна постійно повертатися думками до трагічної події, яка з нами трапилася.
- Якщо кризи з'явилися, треба активно з ними боротися.
- Робота — один із засобів забути трагедію.
- Людина з фізичною вадою повинна намагатися подолати стан депресії роботою, навчанням або іншою діяльністю.
- У тяжкій ситуації слід намагатися змінити своє ставлення до неї, якщо ми не можемо змінити саму ситуацію.
- Долаючи перешкоди, ми перевіряємо свої сили, набуваємо впевненості в собі — зростаємо.

## 24. ЗАДОВОЛЕННЯ І ЩАСТЯ ТА ЯК ЇХ ДОСЯГТИ



Чи знайдеться у світі хоч одна людина, яка б не мріяла про щастя?

Але що таке щастя? Що таке задоволення? У цьому розділі ми спробуємо насамперед з'ясувати, що означають ці поняття та яка між ними різниця. Наведемо деякі з думок мудреців минулого про щастя.

ДЕМОКРИТ

*Щастя і горе — це справа душі.*

ПІФАГОР

*Знай, що люди — самі причина усіх своїх страждань.*

Мова піде про те, що передумови успіху, задоволення і щастя закладені в нас самих, а тому навряд чи можна бути щасливим, не докладаючи жодних зусиль.

З цього випливає, що в житті можна планувати і радість.

Щастя, задоволення можна переживати тільки у теперішньому часі. Згадувати минуле щастя чи уявляти майбутнє не означає відчувати справжнє щастя.

Пригадаємо й те, що присутність близьких нам людей посилює відчуття задоволення. Прекрасні хвилини, пережиті разом з близькою нам людиною, вдвічі прекрасніші чи щасливіші.

ДЕМОКРИТ

*У часті легко знайти друга, проте в нещасті важко.*

Оскільки задоволення і щастя передбачають відсутність негативних емоцій, в кінці розділу ми розповімо, як долати стреси і розвіювати похмурий настрій.

### **ЩО ТАКЕ ЩАСТЯ І ЩО ТАКЕ ЗАДОВОЛЕННЯ?**

Відповідатиму, згадуючи вечори дискусій, які ми влаштовували з товаришами у роки своєї молодості. Одного разу темою дискусії було питання про щастя. Воно виявилось складнішим за інші. Ми дійшли висновку, що задоволення і щастя — це почуття внутрішнього блаженства, внутрішньої радості і втіхи. Але ж яка різниця між почуттям задоволення і почуттям щастя?

В дискусії виявилось, що перша відмінність полягає в тривалості внутрішнього переживання. Ми кажемо: «Тоді я був задоволений життям», але «Це була найщасливіша мить». У першому разі мова йде про тривалий період, у другому — про короткочасний.

Друга відмінність, як ми з'ясували, полягає в інтенсивності переживання. Задоволення — стан, який може тривати довго. Йому властиві гарний настрій, урівноваженість, відсутність труднощів, страху і несприятливих умов. Щастя ж переживається більш інтенсивно, воно сповнює людину радісним почуттям і підносить до вершин блаженства.

Зрештою, ми зупинилися на такому визначенні:

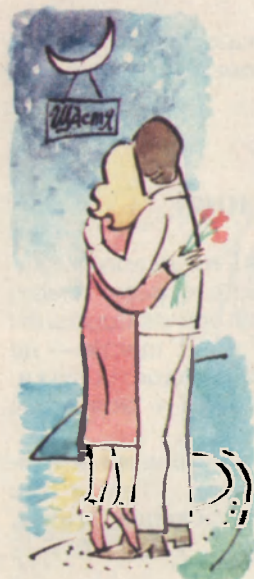
щастя — це інтенсивне відчуття внутрішнього блаженства, яке ми відчуваємо при переході від менш досконалого стану до більш досконалого.



Ф. де ЛАРОШФУКО

*Людина ніколи не буває такою нещасною або такою щасливою, як вона себе запевняє.*

Наприклад, уявіть людину, яка під час війни перебуває в концентраційному таборі далеко від рідних, зазнаючи нестерпних моральних і фізичних страждань. Неділя. В'язень уявляє собі, яке то щастя сидіти вдома у колі сім'ї за недільним обідом. І от його мрія здійснюється. Він повернувся додому і відчуває найбільше щастя. Поступово це відчуття стає не таким гострим, переходить у втіху, спокій, тобто в задоволення. Та хіба це означає, що людина втратила почуття щастя? Її п'янке блаженство перейшло в спокійне задоволення тим, що вона знову вільно живе зі своїми рідними на своїй батьківщині.



Або інший приклад. Молода пара познайомилася на відпочинку. Навколишня природа для обох сповнена краси. Сонце, гори, струмки... Кожний день, мов свято. Перші ознаки закоханості. Весь час вони проводять разом. За кілька днів відпочинку вони переживають щастя, якого не знали раніше. І воно зростає. Адже їх ставлення одне до одного стає дедалі кращим і досконалішим. Вони наче піднімаються сходами все вище і вище. Кожен новий день прекрасніший від попереднього. Це відповідає нашому визначенню щастя — весь час вони переходять до більш досконалих відносин. Вони продовжуватимуть зустрічатися. Одружаться, матимуть дітей і разом проживуть життя. І хай навіть це буде прекрасне, ідеальне подружнє життя, на зміну тому щастю до запаморочення прийде спокійна задоволеність.

Наведемо приклад іншого типу. У подружжя народилася дитина, на яку чекали з радістю. Одного дня дитина небезпечно захворіла. Її відвезли до лікарні. Лікарі не залишають батькам надії. Жахливий відчай. Але приречена дитина все-таки одужує. Її повернення до життя означає для обох батьків найщасливіші хвилини.

Уникнути небезпеки — значить теж захити великого щастя.

### **ЩО ДУМАЛИ ПРО ЩАСТЯ МУДРЕЦІ**

І в минулому чимало мудрих людей прагнули збагнути, що таке щастя. Прислухаємося до їх роздумів. Вони допоможуть нам знайти свою відповідь на це питання.

Англійський філософ XVII століття Джон Локк написав: «У своєму повному вияві щастя є найвищою радістю, а горе — найвищим душевним болем, на які ми здатні».

Німецький автор життєписів славетних людей Еміль Людвіг думав інакше. «Те, що люди називають щастям або нещастям,— писав він,— є лише їх справою... Не небо дарує щастя, а сама людина готує його собі і досягає в собі свого неба. Людина має піклуватися не про те, щоб потрапити на небо, а про те, щоб небо зійшло до неї. Хто не носить його у собі, марно шукатиме його по всьому світу».

На цих словах варто зупинитися. Іноді люди називають щастям або нещастям зовнішні події, які трапляються з ними. Людвіг підкреслює, що тільки від людини залежить, як «сформувати» цей сирий матеріал, тобто що зробити з цих подій. Є події, які, здається, призначені для переживання щасливих почуттів, наприклад, виграш, а інші — для нещастя, як смерть близької людини. Проте дехто не відчуває виграш як внутрішнє щастя або не піддається тяжким ударам долі.

Тільки від нас залежить, як використати можливості, що надає нам життя. Крилата мудрість учить: *«Щасливий випадок допоможе тільки тому, хто добре підготовлений до нього»*.

Уявімо собі двох юнаків з однаковою освітою і кваліфікацією, які прийшли працювати на підприємство. Один з них багато років вивчав іноземні мови, а другий вважав це зайвим. Коли на підприємство приїжджали закордонні замовники, керівництво використовувало добре знання мов першого з юнаків, запрошувало його на переговори. І коли одного дня виникла потреба послати фахівця із знанням іноземних мов на тимчасову роботу за кордон, був обраний незважаючи на молодий вік перший. Чи міг другий вважати, що його колезі пощастило, а йому ні? Адже цією доброю нагодою міг скористатися тільки той, хто був до неї готовий.

Повернемося ще раз до Е. Людвіга: «Не небо дарує щастя, а сама людина готує його собі... Хто не носить його в собі, марно шукатиме його по всьому світу». Це саме підтверджує і французький письменник XVIII століття Л. Шамфор: «Щастя — річ не проста, важко знайти його в собі і неможливо знайти його деінде». Отже, *щастя ми готуємо собі самі і воно в нас*.

М. БЛЕССІНГТОН

*Щастя полягає не в тому, щоб багато мати, а в тому, щоб вдовольнитися малим.*

Стародавній філософ Сенека сказав: «Щасливий не той, кого інші вважають щасливим, а той, хто сам себе таким вважає». Розвинемо цю думку: хоч би й тисячі людей вважали

вас щасливим, вирішальне значення має лише те, чи відчуваєте себе щасливим ви самі. Тому багато людей помиляється, коли заздрають іншим, гадаючи, що вони щасливі. Здається, має рацію німецький письменник кінця минулого — початку нинішнього століття Рудольф Пресбер: «Щастя — це слово, яким ми позначаємо те, чого досягли інші». Багато людей постійно шукають щастя навколо себе і навіть підозрюють, що інші мають такі дарунки долі, яких самі вони позбавлені. Вони не знають, що щастя можна знайти тільки в собі.

*«Щастя і нещастя приходять з нашої вини»*, — вважав китайський філософ Мен Цзи. Чи багато знайдеться охочих повірити в це твердження? Однак усе свідчить, що воно у більшості випадків справедливе. Хоча ми називаємо щастям приємні, а горем — неприємні події людського життя, та в дійсності людина сама є творцем свого щастя. Звичайно, це не стосується, скажімо, смерті близької людини, тілесних ушкоджень або інших подібних подій. Але каліцтво, викликане необережною їздою на мотоциклі чи автомобілі, — це нещастя, в якому вина сама людина.

Рекомендації щодо розширення можливостей захити щастя містяться й у творах філософа і логіка Бертрана Рассела. «Той, кому подобається спостерігати футбольний матч, має щось більше, ніж той, кому футбол нічого не говорить. Тому, хто любить читати, краще, ніж тому, хто не читає, і тут різниця ще більша, бо в житті значно більше можливостей читати, ніж дивитися футбол. *Чим більше речей цікавить людину, тим більше в неї можливостей для щастя і тим менше вона є іграшкою в руках долі.* Бо коли в неї не виходить якась справа, вона може взятися за іншу. Життя занадто коротке, щоб людина могла займатися занадто багатьма речами, аби змістовно заповнити його».

Мабуть, ця думка принесе користь тому, хто часто нудьгує і кому здається, що люди навколо нього більш задоволені життям, ніж він. Хай у вас буде багато інтересів і життя даватиме вам насолоду. І якщо настане момент, коли ваші зусилля в певній справі не приведуть до успіху, інші захоплення не дадуть вам відчути себе нещасним.

Е. РЕНАН

*Коли люди нарікають на життя, то це майже завжди тому, що вони вимагали від нього неможливого.*

І останніми наведемо слова халіфа Абдельрахама: «Я владарював п'ятдесят років у мирі й перемогах, оточений любов'ю підданих, страхом ворогів і повагою своїх союзників. Сила і

втіхи чекали на мій поклик. Мені здавалося, що жодного з благословінь не бракувало моєму задоволенню. Маючи все це, я ретельно підрахував дні чистого і повного щастя, подарованого мені долею — цих днів було чотирнадцять».

### ПОВЧАННЯ ДЛЯ НАС

Отже, багато людей, які замислювалися над щастям, дійшли переконання, що воно не існує незалежно від нас, а передумови задоволення і щастя лежать у нас самих, у наших зусиллях розвинути свою особистість.

Зрозумівши, що без власних зусиль не можна досягти ні успіхів, ні задоволення та щастя, ми зробимо перший крок до здійснення наших прагнень. Той, хто не усвідомлює цього, все життя чекатиме хвилини, коли доля подарує йому щастя, замість того, щоб зосередити всі зусилля на досягненні якоїсь реальної мети і досягти її.

Деякі молоді люди люблять «бачити сні з відкритими очима». Вони уявляють собі, як було б добре виграти сто тисяч або стати великим актором, письменником чи винахідником.

Ці «сні з відкритими очима», якщо вони не зв'язані з роздумами про те, як здійснити свою мрію, є незаперечним свідченням того, що молода людина не здатна нічого досягти.



Можна уявляти себе, наприклад, видатним ученим або винахідником, але треба водночас думати, як одержати освіту, як вивчити іноземні мови, щоб удосконалюватися в обраній спеціальності. Звичайно, самі лише уявлення без відповідних дій ані на крок не наближають до здійснення мрії. Не обманюйте себе! Без зусиль людина нічого не досягне. Чим вища поставлена мета, тим більших зусиль і самообмеження коштуватиме її досягнення.

З другого боку, навчаючись, ви можете дозволити собі такі мрії. Вони будуть стимулом, який допоможе витримати важке і тривале навчання. Уявлення досягнутої мети сприяє подоланню всіх перешкод.

І той, хто має великий талант співака чи скрипаля, ніколи не стане артистом, якщо не присвятить багато годин щоденним вправам зі співу чи гри на скрипці. Трапляються талановиті люди, які вважають себе ошуканими. Вони переконані, що мають не менші здібності, ніж їх відомий колега. Вони знають його особисто, можливо, навіть разом училися... Проте їм бракувало наполегливості і старанності, аби розвинути свої здібності. Та звинувачують вони не себе, а всіх і все довкола.

Перевірте, чи не припускаєтеся й ви подібної помилки, вважаючи винними у своїх невдачах тільки інших. Це також ознака нездатності досягти мети.

Краще роблять інші. Аналізуючи свої успіхи і невдачі, вони з'ясовують, чому в одному разі виграли, а в другому — прогнали. Шукають свої помилки, щоб уникати їх у майбутньому. Крім цього вони охоче докладають зусиль для досягнення знань та вмінь, необхідних для їх успіху в певній галузі. Перші удачі збільшують їх інтерес, підносять трудовий ентузіазм. Немає кращого стимулу для діяльності у будь-якій галузі, ніж успіх, якого ми досягли.

Ф. В. ГЛАДКОВ

### Мистецтво жити — це жити з перспективою.

Якщо щастя — суб'єктивна позиція, то не дивно, що одне й те саме може сприйматися кимось як щастя, а іншою людиною — як дещо буденне або навіть нещастя.



Можливо, хтось буде щасливий, вигравши 100 000 крон, а другий пригнічений від усвідомлення того, скільки турбот матиме з цими грошима.

Перейдемо до випадку з життя. У моїх знайомих є чудова дача. Через хворобу та деякі обставини вони довгий час не мали змоги доглядати за садом та будинком, через що ті зазнали значних ушкоджень. Згодом власники вдалися до роботи і усунули близько третини всіх пошкоджень. Чоловік і жінка реагують на це по-різному. Вона бачить лише те, що ще не зроблено, і від цього нещасна, а він, навпаки, радіє з того, що вони вже встигли привести в порядок. Вона ходить, дивиться на те, що потребує роботи, а він тішиться спогляданням зробленого.

Цей приклад показує, що ту саму річ один бачить з приємної, а другий — з неприємної сторони. Одна й та сама подія може одному давати задоволення, а іншому навпаки. А тому від вас самого залежить, чи бачити наперед позитивні сторони явища, чи тільки негативні.

На закінчення назву одне з найважливіших джерел щастя — працювати і жити для інших. Той, хто живе тільки для себе, не знає, яка втіха дарувати іншим радість, добрий настрій. Можливо, це буде новий спортмайданчик або екскурсія для піонерів, чи подарунок самотній старій людині — всього не перелічиш.

### ПЛАНУЙМО В ЖИТТІ І РАДІСТЬ

Ми плануємо багато чого в житті — роботу, навчання, читання. Можна було б планувати і радість. Бо не варто скаржитися, що життя — це буденна рутинна, що в ньому нема нічого прекрас-

ного, не зробивши нічого для того, щоб воно стало веселішим.

Скажемо конкретніше. Не витрачайте всього свого вільного часу на буденні справи, а плануйте у тижневому розпорядку розваги. Наприклад, у вас є гарні знайомі, з якими вам приємно кудись піти або яких ви любите запрошувати до себе. Покладіть собі зустрітися з ними хоча б раз на місяць.

Зробіть регулярними ваші відвідування театру і кіно. І кожного разу поведіть себе трохи інакше, ніж досі. Вважайте це святом. Відповідно до цього й одягніться святково. Готуйтеся до заходу, настроюйте себе на нього. Не сприймайте цей вечір, як щось звичайне, буденне: оцініть, як прекрасно прожити гарний вечір разом з вашим приятелем чи знайомим. Розкрийте очі й подивіться, як личить одяг вашій подрузі. Дайте їй зрозуміти, що ви помітили її вбрання. Не забудьте сказати їй усе це. Так само повинна поводитися й жінка: оцінити достоїнства свого партнера і висловити радість з того, що ви разом і що можете провести разом приємний вечір.

Якщо так ви робитимете, то, можливо, відчуєте, що світ не сірий. Гарний святковий настрій допоможе зовсім інакше сприймати і вашого партнера, і вечір у товаристві, і театральну виставу, і дорогу додому тощо. Ви переконаєтеся, що те, як ми бачимо світ, залежить від нас і від настрою, який ми собі створимо.



#### **ЧАС ВІД ЧАСУ ВКЛЮЧАЙТЕ ДО ПЛАНУ ЩОСЬ НОВЕ**

Наприклад, ви багато чули про нову п'язьку святоїржську галерею \*, чули, але досі ще там не були. Заплануйте її відвідини на наступний ваш приїзд до Праги. Я бачив більшість відомих європейських галерей і мушу сказати, що жодна з них не поєднує в собі таких елементів, як наша святоїржська. Її будівля розташована там, де вже 1000 років тому був монастир (чи багато народів світу, озираючись, бачать за собою таку довгу історію), її архітектурне оздоблення з надзвичайним

\* Музей давньочеського малярства, розміщений у церкві святого Іржі на території Празького Граду (Кремля).

смаком поєднує романський стиль з сучасною архітектурою, у її залах ви побачите найцінніші твори середньовічного мистецтва.

Ще раз підкреслимо: мало планувати заходи, які можуть подарувати нам радісні переживання (всіх їх неможливо навіть перелічити — екскурсії, відпочинок, про який ми довго мріяли, сімейні прогулянки малознайомими місцями тощо). Необхідно *переконати себе у винятковості такої ситуації*. Чому, наприклад, більшість людей згадують новорічне свято? Тому що навколо виникає *святкова атмосфера*. Намагаймося самі створити таку атмосферу іноді або навіть регулярно протягом року.

### ВИРІШУЄ ДАНИЙ МОМЕНТ

В іншому місці цієї книжки ми порівнюємо життя з магнітофонною стрічкою. Повернемося до наших роздумів про щастя і поєднаємо їх з тим порівнянням.

Коли я можу зажити хвилин радості чи щастя? Тільки в даний момент. Минуле — це лише згадка. Майбутнє невідоме: хоч я й можу запланувати щось прекрасне на майбутнє, та переживу я це прекрасне тільки в майбутньому (якщо обставини не перекреслять моїх планів). Тільки коли настане ця запланована мить, коли вона відбудеться, я зможу щось пережити. Це свідчить про важливість конкретного моменту.

В одному польському опису подорожі я вчитав таку пригоду. Польський мандрівник розмовляв зі старим і мудрим таїтїнином. Той дивувався звичаям білої раси: «Коли ви молоді, то дивитеся вперед, думаючи, що зможете зробити. Коли постарієте, сентиментально дивитеся назад. А ми тут живемо сьогоднішнім днем».

Він має рацію в тому, що ми справді приділяємо теперішньому часові, даному моменту мало уваги. Варто над цим замислитися і не відкладати на майбутнє ні прагнення розвинути свою особистість, ні прекрасних переживань. Спробуймо виконати заплановане чи прожити прекрасні хвилини свого вільного часу відразу ж, сьогодні. Відкиньмо відоме іспансько-латиноамериканське «маньяна» — завтра, завтра. Адже завтра для ледачого чи нерішучого взагалі ніколи не настане. Завтра він знову скаже, що роботу чи рішення здійснить завтра, а потім знову завтра і т. д.

У зв'язку з цим слід зупинитися ще на одному дуже поширеному явищі. Людина мріє про певну мить у майбутньому, а коли та настає, не здатна тішитися нею сповна. Ви мрієте здобути освіту, одержати атестат чи диплом. Мрієте про по-

їздки до моря, а на відпочинку бурчите, що вас повільно обслуговують або що ви не звикли до такої кухні, проте, повернувшись додому, сентиментально згадуватиме, як прекрасно було біля моря.

Після роздумів ви, можливо, прийдете до висновку, що така поведінка не здається нам дивною тільки тому, що вона звична. Але чи правильна? Чи не наслідок вона якоїсь помилки в нашому вихованні? Чи не повинні ми приділяти конкретному моменту більше уваги? Це значить бачити в першу чергу суть того, що переживаєш. Наприклад, відпочиваючи біля моря, більше уваги звертати на прекрасні хвилини і не забивати собі голову скаргами на дрібні недоліки.

### **ПІДТРИМКА НАШИХ БЛИЗЬКИХ Є ЗАПОРУКОЮ НАШОГО ЗАДОВОЛЕННЯ**

Ніхто з нас не застрахований від тяжких ударів долі. Найкращою підтримкою на такий випадок є хороша атмосфера у сім'ї, добрі стосунки з друзями. Підтримка близьких допомагає долати найважчі кризи, що не під силу для самотньої людини. Про це варто пам'ятати й тому, хто прагне покладатися тільки на себе і нехтує стосунки з іншими людьми.

Глибокий смисл мають наші прислів'я: «*Поділена біга — півбіги*», «*Поділена радість — подвійна радість*». Якщо ви наодинці переживаєте прекрасні враження від природи чи від театральної вистави, концерту, ваші відчуття будуть біднішими, ніж тоді, коли ви розділите їх із близькою вам людиною.

Тому рекомендуємо розширювати коло своїх інтересів разом зі знайомими чи друзями. Тоді кожен чудову мить ви відчуватимете незрівнянно інтенсивніше.

### **СУСПІЛЬСТВО І ОСОБИСТЕ ЗАДОВОЛЕННЯ ГРОМАДЯН**

Може статися, що, читаючи цей розділ, ви вперше замислилися над питанням про щастя і задоволення. До цього ви вважали, що щастя — то випадок у людській долі, незалежний від будь-яких наших зусиль. Тут ви прочитали, що задоволеність і щастя — суто особисті почуття і можуть існувати лише у внутрішньому світі людини.

Навіть коли ви погодитеся з цим твердженням, вас може непокоїти відчуття, що не все так. Чи не успадкували ми від



батьків і дідів уявлення, що попри всі старання забезпечити себе людина залишалася безпорадною, коли приходила хвороба чи старість або коли наставала криза, що загрожувала безробіттям?

Щоб відчувати задоволеність і щастя, людині необхідно не відчувати страху перед безробіттям, незабезпеченістю в разі хвороби, інвалідності та старості.

Тому всі попередні твердження ґрунтуються на тезі про те, що особиста задоволеність індивіда можлива лише тоді, коли суспільство забезпечує необхідні для цього умови. І тоді вже тільки від людини, від її зусиль залежить, чи стане вона творцем свого щастя. Адже, забезпечуючи відповідні передумови, суспільство не може створити замість вас самого умови для вашої особистої задоволеності і замість вас відчувати її.

Тут доречно задуматися над тим, що стало для нас цілком звичним. Адже при соціалізмі людина вперше у світовій історії живе без страху втратити роботу і залишитися без засобів для існування.

#### **ЯК ДОЛАТИ СТРЕСИ, ПОХМУРИЙ НАСТРІЙ**

*Без сумніву, сміх — один з методів позбавитися похмурих думок і поганого настрою.*

Чи можна водночас бути сумним і веселим, радіти і сумувати? Звичайно, ні. А тому цілком логічно, що найкращими ліками від негативних емоцій служать емоції позитивні.

С. МОРГЕНШТЕРН

*Сміх і посмішка — це ворота, через які в людину може проникнути багато хорошого.*

М. ШАМФОРТ

*Найбільш змарнований той день, протягом якого ми не засміялися.*

Наведу дрібний, можливо, навіть дріб'язковий випадок. Я впустив тарілку, й вона розбилася. Ми з дружиною, що стояла поруч, раптово розсміялися. І я зовсім не відчув злості чи досади. Сміх розвіяв їх раніше, ніж вони з'явилися. Веселість і роздратування не уживаються разом. То ж будемо сміхом запобігати першим проявам роздратованості, злості.

Відомо, що сильні негативні емоції можна зняти, розслабивши м'язи, тобто у стані релаксації (див. стор. 94). Це саме рекомендується вживати проти хвилювання перед публічним виступом. Якщо ми сядемо в крісло або на стілець так, що жоден

м'яз не буде напружений (можливо, напівлежачи), стан внутрішньої напруженості, хвилювання справді зникає.

Інший засіб від роздратування та злості, про який уже йшла мова, — інтенсивне фізичне напруження. Колоти дрова або енергійно мити підлогу — це також знімає збудження та напруження. У наш час психіатри часто рекомендують пацієнтам, які скаржаться на стреси, перед візитом до лікаря проходити у швидкому темпі два — три кілометри. Центр негативних емоцій міститься в іншій сфері нашого мозку, ніж центр руху. Інтенсивна хода чи робота пов'язані з активною дією моторного центру і вимиканням того, де гніздяться наші турботи, пригніченість і тривога. Тому такий корисний широко рекомендований сьогодні біг: він допомагає позбавитися і стресів. Швидкий рух посилює кровообіг, поглиблюється дихання, а це сприяє поліпшенню настрою.

Багато людей уявляє собі, що щастя чекає на них у майбутньому. Було б значно краще заживати щастя сьогодні, а турботи відкладати на завтра. При цьому, звичайно, слід покласти за правило: зосереджувати свої зусилля на справах, які нас непокоять і де ми можемо зараз щось зробити — вирішити їх чи підготуватися на випадок невдачі. Якщо ж можливості зробити що-небудь немає, відкладіть турботи на завтра.

Коли нас починають опановувати негативні емоції, треба примусити себе згадати про приємні речі.

Події та ситуації, що викликають у нас негативні емоції, мають стати сигналом для переходу до активності, енергійних дій. Не піддавайтеся! Пам'ятайте, що завжди, якщо ми хочемо, ми можемо подолати перешкоди.



Не дозволяйте хвилюванню перейти у негативну емоцію, стресовий стан. Цим ви завдаєте шкоди своєму здоров'ю. Відомий в усьому світі своїми дослідженнями стресу угорський лікар Г. Шеліє твердить, що стреси є причиною більшості хвороб.

Є й інші приклади, коли пацієнти одужують значно швидше, ніж можна було б сподіватися, через те, що мають серйоз-

ні причини, які мобілізують їх, або тому, що в них життєрадісний характер. Вони принципові оптимісти і вірять у своє швидке одужання.

Будемо робити відповідні висновки з помилок, яких ми припускаємося (на помилках люди вчаться), аби їх уникати в майбутньому. Намагаймося ніколи не повторювати їх, щоб знову не страждати і не докоряти собі.

### **ЯК ДОСЯГТИ ДУШЕВНОЇ РІВНОВАГИ**

Цілеспрямовано й систематично вчіться позитивному мисленню. Не допускайте, щоб вами оволодівали неприємні думки, а відтак і негативні емоції. Підкріплюйте свої зусилля найрізноманітнішими засобами. Одним з них можуть бути музичні записи.

Якщо ви відчуваєте, що похмурі думки не залишають вас, спробуйте поліпшити свій настрій, розглядаючи красиві речі довкола себе, милуючись ними, скажімо, кущем квітів, гарно ілюстрованою книжкою, фотографіями тощо.

Деякі люди вибирають для перегляду кінофільми, театральні вистави, програми телебачення, виходячи з того, гарний чи поганий настрій вони можуть створити. Якось один чоловік сказав мені: «На роботі я маю бути оптимістом і викликати в інших довір'я, оптимізм і позитивне ставлення до життя. Моя робота не дозволяє мені мати похмурий вигляд. Тому я так старанно вибираю програми для свого відпочинку і товариство, з яким спілкуюся. Мені необхідно позитивне оточення».

Ще раз наголосимо, що не самі люди і речі, а наші думки про них викликають наше щастя або горе. Коли ми не можемо змінити речі, людей і події, то принаймні можемо змінити своє ставлення до них.

Повторюйте собі, що щастя — це справа лише даного моменту. Більшість людей припускають велику помилку, чекаючи щастя десь там, у майбутньому — після закінчення навчання, після одруження, після купівлі автомобіля і т. д. ... У таких людей щастя постійно тікає у майбутнє, адже виникають усе нові й нові проблеми, тож щастя відкладають все далі й далі... може, аж до пенсії. А коли людина вийде на пенсію, то раптом з'ясує, що життя минуло, не давши втіхи. Зразком такої поведінки був Бебіт з роману С. Льюїса — втілення добропорядного американця, який постійно і без перепочинку працював, прагнувши заробити якомога більше грошей, а коли залишив роботу, аби тішитися життям, з'ясував, що воно вже минуло.

Усвідомимо, що почуття задоволеності є духовною звичкою. Тільки від вас залежить, будете ви постійно роздратовані

ним, озлобленим песимістом чи цікавитиметеся приємними речами і підтримуватимете у себе оптимістичний настрій.

Люди майже щодня думають про неприємні речі, турботи, тривоги і рідко згадують про те, що їм вдалося, що хорошого приніс їм цей день. Де вже там думати про щастя. Поміркуйте про це. Мабуть, варто щодня хоча б кілька хвилин думати про те, що все добре, ви і ваша сім'я здорові, діти успішно вчаться, з дружиною ви живете у злагоді, що сьогодні вам вдалося зробити якісь справи і, можливо, ви одержали якусь насолоду. Психологи стверджують: якщо відчуваєте щось приємне або думаєте про нього, то думки про неприємне відійдуть на другий план. Найнещасніший з усіх людей той, хто постійно думає про свої кривди, нещастя й удари долі.

Перевірте себе, чи не властива вам, бодай у найменшому, ця помилка. Чи не тягнете ви за собою сумне минуле замість того, щоб жити сьогоднішнім днем і радіти навіть дрібницям?

Мудрість — уміти радіти дрібницям. Не треба лише очікувати на зустріч з великим щастям. Варто тішитися і з приємних дрібниць довкола — сонцю, що знову виглянуло після дощу, відвіданню кінотеатру, музею тощо.

Можливо, вимогливий читач, дійшовши до цих рядків, буде невдоволений. Скажімо, він чекав на якесь надзвичайне, величезне щастя, але марні його сподівання, коли він не може належно оцінити його передвістя — минулого, теперішнього щастя. Не досягнути успіху й тому, хто «велике щастя» вимірює тільки сумою грошей. Адже він ніколи не зможе сказати: «Досить, мені цього вистачить». Всі вони обминають почуття радості, доступні зразу ж, без чекання, те, що життя дарує нам щодня: пташиний спів, усмішку дитини. Для цього небагато треба — тільки настроїти себе на сприйняття усього цього.

Пошуки задоволеності, щастя не можна вважати егоїзмом, бо щаслива людина краще ставиться до свого оточення, ніж та, кому щастя бракує.

#### В и с н о в к и

- Усвідомте, що щастя і горе приходять здебільшого «з нашої власної вини».
- Одне з джерел щастя і задоволення життям — жити і працювати для інших.
- Соціалістичне суспільство створює основні передумови для задоволення громадян життям.
- Плануйте в житті і радість.
- Навчіться опановувати свій настрій і розвіювати похмурі думки.



## НА ЗАКІНЧЕННЯ

Людина наділена найдосконалішою біологічною системою, з якою не може зрівнятися жодна машина чи механізм, створені людськими руками, — мозком. Протягом 15—24 років він «тренується для життя» в школі, в сім'ї, у суспільстві. Кожна людина сама розпоряджається цим власним капіталом. Чи вдосконалить вона його на користь собі та суспільству, або не додасть нічого і навіть змарнує ті здібності, що має? Як багато вкладено в кожну людину і як багато залежить від того, що ми зробимо самі з собою. У цій книжці я намагався дати поради щодо найрізноманітніших сфер життя. Питання в тому, чи будуть вони використані.

Варто складати і виконувати плани самовдосконалення один за одним. Наприклад, спочатку — зміцнення здоров'я та розвиток фізичних можливостей, далі — підвищення кваліфікації, культурні інтереси тощо. Оскільки людська особистість така багатогранна, можна сказати, що робота над її вдосконаленням ніколи не скінчиться. Чим раніше ми почнемо планувати самовдосконалення, тим краще, тим більших успіхів ми досягнемо.

А вони принесуть задоволення не лише нам, а й користь усьому суспільству. Адже успіх кожного колективу, суспільства в цілому залежить від рівня і кваліфікації кожного з його членів.

З цим пов'язане і прагнення людини жити і працювати для інших. Уже в первинному колективі суспільства — сім'ї чоловік і жінка, взявши шлюб, перестають думати лише про себе і живуть одне для одного, для своїх дітей. Це сповнює їх задоволенням і щастям. Поряд з піклуванням про власну сім'ю зростає інтерес до широкого колективу за місцем праці та інших, до яких входить індивід. Активна участь у трудовій діяльності, гордість за успіхи спільної праці колективу становлять, як і самовдосконалення, джерело задоволення.

Деякі молоді люди не знають, чого вони хочуть у житті. Вони нудьгують, незадоволені життям і, не бачачи виходу, марнують свій час.

Їм варто було б зрозуміти, що життя уявлятиметься їм зовсім іншим, відколи вони займуться самовдосконаленням і житимуть не тільки для себе.

Всі ми живемо, всебічно вдосконалюючись, для власного і загального добра, живемо кожний для всіх і всі для кожного.

Якщо це нам удаватиметься, то є надія, що ми будемо задоволені своїм життям.



## Зміст

ВІД ВИДАВНИЦТВА . . . . .	5
1. ЧОГО Б ВИ ХОТІЛИ ДОСЯГТИ В ЖИТТІ? . . . . .	7
2. А НАВІЩО, ВЛАСНЕ, ВДОСКОНАЛЮВАТИСЬ? . . . . .	17
3. ПІЗНАЙ САМОГО СЕБЕ . . . . .	23
4. ЛЮДИНА ЦІКАВИТЬСЯ: «ЯКА Я?» . . . . .	31
5. ЯК ПОЧАТИ . . . . .	46
6. ПЕРЕДУМОВА БУДЬ-ЯКОГО УСПІХУ — ВМІННЯ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЧАС . . . . .	63
7. ЧИ МОЖНА РОЗВИВАТИ РОЗУМОВІ ЗДІБНОСТІ? . . . . .	77
8. ЯК УДОСКОНАЛЮВАТИ СВОЇ ВЛАСТИВОСТІ . . . . .	88
9. ПІКЛУВАННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я . . . . .	96
10. ТУРБОТА ПРО ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД . . . . .	121
11. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ . . . . .	133
12. ПІДГОТОВКА ДО ЖИТТЯ . . . . .	145

318

13.	ВИБІР ПРОФЕСІЇ, ОДЕРЖАННЯ Й ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ . . . . .	161
14.	ЗАДОВОЛЕННЯ В РОБОТІ — ЗАДОВОЛЕННЯ В ЖИТТІ . . . . .	169
15.	ПРО ПАМ'ЯТЬ. ЯК РАЦІОНАЛЬНО НАВЧАТИСЯ	190
16.	ЯК СТВОРИТИ ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ БЕЗ ВІДРИВУ ВІД ВИРОБНИЦТВА	203
17.	ЯК ВИВЧАТИ ІНОЗЕМНІ МОВИ І НАВІЩО . . .	218
18.	УЧАСТЬ У ГРОМАДСЬКОМУ ЖИТТІ . . . . .	231
19.	ШИРОКИЙ СВІТ ЗАХОПЛЕНЬ, ЗАЦІКАВЛЕНЬ, ІНТЕРЕСІВ . . . . .	239
20.	ЗАХОПЛЕННЯ, ДОСТУПНЕ ВСІМ: ПРОГУЛЯНКИ І ТУРИЗМ . . . . .	249
21.	ДОБРЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ . . . . .	255
22.	ОСНОВИ ДОБРИХ ВЗАЄМИН У СІМ'І . . . . .	269
23.	ЯК ДОЛАТИ ЖИТТЄВІ КРИЗИ І ТРУДНОЦІ	290
24.	ЗАДОВОЛЕННЯ І ЩАСТЯ ТА ЯК ЇХ ДОСЯГТИ . . .	302
	НА ЗАКІНЧЕННЯ . . . . .	316





**ТОМАН Иржи**  
**КАК УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ**  
**САМОГО СЕБЯ**

(на украинском языке)

Киев  
Издательство политической  
литературы Украины  
1988

Завідувач редакцією *О. П. Косюк*  
Редактори *І. І. Брусс, С. С. Чеботарьова*  
Молодший редактор *М. М. Зик*  
Художник *Ф. І. Юр'єв*  
Художні редактори *Н. К. Личак,*  
*Т. Я. Смолякова*  
Технічний редактор *З. С. Онищук*  
Коректори *Л. І. Леонтьєва,*  
*Л. І. Таванець*

ИБ № 4649

Здано до набору 19.06.87. Підписано до друку 31.03.88. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір офсетний Гарн. «Балтика». Друк офсетний. Ум. друк. арк. 18,6. Ум. фарб.-відб. 74,4. Обл.-вид. арк. 19,252. Тираж 75 000 пр. Зам. 7—2150. Ціна 1 крб. 60 к.

Політвидав України. 252025. Київ-25. Десятинна, 4/6.

Головне підприємство республіканського виробничого об'єднання «Поліграф-книга». 252057. Київ-57, вул. Довженка, 3

