

# Здоровье



ЛЮБОВЬ  
К СЕБЕ  
И ДРУГИМ

Урок 10

Здоровье

Наше отношение к самим себе оказывает огромное влияние на наше отношение к окружающим. В этом уроке мы рассмотрим нашу самооценку, наши ценности, цели и то, какое влияние они оказывают на нас и жизнь тех, кто нас окружает и с кем мы общаемся.

## САМООЦЕНКА (САМОУВАЖЕНИЕ)

Здоровая самооценка — позитивное отношение к себе — крайне необходима для формирования сбалансированной перспективы на жизнь. Люди с искаженным представлением и о самих себе часто имеют искаженное представление и о других. Если люди не любят самих себя или, возможно, думают, что они лучше других, это будет отражаться на их взаимоотношениях с другими людьми.

Каждая человеческая жизнь включает в себя сложные переплетения деятельности и взаимоотношений, успехов и провалов. Если человек растет в безопасном окружении и знает, что его любят, он более склонен правильно оценивать себя. Свойственное ему чувство собственного достоинства и самоуважения это не эгоистичное «я люблю себя», но скорее признание и понимание того, что все люди имеют право на свою уникальность и достойны уважения. Это основной принцип христианства. Бог любит каждого мужчину, женщину и ребенка. В действительности, Иисус умер, чтобы спасти всех нас. Христиане должны отражать эту любовь через то, как они думают о себе и о других.

Независимо от обстоятельств, люди достойны уважения, потому что их любит Бог.

Однако иногда человеку свойственна заниженная самооценка. Возможно, с раннего детства ребенка притесняли умственно или физически родители или родственники. Когда к ребенку относятся плохо те, кому он больше всего доверяет, это может оказать на него разрушительное действие. Он может стать раздражительным и бунтующим, демонстративным или замкнутым. Иногда подобное поведение оказывает долговременное воздействие на личность ребенка, и вследствие этого в каких-то чрезвычайных обстоятельствах это может вызвать серьезное психологическое расстройство.

Все окружающие ребенка люди, среди которых он растет, своим отношением к нему могут оказать на него негативное или позитивное влияние, которое после отразится на самооценке ребенка и его поведении. Итак, какое значение имеет влияние, которому подвергаются дети, когда растут?

## ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ

*Когда вы были ребенком:*

- Вы получали похвалу за то, что вы сделали, даже если работа была выполнена несовершенно.
- Вы испытывали чувство безопасности и ощущали свою принадлежность к семье и кругу друзей.
- Вы получали ободрение, когда пытались что-то сделать сами.
- Вы ощущали свободу и могли проявлять себя как индивидуальная личность, но под любящим родительским руководством.

Существует множество различных путей позитивного или негативного воздействия, благодаря чему формируется наше мнение о себе, но вышеприведенное сравнение показывает, что даже самое обычное, происходящее каждый день оказывает огромное влияние на личную самооценку. Взрослые с заниженной самооценкой бывают неуверенными в себе, недоверчивыми, они постоянно ищут и ждут одобрения и похвалы от других или могут жить в одиночестве.

То, как мы относимся к себе, отражает нашу веру в себя и, действительно, является основой нашего отношения к себе и к другим, нашего поведения и нашей индивидуальности. Низкая самооценка оказывает влияние на всю жизнь, поэтому очень важно знать, что лежит в основе нашего мнения о самих себе.

Если у вас занижена самооценка, как это можно исправить? Во-первых, необходимо осознать, что еще не поздно внести изменения в свое поведение, которые помогут вернуть уверенность в себе.

## НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ

*Когда вы были ребенком:*

- Вас ругали и на вас сердились за то, что вы не оправдали ожиданий. Или родители и учителя несправедливо сравнивали ваши успехи с достижениями других членов семьи.
- Вы ощущали отсутствие интереса к вашим занятиям со стороны родителей и друзей.
- Вы испытывали вмешательство в то, что вы пытались сделать сами. Вы слышали насмешки и унижения, когда вы что-то пытались сделать и у вас не получалось.
- Вы ощущали чрезмерную опеку, доходящую до того, что вы не могли сделать что-то новое сами, особенно если существовал хоть намек на риск.

Задумайтесь над некоторыми позитивными моментами:

- Сконцентрируйтесь на том, что у вас хорошо получается.
- Воодушевляйтесь своим успехом.
- Если вас постигла неудача, поразмышляйте над тем, где вы ошиблись, и найдите лучшее решение, но не зацикливайтесь на своих ошибках и провалах, иначе вы снова будете их повторять.
- Будьте гибкими. Часто существует более чем одно решение проблемы, с которой вы сталкиваетесь.
- Начинайте что-то делать, а не ожидайте, что что-то произойдет само по себе. Берите инициативу в свои руки. Не бойтесь делать ошибки, помните — вы на них учитесь.
- Не спрашивайте у других людей мнение о себе, возможно, они не скажут вам правду. Вместо этого попросите их высказать конструктивное мнение о том, что вы сделали.
- Будьте осторожны, сравнивая себя с другими, потому что это может привести к неправильному пониманию вашей собственной ценности. Вместо этого попробуйте реалистично оценить свои способности.
- Не позволяйте другим запугать вас.
- Не ставьте недостижимых целей. Разбейте трудное задание, или долгосрочную цель на несколько этапов и достижимых целей. По мере достижения каждой маленькой цели вы все больше будете приближаться к вашей конечной большой цели.

Мы можем изменить наше мнение о самих себе и о других. Если мы научимся любить самих себя, у нас появится основа для того, чтобы любить наших ближних. Для желающих перемен и нуждающихся в помощи существуют курсы по формированию самооценки и уверенности в себе, а также профессиональное консультирование для людей, нуждающихся в индивидуальной помощи.

### ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ

Наши ценности — это не то, что мы наследуем, наши ценности мы приобретаем, усиливаем или видоизменяем на протяжении всей жизни. Вследствие того, что маленькие дети подражают и копируют, они склонны отражать ценности своих родителей, семьи или друзей. Индивидуальная способность

распознавать и определять ценности жизни развивается в возрасте 11—14 лет. Но часто ли человек осознает свои ценности и насколько они важны?

Жизненные ценности — это то, что мы рассматриваем как нечто правильное, желаемое или достойное. Это дает направление жизни и оказывает влияние на то, как мы используем свое время и энергию. Ценности очень важны, поскольку они отражаются в наших чувствах, отношении, убеждениях, целях и действиях. У людей с размытыми ценностями чаще отсутствует направление в жизни, и они испытывают трудности в определении приоритетов. Но можно предположить, что только немногие из нас когда-либо в действительности задумывались о жизни в такой степени, что определяли ясные для себя ценности.



Жизненные ценности либо абсолютны (они глубоко укоренены, подвержены малым изменениям и часто основываются на духовном или другом существенном основании), либо относительно (в этом случае они зависят от обстоятельств и подвержены изменениям). Человек, у которого ценности скорее относительно, нежели абсолютны, более гибкий, но и для него принятие решений и планирование жизни также может представлять свои сложности.

#### *Планирование долгосрочных ценностей предполагает:*

- Выбор:
- Свободный
  - С альтернативой
  - После внимательного взвешивания последствий
- Поощрение:
- Воодушевление, радость от сделанного выбора
  - Желание публично подтвердить свой выбор
- Действие:
- Делать что-то по выбору
  - Повторение в некоторых аспектах жизни

Применяя свои ценности, мы можем ставить перед собой краткосрочные и долгосрочные цели. Долгосрочные цели — это положение или место, которого мы хотим добиться: стать хорошим игроком в теннис, например. Те же самые принципы применимы к любым жизненным целям, которых мы желаем достичь.

Если цель совпадает с нашими ценностями и основывается на правильном использовании нашего времени и талантов, мы можем достичь этой цели посредством достижения нескольких краткосрочных целей. Процесс достижения цели можно разбить на два практических шага.

1. Разработайте стратегический план. Рассмотрите все факторы и подумайте, как этого можно достичь. Для того чтобы стать хорошим игроком в теннис, есть несколько необходимых условий. Хорошая ли у нас ракетка и другие спортивные принадлежности? Знаем ли мы, как с ними обращаться и ухаживать за ними? Подготовлены ли мы в достаточной мере умственно и физически, чтобы наилучшим образом использовать свои способности? Сколько времени ежедневно потребуется на тренировки и где лучше тренироваться? Стоит ли записаться в клуб? Во сколько это обойдется? Сколько лет понадобится тренироваться? Все это составляет часть нашего стратегического планирования.
2. Поставьте краткосрочные цели. Мы не можем рассчитывать, что достигнем цели за одну ночь, но по мере достижения краткосрочных целей мы будем воодушевляться нашими успехами. С помощью тренера или товарища по игре мы можем достичь определенных успехов в теннисе, отточив удар или бросок и положение при игре.



Природная способность, хорошая тренировка и возможность проверить свои умения определит уровень нашей подготовки. Главное, что мы на пути. Поставленная нами цель может быть

достигнута, даже несмотря на то, что шаги на пути к ее достижению могут быть маленькими и иногда шаткими. Но даже если мы и не достигнем конечной цели, жизнь нас все равно вознаградит, обогащая и наделяя радостью. Мы выигрываем и празднуем удачу, достигая краткосрочных целей.

## МЫ ПРИНАДЛЕЖИМ ВСЕЛЕННОЙ

Все эти разговоры о самооценке, ценностях и целях могут показаться немного эгоистичными. Но те, кто любят себя, более расположены любить других и окружающий мир. Люди созданы для взаимоотношений. В одиночестве нам не выжить.

Каждый человек имеет определенное влияние: дома, в школе, на работе, социально — в какой бы ситуации мы ни оказались. Иногда наше общение с другими людьми бывает мимолетным, но его может быть достаточно, чтобы посеять семя или запустить механизм мыслей или действий, которые могут привести к переменам.

Уважение выходит за рамки человеческих взаимоотношений. Мы должны уважать и ценить все, окружающее нас. Большинство людей в мире живут так, будто природа волшебная, и достаточно взмахнуть волшебной палочкой, чтобы восстановить любой ущерб или загрязнение, которое мы наносим природе. И хотя как отдельные личности мы не можем решить глобальные проблемы окружающей среды, расовой

дискриминации, экономики и международных отношений, но каждый из нас может быть ответственным за все, что мы делаем. А как насчет наших домов, наших соседей? Являются ли они зоной нашего вмешательства? Мы можем прилагать свои усилия к тому, чтобы улучшить участь наших соседей и тех, кто находится в нашем непосредственном окружении. Мы можем использовать продукты, которые меньше загрязняют окружающую среду, и стать примером для соседей в поддержании чистоты на территории, прилегающей к дому.

Мы можем попытаться понять экономические проблемы своей страны и трудиться для ее развития и улучшения жизни, вместо того чтобы только думать о том, что мы можем получить для себя лично. Мы можем даже организовать или присоединиться к группе, целью которой является повышение общественной осведомленности. Гринпис — это хороший пример деятельности группы, которая вначале была маленькой, но благодаря коллективным усилиям изменила отношение всего мира к окружающей среде. Международная Амнистия — это еще один хороший пример.

Это все примеры деятельности и заботы о людях, когда соединяются самоуважение, наши ценности и цели, наша вовлеченность в общее дело и забота о вселенной. Итак, давайте убедимся, что мы любим себя, других и весь мир.