

БЕЗГРАНИЧНОСТЬ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Кораблева Анастасия Сергеевна

студент

Кирюхин Алексей Юрьевич

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак

Аннотация. Самая тяжелая борьба-это борьба с самим собой. Преодоление своих вредных привычек, работа над скверным характером, духовное развитие, борьба с ленью, освоение новой специальности, искоренение слов-паразитов в своей речи, воспитание хороших манер, удержание собственного гнева или истерии. Все это великий труд самосовершенствования, который под силу лишь единицам.

Ключевые слова: самосовершенствование, личность, непрерывное развитие

Мир не стоит на месте. Все динамично развивается. Совершенствуются технологии. Появляются новые профессии. Ученые выводят интересные породы животных. Селекционеры изобретают новинки овощей и фруктов. Присутствие прогресса ощущается во всех сферах жизнедеятельности. Так люди стремятся улучшить свою жизнь и окружающую их среду обитания. Но мало кто задумывался, что улучшать нужно в первую очередь себя самого. Совершенство планеты начинается с каждого отдельного индивидуума.

Самая тяжелая борьба-это борьба с самим собой. Преодоление своих вредных привычек, работа над скверным характером, духовное развитие, борьба с ленью, освоение новой специальности, искоренение слов-паразитов в своей речи, воспитание хороших манер, удержание собственного гнева или истерии. Все это великий труд самосовершенствования, который под силу лишь единицам. Самосовершенствование-это осознанная деятельность, направленная на личностное развитие субъекта. Целью этого процесса является формирование и освоение новых способностей, качеств, характеристик человека, дальнейшее развитие этих навыков и применение их на практике. Это кропотливый труд над собственным телом и умом.

Осознание того, что пора что-то менять в себе и своей жизни, приходит, когда человек застрял в «болоте», когда «плывет по течению». Если привычная деятельность и образ жизни более не приносит удовлетворения и нужных результатов, значит самое время начать «работу над ошибками», и совершенствовать свою личность. Тот кто хочет достигнуть вершин развития рано

или поздно приходит к необходимости совершенствования.

Жизнь и все события в ней зависят от нас самих. Это отражение вашего «Я», все то чего вы достигли. На сколько хорошо или плохо занимались чем либо, на столько имеете или не имеете благ в данный момент времени. Недовольство реальным положением вещей заставляет задуматься об изменениях в аспектах своей жизни. Дальновидные прогрессивные люди развиваются постоянно, пользуются каждой возможностью, которую предоставляет ситуация, чтобы получить от жизни еще больше. Безынициативным экземплярам намного сложнее. Даже, чтоб начать саморазвитие им необходимо преодолеть страшный барьер-собственную лень. Многие не знают в каких областях можно развивать свою личность. Вот основные виды:

- 1) Моральное развитие
- 2) Мыслительная деятельность
- 3) Физические характеристики
- 4) Духовный рост
- 5) Эстетика
- 6) Развитие силы воли
- 7) Самопознание
- 8) Самовоспитание
- 9) Профессиональное совершенствование
- 10) Развитие интуиции

Самостоятельная работа над собой С чего же начинается самосовершенствование? Тот момент, когда чувствуешь что грядет время изменений, что живешь так как, будь до не хватает воздуха, новый день не приносит радость-это ключевой момент. С этого места начнется другая жизнь. Первый шаг-мысль об изменениях. Второй шаг-самый тяжелый-начать что-то делать для развития. Необходим анализ сложившейся ситуации. Для легкого восприятия можно написать на бумаге свои «минусы» и «плюсы». Посмотреть на себя и свою жизнь «со стороны». Тогда станет понятно, что конкретно является причиной негатива в вашей жизни. После этого проясниться направление в котором требуются коррективы. Например, если человек не доволен доходами или работой, значит нужно заняться обучением, переквалифицироваться, освоить иную профессию. Если не складываются отношения с противоположным полом, нужно разобраться в самом себе, понять что отталкивает от вас людей. Может дело в эгоизме или банальной вредности характера.

Продлав подготовительное исследование остается написать план действий. Планировка должна быть подробной, по пунктам. Каждый день нужно что-то осваивать или избавляться от вредоносного, в зависимости от конечных целей. Главное начать, не бояться неудачи, представлять

себе перспективы данных изменений. Так же надо быть готовым что с первого раза может и не получиться сделать что-то. Достигнуть сразу отличных результатов нереально. Только ежедневная изнурительная работа над собой принесет вскоре свои плоды.

Самосовершенствование-это долговременный и ответственный проект. В нем один «сценарист», и «режиссер» и «исполнитель главной роли»- только ты сам.

Немаловажно понимать, что это самостоятельный труд. Никто за вас вашу жизнь не поменяет. И успех кроется в нас самих. Измени себя- и мир вокруг тебя заиграет новыми красками.

Список литературы:

1. Арет А.Я. Основные положения теории самовоспитания. М., 1961 - 248с.
2. Бердяев Н. Самопознание. М., 1990 - 247с.
3. Бернс Л. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986 –273с.
4. Вернадский В.И. Начало и вечность жизни. М., 1989 – 295с.
5. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования. Екатеринбург, 1998 –144с.
6. орбунов Г.Л. Учитесь управлять собой. М., 1976 – 257с.
7. Гримарк Л.П. Резервы человеческой психики. М., 1987 286с.
8. Добротворский И.Л. Как найти себя и начать жить. Воронеж 1994 – 197с.