КГУ «Общеобразовательная школа № 3»

Эссе на тему:

**«Самопознание- познание жизни»**



Подготовила учитель самопознания КГУ «ОШ № 3»:МамбетоваА.Ш.

Уральск, 2022г.

«Человеческое знание состоит не из одной математики и технологии. Напротив, это только одна сторона знания, это  еще только  низшее знание, высшее  объемлет собой мир нравственный. А нравственность - это состояние развитости внутреннего мира человека, его совесть, сознание, характер. Чем больше в человеке нравственности, тем больше он Человек».

В.Белинский

Для того, чтобы достичь взаимопонимания и гармонии с самим собой, а также знать, в каком направлении развиваться, необходимо исследовать собственную личность. Поэтому потребность в самопознании на протяжении многих столетий остаётся актуальной темой для рассуждений во всём мире

Исходным пунктом «познания человеком своего духовного мира» является самопознание, которое достигается с помощью чувств и ума. Чтобы раскрыть сущность мира, необходимо сначала познать самого себя, поскольку человек представляет собой часть большого целого - природы, макрокосмоса. Требование самопознания обусловлено стремлением раскрыть человеку его человеческую сущность и настоящее назначение в мире - творца собственной счастливой судьбы. Путь самопознания - это путь самосовершенствования, получения счастья и свободы человека. Что еще нужно для счастья? Конечно же, покой в душе.. Не надо быть завистливыми к чужим почестям, к чужому добру. И тогда вы будете спокойными, а значит, и счастливыми. Еще одно условие для достижения счастья - это любовь. Любовь ко всему миру. Любящий человек, красивый и счастливый, ведь любовь - это «начало, середина и конец, альфа и омега».

«Самопознание» является образованием для сердца, оно призвано дополнить внутренним, нравственно-духовным смыслом образовательный процесс. Через предмет «Самопознание» важно раскрыть внутреннюю природу ребенка, раскрыть  всем и каждому потенциал добра, гуманизма, любви. Это и есть те благодатные зерна, которые нужно взращивать всем миром, т.е.  универсальные способности, благодаря которым  человек становится человеком любящим и любимым, милосердным и сострадательным, ласковым и терпеливым, общительным и дружелюбным, готовым к взаимопониманию и толерантности, к уважению не совпадающих взглядов и культурных традиций, а значит — счастливым, испытывающим радость от каждого мгновения благого дела.

Самопознание актуализирует признание безусловной ценности человека, способствует воспитанию в нем любви к жизни, чувства собственного достоинства, независимости суждений, развитию способности к самосовершенствованию, умения ориентироваться в духовном мире и в ситуациях окружающей жизни, готовности принимать решения и нести ответственность за свою судьбу.

Автор идеи Сара Алпысовна Назарбаева изначально убеждена в том, что вершина мудрости - Любовь, а секрет счастья – в познании человеком самого себя, раскрытии своих неограниченных возможностей для достижения счастья и жизненного успеха.

В одном из высказываний Сары Алпысовны Назарбаевой  прозвучали такие слова: «Именно через образование мы хотим возродить в нашем обществе духовно-нравственные ценности, чтобы каждый человек мог в полной мере реализовать заложенные в нем от рождения способности и тем самым принести пользу не только нашему государству, но и всем людям на Земле».

В нашей стране благодаря введению предмета «Самопознание» идёт целенаправленная работа по возрождению нравственных основ человеческого бытия на благо будущего. Об этом мечтали все философы во все времена и века. Великий Шакарим говорил, что  в  процессе воспитания человека необходимо ввести науку Совести. Об этом должны позаботиться учёные головы. Они должны разработать данное учение как предмет, обязательный для всех…  И вот науку Совести ввели в педагогический процесс школы.

На мой взгляд, сам процесс урока самопознания предоставляет огромные возможности для нравственного воспитания учащихся. В первую очередь он является источником нравственных знаний, во-вторых, он воспроизводит высоко концентрированную атмосферу нравственных дилемм, ситуаций, моральных рассуждений и суждений, этического выбора и решений. При этом создаётся особая морально-психологическая атмосфера, которая в решающей степени затрагивает вопросы, интересующие тонкую душу ребенка.

Самопознание – всегда открытие. Прежде всего, для самого учителя, который с помощью ребят познаёт себя и уже ключом собственной разгадки в каждом из них открывает другую личность. Это урок, в котором общечеловеческие ценности( такие, как: Истина, Праведное поведение, Покой, Любовь и Ненасилие) становятся инструментами для настройки человеческой души. А учитель самопознания как мастер, который помогает детям ими овладеть. И только тот учитель, который практикует общечеловеческие ценности в своей жизни, способен их привить в детях.

Предмет «Самопознание» - удивительный предмет, где каждый ребенок учится слушать свое сердце и делать только то хорошее, доброе, что оно подсказывает. Только через этот путь каждый из них может найти свое место в жизни. Только пройдя этот путь красоты жизненных ценностей, каждый ребенок, может выполнить мисси Человека на Земле. Ведь чем больше в человеке духовности, нравственности, тем больше он Человек. И каждый из них будет отзывчивее, теплее, добрее, чувственнее в общении с окружающим миром.

Самопознание человека это отдельная тема в философии, посвящённая учениям многих известных мыслителей. Например, первые упоминания о познании самого себя были найдены в произведениях Древней Греции. Одной из значимых фигур философских суждений на тему самопознания стал Сократ. Сократовская установка модернизировала насущные проблемы в мысли о смысле бытия и собственной нужности этому миру. Благодаря такой актуальной тематике, он смог занять высокую нишу в мире философии.

«Познай самого себя» — было записано на храме Аполлона в греческих Дельфах. Эту фразу древний философ Сократ заложил в основу своего трактата о познании. Он изучал место человека в этом мире. С тех пор пронеслось много веков, но вопрос о месте человека в мире и его возможности самому творить свою судьбу остается актуальным и по сей день. Познание самого себя необходимо человеку для осознания меры ответственности за самого себя. С позиций ответственного человека жизнь представляется отражением того, что человек готов получать от нее, на что внутренне настроен. Ценность этого подхода состоит в том, что человек не воспринимает окружающий мир как препятствие, а как средство для творения новой своей жизни. Как только человек начинает воспринимать реальность отражением собственного «Я», меняется жизнь и реальность вокруг него.

В представленном высказывании Сократа поднимается идея самопознания. Мне кажется, основной посыл философа заключается в том, что человек должен познавать самого себя. Я согласна с позицией Сократа: действительно, без самопознания человеку сложно существовать, ему необходимо понять самого себя. Вспомним, например, роман Л.Н. Толстого «Война и мир». Андрей Болконский – один из главных героев – на протяжении всего произведения познает себя, меняется. Самопознание героя меняет его представление о жизни, мировоззрении: сперва ему была интересна карьера, а со временем, при тщательном самопознании, стала интересна семья. Болконский – яркий «пример» того, что без самопознания человек не может жить, он «застывает». Не только книги говорят человеку о необходимости самопознания, но и сама жизнь требует этого, что я поняла на собственном опыте. В один момент моей жизни я осознала, что нуждаюсь в пересмотре прошлых взглядов, интересов, ценностей и именно самопознание помогло понять, что мне именно необходимо для счастливой жизни. Таким образом, можно говорить о том, что человек нуждается в самопознании, ведь без него невозможно реализовать себя ни духовно, ни социально.

Педагогам необходимо помнить: мы должны сами исполнять то, чему учим других, жить в общечеловеческих ценностях, которые содержатся в каждой клетке тела, иначе мы не смогли бы быть людьми. Они – сама наша природа, дарующая нам счастье. А счастливые люди, как правило, не беспокоятся о том, что другие думают о них; стараются видеть во всём плюсы; всегда дружелюбны и благодарны; часто улыбаются и позитивны; знают, что не всё в этом мире совершенно и вносят посильный вклад в позитивные изменения окружающего мира; продолжают учиться; живут в настоящем мгновении. Большинство людей постоянно носят с собой свое прошлое, и это делает их несчастными и толкает на поступки, противоречащие общечеловеческой морали. Однако, как утверждал немецкий писатель Э. Толле, «Мы можем научиться не оживлять в своем уме прошедшие ситуации или события, а все время возвращать внимание к первоначальному, не имеющему времени, чистому и нетронутому настоящему моменту». А ведь именно это состояние первозданной душевной чистоты и легкости делает человека открытым к принятию общечеловеческих ценностей. И потому я решила начать с того, что перестала жить прошлым, анализировать его, возвращаться к своим ошибка и потерям.

Каждый свой день я начинала и начинаю с позитивного настроя «Думай о хорошем… Говори хорошее… Спасибо за то, что я здорова … Спасибо за то, что я спокойна…. Спасибо за то, что у меня все получается».

Утренний позитивный настрой помогает мне контролировать свои эмоции. Благодаря положительному эмоциональному фону легче контролировать свои слова и поступки. Особенно мне это нужно в общении с собственным сыном. Я давно заметила, что по отношению к ученикам я намного мягче, чем к собственному ребенку. Работая заместителем директора, я без особых усилий избегаю конфликтных ситуаций или работаю с истеричными детьми. Дома ситуация меняется: я нетерпимо отношусь к сыну. Поэтому решила пересмотреть свои требования к нему, стала уделять ему больше времени.

В течение дня я слушаю музыку, которая позволяет разрядить негативные эмоции.

Еще я начала работать над бережным отношением к ресурсам. Прежде всего, над экономией энергии, т.к. мне не всегда удавалось правильно организовать свой день. Дела, которые требовали больших усилий, я теперь стараюсь выполнять с утра. Ограничила время на просмотр телевизионных передач, пользованием социальных сетей, разговоров по телефону.

В связи с экономией энергии и четким распорядком режима дня я стала реже посещать магазины, более бережно относиться к деньгам, расставила приоритеты для своих желаний (а нужно ли мне это?).

Мои коллеги отметили внешние и внутренние изменения во мне. По их словам, я стала чаще улыбаться, от меня исходит позитивный эмоциональный заряд.

В своей жизни руководствуюсь словами М.Горького: «Жизнь свою стоит прожить именно так, чтобы потом в старости не было обидно за бесполезно прожитые годы».

Путь приобщения к общечеловеческим ценностям для меня – это стремление превратить каждый миг, каждое слово, каждую мысль и каждое движение в возвышенный шаг, приближающий человека к постижению своего истинного «Я». Это внутренняя культура, или верность долгу, целью которой является как процветание всех окружающих, так и собственное благополучие. Такое служение, где нет места личным интересам и ожиданию похвал и выгод, открывает человеку путь к источнику внутреннего покоя и радости, не говоря уже о том, что согласно естественному закону природы и духовно-нравственному закону правильного поведения.

Практиковать вечные общечеловеческие ценности – это, по сути, и есть гармоничная жизнь человека.

Я очень хочу, чтобы каждый из нас был кому-то нужен: и я, и вы, и люди, живущие рядом, и даже бездомный пес или котенок. И тогда всем будет хорошо. Потому что каждое существо, имя которому Человек, будет легко и уверенно шагать по жизни, совершая на своем пути добрые и благородные поступки.

Закончить мне хотелось словами Сары Назарбаевой ",которые она произнесла при встрече с выпускниками Национального научно-практического, образовательного и оздоровительного центра "Бөбек":

"Я каждое утро просыпаюсь и благодарю Всевышнего, что я есть, что есть прекрасное утро, вечером ложусь спать и опять благодарю Всевышнего за то, что всё хорошо. Я советую вам делать добро и не кричать об этом. Всегда здоровайтесь, даже если с вами в ответ не поздороваются. Сейчас все работают, заняты, но нужно найти время для чтения хорошей литературы. Задумайтесь, слово "работать" происходит от слова "раб". Служите себе, Всевышнему и творите добро, будьте открыты всему хорошему!»