КГУ «Средняя школа №198»

города Кызылорды

Учитель истории, ИЗО и черчения,

Акимбаева Баян Асылбековна.

**ЭССЕ**

**САМОПОЗНАНИЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ.**

«Познай себя, и ты познаешь весь мир».

 Сократ

 В нашем современном мире все природные процессы и явления можно объяснить с научной точки зрения. Но мы чувствуем и видим, что не все процессы можно объяснить научно. На уровне подсознания понимаем, что есть еще духовный мир, который понять и объяснить сложно. Одни при маленьких возможностях имеют огромные результаты, а другие, имея огромную возможность, просто сидят безрезультатно. Почему? Может дело в особом духе? В характере? А как жили люди в древнем мире, где они не могли объяснить явления природы, рождение и смерть. Значит, выживали сильные духом?

 Реформы и преобразования стали привычной нормой. Целые государства исчезают, появляются новые. В какой - то момент люди забыли о духовности и поменяли ценности. И к чему это привело? Материальный мир овладел человеком. Комфорт, условия, изысканная пища, возможность получить лучшее образование, но это не сделало нас счастливее. Большая часть человечества ведет инстинктивный образ жизни. Круг их интересов ограничивается - дом, семья, работа, бытовые проблемы, иногда посещение мероприятий и праздников. А также страхи, надежды, стремления в основном связаны с улучшением своего жизненного пространства. Устраиваем шикарные праздники, свадьбы, дни рождения, порой, не отдавая отчета, тратим больше чем, зарабатываем. И что мы наблюдаем? Проблем больше. А все наши общечеловеческие ценности ушли на второй план. Разве человек обретет внутренний покой, если есть столько проблем. Многие потом начинают ломаться и сдаваться. Потому что нет внутреннего стержня, характера, который поможет выстоять в трудные периоды жизни.

 Первый шаг на пути к духовному развитию, когда человек начинает задавать себе вопросы. Кто я? Для чего я в этом мире? Что значит духовное развитие? Самопознание – это есть духовное развитие. Самопознание - это тренажер в формировании характера, это практические действия – в отдельных жизненных ситуациях, где рассматриваются все аспекты жизни, алгоритм действий. На протяжении более сотни веков философы, ученые, деятели вели и ведут поиск истины – познания самого себя. Это все работает, но при условии, если человек пропустить все через свое сердце и посмотрит на мир другими глазами излучающих свет, любовь и добро.

 Неустойчивость характера, импульсивность и глупость затмевают разум человека. С одной стороны нам необходимо чтобы появилось как можно больше людей развивающих в себе общечеловеческие ценности. С одной стороны нет времени протягивать руку каждому встречному, тем более тратить силы на убеждения кого - то о необходимости духовно развиваться. Или в том, какие методы правильные, какие ложные. Человек сам должен прийти к этому. Каждый должен сам пройти этот урок. Если бы в мое время был такой предмет «Самопознание» может быть я жила бы в другом мире? Не тащила бы этот непосильный груз. Не нужные проблемы. Умела бы контролировать свои мысли. Именно сейчас это понимаешь, что работаешь больше, а проблем не меньше. Мы учимся благодаря собственным ошибкам и способностью сравнивать и анализировать. Не жить эмоциями, временными радостями. Надо встать на путь трансформации себя. Преобразования своих черт характера вспыльчивости, нетерпимости, чрезмерной эмоциональности в положительную энергию любви и света. Нужно сейчас дать реальную оценку своему характеру, выявить свои недостатки и дать себе точный диагноз. Важно сказать себе правду. Это очень трудно ведь изворотливый ум всегда найдет оправдание и успокоит твое тщеславие, сделав виноватыми всех вокруг.

 Каждому нужен толчок, чтобы прийти в движении. Конечно, наверное, и я посеяла, когда то мысль о том, как найти решения и изменить себя. И вот он курс «Самопознания» где можно найти ответы на многие интересующие вопросы. Пока человек, не примет ответственность за свое развитие, ничего не изменится. Нет границ совершенства. Понимаю, что я также буду бежать, не замечая свою жизнь дальше, если не начну меняться. Я всегда успокаивала себя, что буду счастлива, когда то, а сейчас просто временные трудности все пройдет в будущем. Нет и это ложное представление. Пока не переставишь ценности, и не обретешь внутренний покой, ничего не изменится. Больше так жить нельзя. Надо меняться. Понимаю, что процесс изменения может занять мало времени, произойти неожиданно, мгновенно, моментально. Или наоборот может занять годы, десятилетия, даже всю жизнь. Но этот процесс самопознания необратим, так как очень важен для всего человечества. Познав истину о том, что правдивость в мыслях, словах, действиях должны быть едиными и постоянными. В результате получается, что хорошие мысли – семена нашего будущего. Поливая их добром и любовью и освещая светом, при этом, не причиняя вред ни себе и ни другим. Мы обретаем внутренний покой и сможем услышать голос разума и нашей совести, которая храниться в нашем сердце. Именно в сердце горит надежда, укрепляющая наш дух и формирующая характер, что поможет нам, выстоит в переломный момент жизни.