

УДК 331.108.45

САМОРАЗВИТИЕ КАК СМЫСЛ ЖИЗНИ

Андриянова В.К., студент гр. ХНм-201, I курс

Научный руководитель: Анферова Н.М., к.э.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф.

Горбачева

г. Кемерово

Саморазвитие человека является неотъемлемым аспектом его жизни. А если подумать, что такое саморазвитие? Обращаясь к литературе: это процесс развития человеком самого себя. И от того где и как это происходит, будь то дом, школа, институт, или просто пролистывание ленты в социальных сетях, смысл высказывания не меняется.

Ошибочно считать, что саморазвиваться мы начинаем только в осознанном возрасте и только тогда, когда мы этого сами захотим. На деле этот процесс начинается с самого рождения, с первым вздохом ребёнка, именно тогда он начинает получать информацию о мире и учиться в нем жить. Пока человек молод и энергичен, саморазвитие идет естественным путем. Однако с возрастом активность начинает снижаться, приходится прикладывать усилия или выходить из зоны комфорта, по этому к саморазвитию нужно подходить осознано.

Можно выделить 4 основных вида саморазвития:

1. Интеллектуальное развитие

Китайская поговорка гласит «Не бойся, что не знаешь – бойся, что не учишься». Учеба не всегда означает, что нужно что-то учить и сдавать экзамены, это значит, что нужно непрерывно узнавать и открывать для себя что-то новое.

Читая книги, которые заставляют нас думать, мы учимся мыслить самостоятельно, независимо от мнения общества. Посещая музеи и выставки мы учимся видеть прекрасное. Знакомясь с новыми людьми – учимся понимать окружающих. Путешествуя – мы познаем мир, а изучая иностранный язык, мы погружаемся в культуру этой страны.

Непрерывно получая новые знания, навыки, умения и применяя их на практике мы получаем бесценный опыт. Благодаря всему этому каждый человек создает свою собственную энциклопедию жизни.

Именно интеллектуальное развитие помогает понять, как построить свою жизнь.

2. Физическое развитие.

Почему же всё-таки физическое развитие относится к основным аспектам саморазвития? Да потому что тело – это мы сами, отражение нашего внутреннего состояния. Это - то с чем мы проживем всю свою жизнь. И поэтому каждый раз, подходя к зеркалу, человек должен себе нравиться, а не видеть одни только недостатки. Мы все должны стремиться к гармонии между духом и телом.

При упоминании физического развития первое, что приходит на ум это спорт и тренировки, но это далеко не так. Это может все что угодно, что заставляет нас двигаться, активный отдых, плавание, йога, танцы и еще невероятное множество всего, а спортивные тренировки это лишь одна составляющая. И самое главное выбрать из этого многообразия то, что нравится. Что бы занятие приносило удовольствие, а не было изнуряющим трудом.

Развитие в этой сфере также подразумевает отказ от вредных привычек, переход на здоровое питание, нормализация режима сна - все это приводит к развитию.

Однако эту сферу нельзя развивать быстрыми темпами, особенно если организм человека не привык к этому. И что бы ни навредить самому себе, все необходимо постепенно. Нужно начинать с небольших изменений, например с более раннего подъема и небольшой утренней зарядки.

3. Эмоциональное развитие.

Эмоциональное развитие нужно относить к основным аспектам саморазвития. Ведь эмоции, которые человек испытывает, как положительные, так и отрицательные очень сильно влияют на нашу жизнь. Невозможно жить, испытывая одни только позитивные эмоции, ведь именно негативные сигнализируют нам о том, что человек находится в некомфортных условиях и что-то идет не так как задумывалось.

Важно уметь разбираться в причинах таких эмоций. Нужно научиться понимать какая ситуация отразилась на нашем эмоциональном фоне, будь то стресс, страх, злость и т.п. Сразу разобраться в этом может быть сложно, по этому можно начать с дневника эмоций. В течение дня записывать свои эмоции и ситуацию, которая вызвала эмоциональный всплеск и в конце дня анализировать эти записи. Через некоторое время при внезапном всплеске эмоций причина определится очень быстро, и в памяти всплывет нужная ситуация.

Только поняв себя и свои эмоции, мы сможем их контролировать, не подавляя и осознанно реагировать на любую ситуацию, тем самым развивая свой эмоциональный интеллект. Он позволяет регулировать эмоции и

понимать поступки, намерения, желания и мотивацию как окружающих так и свои собственные.

Человек с высокой эмоциональной компетенцией имеет умение действовать по обстоятельствам, в зависимости от своих целей и характера окружающих, но независимо от собственных эмоций.

4. Духовное развитие.

Духовный мир не имеет барьеров и границ, и, развиваясь в этой сфере человек, всегда движется в верном направлении. Духовное развитие помогает достичь гармонии между телом и разумом, а так же найти свое место в этом мире. Оно проходит через определение и преодоление собственных ошибок и заблуждений. Именно решение проблем личностного характера, таких как здоровье, психологические и эмоциональные трудности не понимание и т.п. способствуют духовному росту.

Такое развитие напрямую связано с психологической зрелостью. По мере ее достижения приобретаются необходимые качества такие как: терпеливость, мудрость, доброта, невозмутимость, смиренность, без которых человек морально само разрушается.

В результате духовного развития человек уходит от иллюзий, заблуждений, постигает гармонию и полноту мира, достигает истины, глубоко познает себя и приходит к гармонии с самим собой.

Так в итоге, для чего нужно саморазвитие? Почему необходимо все время развиваться?

Пока есть интерес и цель в жизни - человек развивается, а без развития жизнь теряет краски и становится рутинной. Однако развивать какой-то один аспект неправильно т.к. без интеллектуального развития не будет духовного, без духовного – эмоционального, физическое развитие невозможно без эмоционального, а интеллектуальное без физического.

Получается что человек, который не развивается во всех сферах, не приходит к гармонии, между разумом, душой и телом, а просто существует. Достижение этой гармонии есть истинная цель жизни, а саморазвитие это единственный путь ее достижения, который превращается в смысл жизни.

Список литературы:

Саморазвитие как образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kolesogizni.com/razvitie/samorazvitie-kak-obraz-zhizni>, свободный - Дата обращения (14.12.2020)