

САМОПОЗНАНИЕТО КАТО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Йоанна Михайлова Недялкова д.пс.

e-mail: retrojonni@abv.bg

ВСУ „Черноризец Храбър“

***Резюме:** При непрекъснато променящите се условия на средата в която живеем и трудностите, които ни поднася сегашното време, все повече нараства необходимостта от търсене на път към самопознание. Повишаващите се потребности на средата определят нарастващата актуалност на разгледаната тема. Настоящото изложение е насочено към посочване същностните характеристики на самопознанието и причините за приемането му като предизвикателство от личността.*

***Ключови думи:** самопознание, съзнание, самосъзнание, самонаблюдение, способности*

SELF-KNOWLEDGE AS A CHALLENGE

Yoanna Nedyalkova PhD

e-mail: retrojonni@abv.bg

VFU"Chernorizets Hrabar"

***Abstract:** In the constantly changing conditions of the environment in which we live and the difficulties that the present time presents us the need to find a way to self-knowledge. The increasing needs of the environment determine the growing relevance of the considered topic. This presentation aims to indicate the essential characteristics of self-knowledge.*

***Key words:** self-knowledge, consciousness, self-awareness, self-observation, abilities*

Въведение. В статията авторът разглежда процесът на самопознание като път, който една личност трябва да търси и да следва през целия си живот, независимо от другите си цели и разбирания. Хората, които са с нагласата да постигат мечти са стигнали самопознанието и приемат всички възможности, които животът им предоставя. Не на последно място в търсене на себе си личността се учи да преодолява тревожните и тъжни моменти в своето ежедневие.

Същност на самопознанието. Любопитството, насочено към познание на себе си е дадено само на човека и този процес учените наричат *самопознание*. Трябва да се подчертае, въздействието на средата плюс възпитанието са главен източник на възникването на личността и нейната социализация. От там, според Йънг, човешките същества са единствения вид, които имат тази способност да използват съзнателната си мисъл и да правят планове за бъдещето си. Но преди това, човек трябва да се наблюдава и да се стреми да опознае себе си.

Самонаблюдение. Според Голман, в най-добрия си вариант самонаблюдението се изразява в безпристрастно съзнание за бурните и неовладени чувства. Изявява се като леко отдръпване от преживяването и на ниво „мета“ съзнание се получава свободно движение без да се губи идентичност. Например, когато човек се гневи самонаблюдението позволява да си каже: „Изпитвам гняв“, дори в състояние на неконтролируема ярост. Подобно съзнание за емоциите е емоционална компетентност върху, която се надгражда емоционален самоконтрол и емоционална интелигентност.

Самосъзнанието накратко означава „съзнание едновременно за настроението и за мислите ни по повод на това настроение“ по думите на Джон Меир, психолог към университета в Ню Хемпшир. Самопознанието се явява безпристрастно внимание към вътрешните състояния. Но Меир

установява, че тази чувствителност не винаги е така хладнокръвна. Типични мисли за широко самосъзнаване са: „ Не трябва да се чувствам по този начин“, „ Ще си мисля приятни неща, за да си оправя настроението“. Пример за най-стеснено самосъзнание е мисълта „Не мисли за това“, като реакция на нещо, което много на разстройва. Макар да съществува логическо разграничение между съзнанието за чувствата и реакцията да ги променим Меир установява, двете вървят винаги ръка за ръка или разпознаването на лошото настроение издава желание да се избавим от него. Това разпознаване е различно от усилията, които полагаме , за да потиснем реакциите си в отговор на емоционален импулс. (Голман, 2000, с.91-92)

Жалко е, когато се вижда колко много хора са движени от подсъзнателните си сили, от комплексите си, от агресивността, търсенето на компенсации, изтласкванията...*Тези хора не живеят, те са носени от събитията. Те са като камъчета търкаляни от пълноводна река.*

При много от тях „съзнанието“ работи на твърде оскъдно ниво в сравнение с кипящото им подсъзнание. Само по себе си това не би означавало нищо, ако двете зони съжителстваха в сърдечно разбирателство, обменяйки приятни послания. За съжаление трябва да се преклоним пред действителността...

От една страна е подсъзнанието могъщо и притаено в мрака. От друга-съзнанието, което би могло да бъде широко, дълбоко и безбурно.... (Дако, 2015, с.455)

Причината за непритежаването на умствена свобода и стремеж към доброта трябва да е много силна, за да поражда толкова *душевни и духовни* опустошения.

Човек е длъжен да преосмисли всички проблеми, които причиняват неврози, заболявания - семейни, религиозни и др. Според Дако не може да

съществува самообладание и здраве без хармония между афекти, инстинкти и съзнание, като трябва да се обединят, а не да стоят в състояние на студена война. За успехът на това начинание може да се използват способностите, които човек притежава.

Способности. Способностите са черти на личността, които ѝ дават възможност да се обучава, да придобива знания, умения за извършване на определена дейност (занимания свързани с музика, рисуване, математика и прочие). (Литвак, 2017, с.49)

И все пак, неприятностите съпътстват живота на човек, те са неизбежни, но именно те допринасят за неговото развитие. *Самонаблюдението* включва фиксиране върху успехи и неуспехи и запълване на пропуските.

Криза и справяне. Стимул за стремеж към търсене на себе си е когато в организма настъпва стрес, поради състояние, наречено от съвременните психолози **криза** или ситуация в която старата система на отношения се нарушава. Според Литвак, ако човек е подготвен за кризата тя се превръща в тласък за по-нататъшно развитие, а ако не е тя може да стане причина за гибел. Една от препоръките му е че не си струва да се сърдим когато ни обвиняват или обиждат. Трябва да се мисли и да се обърне внимание на вътрешните състояния. Точно тези, които критикуват карат една личност да се обърне към себе си. Зрялата личност знае и умее, а незрялата критикува. Много автори психолози, препоръчват за излизане от трудни моменти да се търсят отговори на въпроси, като например:

- За какво се вълнувам в момента?,
- Какво смятам да направя, за да реша проблема?
- Кога смятам да започна да изпълнявам набеязаните действия?

И така настъпва момент, когато не трябва повече да се разсъждава, защото като че ли само вреди, а да се вземе решение и да се действа.

Самоконтрол и самопредставяне. Представянето пред другите може да е различно: от самопревъзнасяне до самоунищожаване. То може да е несъзнателно, когато сме в позната ситуация или съзнателно при попадане в присъствие на непознати. За много от хората съзнателното самопредставяне може да се извърши чрез изявяване на собствените способности, избягване на негативни впечатления и събития, които биха създали негативен образ. (Р.Стаматов, Минчев, 2003,2005,242-243)

В ситуации в които решенията имат по-дълготрайни последици трябва да се обърне внимание на самопредставянето и на уменията да се превръщат слабите страни в силни.

Важно предизвикателство за постигане на житейските цели е постигането на *самоконтрол*. Според Ким Макгоникъл голямата вътрешна промяна може да се постигне чрез намиране на лесен начин на самоконтрол, който мобилизира волята, но не я изтощава напълно.

По този начин се осъзнава, че човек може да контролира и наблюдава еволюцията на своя характер. Това е процес включващ и уменията за водене на вътрешен диалог ежеминутно и ежедневно. Меир смята, че хората са склонни да прилагат различни модели на осмисляне и реакция на емоциите си. Със съзнание за собствените настроения, такива каквито са във всеки момент, тези хора безспорно водят сложен емоционален живот. Яснотата, която притежават относно емоциите си нерядко укрепва другите черти на личността им: независими и сигурни във възможностите си с добро психично здраве и позитивно отношение към живота.

Според Йънг, щом веднъж човек открие своята личност, правилата които ръководят живота ѝ могат да се търсят ситуации, които да дават

възможност да се използват силните страни. Може да се открият работодатели, които да ценят личността такава, каквато тя представлява в действителност. Може да се търсят приятелства и ситуации, които позволяват да се разкриват собствените таланти. Така се откриват силните страни и се постига успех.(Йънг,2011,с.22)

Заключение. В заключение, според изследванията, за повечето хора е по-лесно да се забелязват негативните черти в другите, отколкото в себе си. Човешкият мозък е настроен така, че да търси начини за рационално обяснение за оправдаване на поведението в конкретна ситуация, за да се избегне негативното усещане за вина и потиснатост. Според Дако, да си обективен, е една от най-благородните цели, които можем да си поставим. Обективността е възможна едва когато човек се освободи неосъзнати проблеми. Когато тя е ясна и прозорлива, човек придобива излъчване. То се поражда когато той е спокоен и психически свободен. Познаването на вътрешния свят на всеки отделен човек е важно условие за въздържане от агресия и тревожност. Всеки има право на житейски избор. Успехът притежава висока ценностна валентност за личността, защото чрез него се реализира естествения човешки стремеж към самоутвърждаване. (Колишев,2018,с.603) Приемането на това предизвикателство, особено в днешното време на изолация и ограничаване на общуването с другите хора е към откриване на вътрешния духовен свят и стремеж към доброта.

Литература:

1. Голман,Д, Емоционална интелигентност, изд.Кибея, 2000
2. Голдстайн,Н, Мартин, Чалдини, 50 тайни на науката за убеждаването, С., 2009
3. Дако, П., Фантастичните победи на модерната психология, ИК Колибри, 2015
4. Йънг, Р, Личността как да отключите силните си скрити страни, Сиела, 2011
5. Колишев,Н, Теория на педагогически умения на учителите, С, 2018
6. Литвак,М, Как да променим съдбата си, Изток-Запад, 2017
7. Литвак,М, Да командваш или да се подчиняваш, Матком, 2008
8. Начев,Й, Общуването как да влияем на другите, Сиела, 2009
9. Недялкова, Й, Агресията теоретични и емпирични измерения: Стратегии за справяне, ВСУ“Черноризец Храбър“, 2020
10. Стаматов, Р, Минчев, Психология на човека, ИК Хермес,2003,2005
11. Хендерсън, А,Анатомия на човешките отношения, с., 1998
12. Хей,Л, Силата е в теб, Кибея, 1997