

ентирована на установление контакта педагога со студентом, диалог и сотрудничество. Несмотря на то, что педагогический процесс предполагает некоторую культуру подчинения, оно является не механическим и силовым, а основывается на естественном взаимоуважении преподавателя и учащегося. Подобный стиль общения стимулирует формирование у студентов умения позитивно взаимодействовать, оценивать отношения с окружающими людьми и собственные действия, трудолюбие. Занятия мотивируют учащихся на развитие коммуникативной компетенции, способствуют их успешной социализации.

Проводимая на кафедре физического воспитания и спорта работа со студентами в русле развития внутренней и внешней мотивации к обучению представляется достаточно эффективным направлением оптимизации процесса физического и нравственного воспитания поколения в современной социокультурной ситуации.

### **Примечания**

1.Казин Э. М., Варич Л. А. Особенности психофизиологической адаптации студентов факультета физической культуры, специализирующихся в разных видах спорта, к условиям обучения в вузе // Физиология человека. 2005. № 1. С 77-81.

2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие. СПб., 2000.

**БОРИСОВ Э. И.**

## **МИРОВОЗЗРЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**

К настоящему времени человечество достигло впечатляющих результатов в изучении материального мира. Техника и технология существенно изменили условия труда и быта. Но стал ли человек здоровее, счастливее?

Мораль, нравственность, духовность оказались на второстепенных ролях. Достижения науки в изучении тонкоматериального мира, таких явлений, как сознание, весьма скромны.

Человечество переживает глобальные кризисы, войны, терроризм. Пугающая статистика состояния здоровья современного человека, в том числе детей и молодежи, хорошо известна.

Из-за развития знаний, образованности без духовности современный мир страдает от преобладания интеллекта в ущерб нравственности. Многие из того, что создали и чем гордились, оборачивается против человека.

Приоритет материального над духовным выражается и в том, что развитыми считаются страны с высоким уровнем развития технологий без учета уровня духовности.

Человек «отягощен» знаниями о внешней природе вещей и безграмотен в отношении своей внутренней сути, что отражается на его здоровье, в отношении которого он слишком полагается на достижения цивилизации (фармакология, медицина...).

Не зная возможностей своего внутреннего мира, за свои успехи во внешнем мире, люди, борясь с жизнью за ложные приоритеты, порой добиваясь того, что потом оказывается и не очень нужным, испытывая дефицит позитивных ощущений, в конечном счете расплачиваются своим здоровьем.

Призыв древних «познать самого себя» сегодня весьма актуален. Человеку необходимо знать возможности своего организма, которые огромны, и использовать их в повседневной жизни.

Анализ слагаемых повседневной жизни человека показывает, что почти все он делает себе во вред [1]. Он не знает, что такое естественный образ жизни, живет в системе ошибочных представлений, причем не только на индивидуальном уровне, но и на уровне общества. А «заблуждение не перестает быть заблуждением оттого, что большинство разделяет его» (Л. Н. Толстой).

Смыслом жизни объявлено «удовлетворение постоянно растущих материальных потребностей». Большинство людей увлекаются удовлетворением в основном физических потребностей, достижением материального благополучия, престижа в ущерб здоровью. Но достижение материальных целей в жизни и сохранение здоровья не противоречат друг другу.

Более 16 лет жизни мы посвящаем учебе в школе и освоению профессии. Но профессиональная деятельность – важная составляющая, но лишь часть главной – «жизнедеятельности».

Кто и где учит нас жизни? Родители, педагоги? А часто ли они удовлетворены своей жизнью, часто ли мы хотим повторить их жизненный путь? Приобретаем свой жизненный опыт методом проб и ошибок, а плата за ошибки бывает очень высока.

А сколько времени (даже не лет, а времени) мы посвящаем целенаправленному изучению основ и законов жизни? И, «занимаясь жизнедеятельностью» на непрофессиональном, любительском, часто очень низком уровне, за достижения во внешнем мире расплачиваемся здоровьем и качеством жизни. Понятия счастья, полноты жизни, нравственных принципов, ценностей жизни деформировались.

Поэтому весьма актуальны высказываемые предложения о необходимости разработки новых концептуальных позиций и направлений образования, перехода к парадигме здоровья как средства повышения качества обучения и воспитания и одного из критериев его результативности, о необходимости введения в образовательные программы новой обязательной дисциплины «Здоровье человека» [2].

Обычно к факторам, несовместимым со здоровым образом жизни, относят гиподинамию, несоблюдение норм гигиены и питания, курение, употребление алкоголя и наркотиков и т. п. С этим нельзя не согласиться. Однако перечисленные факторы являются следствием. А причина – в незнании основ и объективных законов жизни, в непонимании истинных ценностей жизни.

Определяющим в жизни являются отношения к себе, к другим людям, к делу, которым человек занимается, к ситуациям, в которых он оказывается, к природе, к жизни в целом. Другими словами, здоровье и качество жизни человека определяется его мировоззрением, пониманием своего предназначения, истинных ценностей жизни.

Поэтому вопросы здоровья следует рассматривать не с медицинских, а с мировоззренческих позиций.

В молодости мы не думаем о здоровье. Исследования конца 90-х гг. показали, что среди таких ценностей, как любовь, семья, образование, карьерный успех, деньги, власть у студентов ценность здоровья находилась в «золотой середине».

Поэтому существует проблема мотивации людей на осознанное восприятие знаний о здоровье. Здоровье – самый важный, но не единственный показатель, характеризующий качество жизни. «Здоровье – еще не все, но все – ничто без здоровья».

Каждый хочет быть не только здоровым, но и счастливым в личной жизни, успешным в работе и удачливым (заметим: удача – не случайность).

Эти качества жизни человека, во-первых, взаимосвязаны, и, во-вторых, определяются одними и теми же объективными законами жизни.

Наш опыт чтения лекций свидетельствует о том, что понимание этого тезиса студентом меняет его мотивацию, способствует реализации изречения, приписываемого Сократу: «Ученик не сосуд, который надо наполнить, а факел, который надо зажечь».

Поэтому представляется более правильным говорить не о здоровье, а о концепции жизни, причем с позиций целостного, холистического подхода.

Последнее время широко обсуждается вопрос введения в школьные программы курса «История религий». Но существуют различные источники познания человечеством мироздания, его законов, вытекающих из них законов жизни: мифологические, религиозные, философские, научные, с помощью искусства.

«Отделить роль каждого из этих источников и игнорировать их влияние на человека практически невозможно, да и опасно, ибо все они составляют суть духовного мира человека, его единство и определяют в сложных условиях выбор его поведения» [3].

Поэтому было бы более полезно и в школе, и в вузе изучать устройство и законы мироздания, место в нем и предназначение человека, законы жизни и, таким образом, формировать правильное мировоззрение.

Чтобы составить более полную картину современного миропонимания, необходимо учитывать взгляды, выработанные как на Западе (страны Средиземноморья и Европы), так и на Востоке (прежде всего Индия, Китай), от древних учений до новейших достижений науки [4].

Это тем более необходимо западному сознанию, воспитанному на рационализме классической науки, которому трудно принять знания, полученные не путем эксперимента, измерений, присущих науке, а путем интуиции, озарения.

В последнее время благодаря достижениям различных отраслей науки, в частности квантовой физики, трансперсональной психологии и др., меняются фундаментальные представления о мире, приходит понимание, насколько малую часть Вселенной составляет материальный мир, что все многообразие мира только традиционным, рациональным подходом изучить невозможно, что вдохновение, интуиция, озарение не являются чем-то сверхъестественным, что мысль – энергия в самой динамичной форме – формирует внутренний мир человека, его здоровье и окружающую действительность. Наступает эра «энергетического мировоззрения». Сегодня при всей важности физических факторов многие признают приоритет духовности в состоянии здоровья человека.

Благодаря пониманию, что классический, характерный для механистического подхода, линейный принцип суперпозиции не применим в случае сложного и нелинейного объекта, каковыми являются человек, общество, мир в целом, осуществляется переход к целостному, холистическому мировоззрению.

Вселенная – сложная иерархическая система, в ней все целесообразно, все имеет свое предназначение, функцию, задачу. Задача человека, как сознательного существа, особая. Будучи сам

сложной иерархической системой, он является подсистемой более высокого уровня сложных иерархических систем – общества, Земли, Космоса. Каждая подсистема должна функционировать так, чтобы успешно решались задачи систем более высокого уровня и главная задача всей Иерархии – Вселенной.

Человек как часть Вселенной только в сотрудничестве с ней может выполнить свое предназначение. Он не просто «наблюдатель», а творец эволюции. О важной, все возрастающей роли человека писал В. И. Вернадский: «Создание человеком из биосферы ноосферы есть явление более глубокое и мощное в своей основе, чем человеческая история» [5]. По сути ноосфера – энергоинформационное поле Земли – одно из проявлений активного влияния человека на развитие Вселенной.

Эволюция Вселенной и прогресс человечества сводятся к развитию сознания. Поэтому первостепенная задача – изменить сознание людей, начать жить в соответствии с естественными, объективными, независимыми от человека законами.

Человек существо социальное, живет в обществе, и оно оказывает на него воздействие различными прямыми и косвенными способами. В результате человеку сложно оставаться свободным, здоровым, счастливым, испытывать душевный покой. Но степень влияния общества на человека зависит от него самого.

Обладая духовным мировоззрением, т. е. зная законы устройства мира, законы жизни, человек минимизирует это влияние. И чем выше духовность человека, тем это влияние меньше. И наоборот, влияние человека на общество тем выше, чем выше духовность человека.

Даже негативные события – болезни, различные ситуации – не являются наказанием, а способствуют, особенно при аналитическом подходе, совершенствованию человека, что, в конечном счете, повышает его духовность.

Духовные люди обладают другим мироощущением, иначе ощущают природу, людей, иначе реагируют на различные жизненные ситуации. Им неведомы негативные чувства, негативные реакции, они самодостаточны. Около них комфортно чувствуют себя другие. Они оказывают позитивное влияние на людей, обстоятельства. Они совершенствуют мир.

Но, к сожалению, мы в первую очередь воспринимаем внешний мир, он нас больше заботит, ему мы уделяем значительно больше, если не все, внимание. С увлечением познаем внешний мир, не зная своего внутреннего.

Стремление проникнуть в неведомое, понять свое призвание и место во Вселенной, смысл жизни – ни что иное, как проявление духовности.

В наши дни в слове «духовный» ощущается оттенок немирского. Некоторые связывают духовность только с религией, с посещением церкви, соблюдением ритуалов; другие полагают, что духовность – твердое следование нравственным и моральным нормам своего общества; часто духовность отождествляют с интеллектуальной деятельностью.

Истинная духовность – это образ жизни в соответствии с законами мироздания, законами жизни, в том числе, и это очень важно, с духовными законами жизни. Духовная жизнь – не бегство от мирской жизни, а ее преображение. Она позволяет увидеть новые представления и возможности и овладеть ими. Духовное развитие не смысл жизни, а средство для нравственного самосовершенствования, оно основывается не на слепой вере, а на знании законов мироздания и законов жизни.

Людам свойственно недооценивать значение духовных законов жизни, их влияния на материальный мир, на здоровье, счастье, успешность, судьбу. Между тем человек живет в двух мирах: видимом, материальном (то, что его окружает) и невидимом (тонкоматериальном – его желания, мысли, чувства, эмоции).

В невидимом мире человек живет порой даже больше, чем в видимом: всегда есть желания; мысли практически никогда не покидают его, порой даже во сне; он всегда испытывает чувства, эмоционально реагирует на ситуации. Все зарождается и формируется в невидимом мире (мечты, желания, проекты инженера, архитектора, режиссера, музыка композитора и т. д.).

Внешним проявлением их являются слова, взгляды, интонации, жесты, поступки, дела. Поэтому законы невидимого мира в значительной мере определяют жизнь и судьбу человека. Несоблюдение законов невидимого мира приводит к разочарованиям, стрессу, к нарушениям здоровья.

Мы, не задумываясь, пользуемся понятием «здоровье». Однако до сих пор не существует определения этого понятия, удовлетворяющего специалистов. И естественен вопрос: «А можно ли дать определение понятию “здоровье” и есть ли в этом необходимость?».

Возможен подход, при котором такой необходимости нет. И здесь уместна аналогия: приобретая сложное техническое устройство, мы, прежде всего, знакомимся с условиями его эксплуа-

тации. Предполагается, что при их соблюдении устройство будет функционировать до полного физического износа.

И логично предположить: если знать и соблюдать естественные условия существования человеческого организма, то человек проживет столько, сколько отпущено ему природой.

Человек, прежде всего, должен руководствоваться объективными, от него независимыми духовными законами жизни [6] и вытекающими из них нормами морали и нравственности, которые могут противоречить, порой непримиримо, нормам обществ таких, например, как тоталитарные.

В настоящее время наряду с экологическими, экономическими, финансовыми, социальными преобразованиями необходимы изменения в духовной сфере людей. *Коренное изменение внутренней природы человека является самой важной, первостепенной альтернативой переживаемому человечеством кризису. Необходимо формирование нового мирового сознания.*

Естественен вопрос: «Как это сделать – «сверху» или «снизу»? Чтобы изменить к лучшему социальную жизнь, нужно коренным образом измениться человеку.

Мнение, что, изменив общество и социальные условия жизни в нем, можно изменить человека, ошибочно. Говорят о необходимости разработки правил общественной морали и внедрения ее в сознание людей. «Мы далеки по нравственному состоянию от желаемого. Одними государственными приемами положение не выправить. Это очень сложный духовный процесс» (А. И. Солженицын. Вести. ТВ «Россия», 9.12.07 г.). Неоднократно всей многотысячелетней историей человечества было доказано, что пути насаждения нравственности «сверху» обречены: законы, моральные заповеди автоматически не работают и с трудом усваиваются человеком под давлением диктата, главным образом, страха перед наказанием, если человек и общество не готовы к их органическому, естественному восприятию.

Изменение социальной жизни к лучшему происходит по мере совершенствования членов общества, достижения количества нравственных людей «критической массы». Подобно тому, как организм не может быть здоров, если не здоровы клетки, его составляющие, общество не может быть гармоничным, здоровым, пока таким не станет человек. Благополучие целого зависит от благополучия отдельного и наоборот.

Нельзя заставить любить, уважать, знать. Человек должен сам понять необходимость измениться. По мере того, как люди не находят полного удовлетворения материальных желаний (а это в

принципе невозможно) или побуждаемые чрезвычайными обстоятельствами, они приходят к пониманию необходимости духовного развития. Роль общества может состоять в создании условий для духовного роста человека.

Но совершенствование не может быть только личным – когда совершенствуется часть, совершенствуется и целое. Совершенствование человека, в том числе и исцеление, начинается с осмысления мира, постижения законов мироздания и законов жизни, осознания себя частью единой системы мироздания. Эти законы и являются естественными условиями существования человека.

Многолетние наблюдения позволяют высказать некоторые соображения:

Если знать законы мироздания, духовные законы жизни, их понимать, принимать, сделать их своей сутью, то меняется мировосприятие и мироощущение, меняются жизненные приоритеты и ценности, меняется жизненный настрой. Приходит понимание: счастье – это не обладание, а ощущение, счастье – это состояние сознания, а не внешние обстоятельства; важно не то, что происходит, а то, как к этому относишься; наша жизнь такая, какой мы ее видим; наша жизнь – отражение наших мыслей, надо не пытаться изменить судьбу, а менять свои взгляды.

Меняем миропонимание, мироощущение – меняются мысли, чувства, эмоции, привычки. Привычки формируют характер, характер определяет судьбу. Своими мыслями, желаниями и поступками мы творим свою судьбу. Поскольку можно управлять своими мыслями, можно управлять своей судьбой.

Понимание того, что причина в нас и некого винить, приводит к тому, что «уходят» такие негативные чувства, как обида, гнев, зависть, ненависть и т. п., усиливаются позитивные чувства. Вследствие этого меняются взаимоотношения в семье, с коллегами и другими людьми. Человек становится счастливее.

Минимизируется вероятность заболеваний. Наблюдаются поразительные случаи исцеления, в том числе самоисцеления. Человек становится здоровее.

И как следствие изменения людей, меняется мир вокруг них, они становятся успешными в своей деятельности. Реализуется принцип: «Получаешь то, что отдаешь и что заслуживаешь». Жизнь преобразуется, становится «наполненной», счастливой. И материальные успехи приходят чаще.

Знание законов мироздания позволяет достигать большего меньшей ценой, достигать истинных ценностей, быть здоровым, счастливым, успешным, удачливым.



Изложенный подход содержит элементы стратегии реформирования воспитания и образования, в том числе элементы совершенствования некоторых гуманитарных образовательных дисциплин.

Выводы:

1. Удручающая статистика состояния здоровья современных людей, в том числе детей и молодежи, хорошо известна. Здоровье человека определяется его мировоззрением. Поэтому вопросы здоровья следует освещать не с медицинских, а с мировоззренческих позиций.

2. Здоровье – важный, но не единственный показатель качества жизни. Поэтому вопросы здоровья следует освещать в контексте концепции жизни, с позиций целостного, холистического подхода.

3. Причина переживаемых человечеством кризисов в самом человеке. Наряду с экологическими, экономическими, финансовыми, социальными и другими реформами актуальны изменения сознания, мировоззрения современного человека.

4. Необходимо целенаправленное обучение людей основам жизни. Для этого в образовательные программы следует ввести специальную обязательную дисциплину.

5. Более полная картина миропонимания человечества может быть получена с учетом взглядов различных народов как Запада, так и Востока, от древних учений до новейших достижений науки.

### **Примечания**

1. Борисов Э. И. Современные представления о здоровье. Взгляд с Запада, взгляд с Востока. От древних учений до новейших достижений науки. М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2007.

2. Здоровьесберегающее образование. 2010. № 1 (5).

3. Рерих Н. К. Семь великих тайн космоса. Бишкек : Феникс, 1991.

4. Борисов Э. И. Мировоззрение и здоровье. Взгляд Запада. Взгляд Востока. Практические рекомендации и упражнения. М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2009; Он же. Современные представления о здоровье ...

5. Вернадский В. И. Биосфера и ноосфера. М. : Наука, 1989.

6. Борисов Э. И. Современные представления о здоровье ...