

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Фортуна»
Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов

СОГЛАСОВАНО:
экспертно-методическим советом
БУ ХМАО-ЮГРЫ
«КЦСОН «Фортуна»
27.03.2014г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ХМАО - Югры
«КЦСОН Фортуна»
Н.В. Молокова Н.В. Молокова
27 » *марта* 2014 г.



**Цикл занятий
трудотерапии с применением
притче терапии**

СОГЛАСОВАНО
Заведующий отделением
Ротарь-Штых В.Ю. *В.Ю. Ротарь-Штых*
25 » *марта* 2014 года

Составитель программы:
Инструктор по труду
Качановой М. В.

г.п. Междуреченский,

2014 год

Актуальность

В нашей повседневной жизни формирование гармоничных человеческих отношений – процесс довольно сложный, сопряженный с преодолением многих трудностей.

Неумение управлять собой мешает человеку проявлять лучшие качества, находить верные решения, и это приводит к недоразумениям и конфликтам, а часто и к трагедиям. Эти знания необходимы всем и каждому. Они не просты для усвоения, а практическое применение требует особых навыков, терпения и творческого подхода.

Пенсионный период жизни часто рассматривается как кризисный период в жизни человека. Главная трудность заключается в изменении статуса пожилых людей и максимального продления их независимой и активной жизни в старости, вызванное, прежде всего прекращением или ограничением трудовой деятельности, пересмотром ценностных ориентиров, самого образа жизни и общения, а также возникновение различных затруднений, как в социально-бытовой, так и в психологической адаптации к новым условиям. У посетивших граждан пожилого возраста социально-реабилитационное отделение впервые чувствуется дефицит общения. Но, как практика показала, общение в пожилом возрасте сводится до пересудов, ворчания на власть, на детей, соседей и т.д. Эмоциональный фон занятий трудотерапией при этом имел негативный «серый». А отсюда творческая активность на занятиях трудотерапии имела низкий уровень. Одной из задач инструктора по труду является создание особого эмоционального фона занятий, заинтересовать, вызвать тягу к творчеству, чтобы процесс труда для граждан пожилого возраста был не рутинной работой, а вдохновенным созиданием. Основываясь на багаже знаний, умений и навыков клиентов я выбрала такую форму работы, как интерактивные занятия, которые создают положительные эмоции, настрой, условия для неформального общения. Это позволяет реализовать принцип действия «новой среды», где акцент педагогического участия смещается в сторону делового сотрудничества, что приводит к условиям наиболее полной самореализации клиентов. Терапия занятостью помогает больным отвлечься от мыслей о своем заболевании, стимулирует их общение, способствует взаимопониманию, помогает улучшить настроение. Основной задачей которой является определение трудового потенциала, показаний и противопоказаний к трудовой деятельности граждан, находящихся на стационарном социальном обслуживании. Ведущим при назначении трудотерапии являются не только медико - психологические показания, но и дополнительно учитываются пожелания самого клиента.

Секрет счастливой жизни на пенсии элементарен – нужно пользоваться всеми преимуществами старшего возраста, и уклоняться от всех возможных проблем. Причем сам образ жизни зачастую не так важен, как принято считать. Среди долгожителей, чей век перевалил за 100 лет, есть вегетарианцы и гурманы, трезвенники и любители выпить, дон-жуаны и однолюбы, люди с железным здоровьем и с целым «букетом» болезней. Их объединяет одно – активный образ жизни и горячий интерес к происходящему вокруг. Ученые давно выяснили, что творческая активность дарит пожилым людям самое важное – жизненные силы и желание жить. Для человека, занимающегося любимым делом, не существует возраста. Увлечение интересным занятием помогает пожилым людям с пользой проводить время, не думать о плохом и – главное – сохранять на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму. Медики утверждают, что при постановке творческой задачи активизируется большое количество «лишних» зон мозга – тех, которые не использовались ранее, но которые необходимы для творчества. Одновременно активизируются и другие участки мозга, помогающие взбодрить не только сам этот орган, но и деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, гомеостаз организма, обмен веществ и прочие жизненно важные физиологические функции и системы. Основной фактор мотивации пожилых людей к участию в трудотерапии – ощущение значимости труда, чувство собственной необходимости. Эффективным средством развития, обучения и общения всегда играли важные легенды и притчи, которые, соединяя в себе мудрость и простоту, учат нас думать, находить решения проблем, развивают мышление, интуицию и воображение. Причём мудрость через притчи – это искусство слов попадать прямо в сердце, не напрягая сознание. Из рассказанных притч человек извлекает то понимание, к которому он готов в настоящий момент, которое имеет своё отражение в его модели мира.

Будучи заинтригованными неразъясненной притчей, слушатели сами на подсознательном уровне сопоставляют увиденные в своем воображении картины и, если Бог даст, приходят к открытию смысла. Но это есть их догадка, их открытие. Вот почему идея не должна лежать на поверхности, декларироваться, вкладываться в память не пропущенной через свой жизненный опыт. Если тема и основная идея беседы объявляются заранее, то что остается разгадывать слушателю, о чем размышлять? Да и сама проблема может показаться аудитории ненужной, неинтересной. В нее надо вовлечь. Вероятно, лучше начинать с какой-либо интриги, загадки, с какого-то действия или события.

Цели цикла занятий:

Задействование основных сфер психической активности в процессе трудовой деятельности с целью повышения итоговой результативности и эффективности.

Использование притч как выход на тему беседы, как предлог для совместного обсуждения.

Задачи цикла занятий:

- ❖ восстановление утраченных функций путем применения дифференцированных видов труда;
- ❖ оказание общеукрепляющего и психологического воздействия на организм клиента.
- ❖ нормализация общего эмоционального фона на занятиях трудотерапии с помощью притче терапии
- ❖ способствовать обогащению содержания и форм общения, раскрытию социальных норм, регулирующих взаимодействие людей;

Адресат цикла занятий

Цикл занятий адресован гражданам пожилого возраста и инвалидам. Особое внимание уделено пожилого 55-65летнего возраста, так как этот возраст является критическим не только с медицинской и психологических позиций, но и с социальной точки зрения.

Ожидаемые результаты

- Уменьшение негативных эмоций
- Формирование упожилых активной жизненной позиции.
- Обучение навыкам социально поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношениях с детьми и внуками.
- Удовлетворение разнообразных потребностей
- активизация

Алгоритм реализации цикла занятий

1 этап. Подготовительный. (диагностический)

На этом этапе специалист устанавливает первичный контакт с клиентом:

- 1) выстраивание доверительных отношений;
- 2) выявление психоэмоционального состояния клиента;
- 3) выявление у клиента сферы его интересов, навыки и умения.

2 этап. Проведение терапии.

- 1) Знакомство с коллективом.
- 2) Мотивация
- 3) самомассаж кистей рук (разминка)
- 4) объяснение сути работы;
- 5) трудовой процесс сопровождается медленной классической музыкой;
- 6) поиск решения проблем через притчи (в ходе трудовой деятельности);

3 этап. Мониторинг.

Это условно 3-ий этап, т.к. он осуществляется параллельно с 1-ми двумя.

На этом этапе систематически ведется работа с каждым отдельным клиентом, для измерения влияния трудотерапии на физическое и психологическое здоровье пожилого человека:

- 1) снимаются изменение медицинских показателей здоровья;
- 2) измеряются психоэмоциональные показатели (с помощью проведения психологических методик и тестов);
- 3) фиксируется настроение клиента и его самоощущение, желание работать, творить.

Формы и методы работы

В работе с пожилыми гражданами и инвалидами применяю разнообразные методы (вовлечение в деятельность, объяснение, поощрение, увлечение, доверие, сотрудничество и т. д.), но наиболее эффективными считаю следующие:

- метод переубеждения

Формы: групповая работа; мозговые штурмы; беседы- притчи; ролевые игры; интерактивные экскурсии в прошлое и будущее.

Цикл занятий
«Притче терапия на занятиях трудовой деятельностью»
"Это невозможно!" - сказала Причина.
"Это безрассудство!" - заметил Опыт.
"Это бесполезно!" - отрезала Гордость.
"Попробуй..." - шепнула Мечта.

N п/п	Название занятия	Притчи (приложение №1)
1	Вводное занятие Форма работы: мозговой штурм	«О кресте», «Вершина творчества», «Будь настроен положительно», «Всё в твоих руках».
2	Интерактивный экскурс «Работа на ковровой фабрике»	«Три гроша», «Три типа отношения к труду», «О талантах» Пословицы о труде, творчестве
3-6	Изготовление лебедя в технике модульное оригами	«Лотерейный билет», « О ветре и цветке» «Ветер и солнце», «В лавке у бога», «Прятки» «О ветре и цветке» «Что такое настоящая любовь» «Ещё раз о любви» «О реальной любви» Стихи о любви.
7	Плетение птицы счастья	«Глина», «Рассуждения о счастье» «Не в деньгах счастье» «О дереве счастья» Стих «Что такое счастье» Э.Асадов
8	Обереги в нашей жизни Изготовление семейного оберега «Магические мешочки»	«Молитва матери Терезы» «Притча о дух ангелах» «Предназначение» «О двух волках» «Следы на песке» «Грязное бельё»
9	Семейные традиции Игра «Камень Благодарности»	«Пятьдесят лет вежливости». «Притча про семью и счастье» «По горчичному зёрнышку» «На сколько бедными могут быть люди» Поговорки и пословицы

10-12	Плетение обережного пояса	«Змея» «Ничего общего» «Притча о добре и зле» «Притча о гневе» «Два друга» «О взглядах»
13-15	Декорирование вазы в технике декупаж	«Свинья и корова» «Про обиду» «Притча о картошке»
16-21	Работа по интересам	«Лелей у сердца тёплого кота» «Научиться любить себя людей жизнь» «Жизнь человека в ста словах» «Полна ли банка»

Афоризмы, поговорки, пословицы, используемые в ходе занятий (приложение №2)

Диагностический материал: (приложение № 3)

- Тест "Ваш творческий потенциал"
- Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности
- Тест «ЛЕСЕНКА»:
- Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи
- Стимульный материал
- Тест на работоспособность

Сборник притч, используемых на занятиях трудотерапией

ПРИТЧА О КРЕСТЕ

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Господу Богу с такой просьбой: "Спаситель, мой крест слишком тяжел и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий?" И сказал Бог: "Хорошо, я приглашаю тебя в моё хранилище крестов – выбери тот, который тебе самому понравится?". Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты и все казались слишком тяжелыми. Перемеряя все кресты, заметил он у самого выхода крест, который показался ему легче других и сказал Господу: "Позволь взять мне этот". И Бог сказал: "Так ведь это есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, чтобы примерить остальные".

ВЕРШИНА ТВОРЧЕСТВА

Однажды ученики Микеланджело застали его возле своей последней работы в слезах. "Учитель, почему ты плачешь?" - спросили они. "Я не вижу в своей работе никаких изъянов", - ответил тот. "Так это же хорошо", - удивились ученики. "Ничего вы не понимаете. Если я не вижу недостатков в своей работе, значит, мой талант идет к упадку", - сказал Микеланджело. Вскоре после этого он оставил скульптуру и занялся сочинительством сатирических песенок.

БУДЬ НАСТРОЕН ПОЛОЖИТЕЛЬНО!

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу. Их цель была забраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками... Соревнования начались... Правда то, что никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни. Слышны были такие реплики: "Это слишком сложно!!" "Они НИКОГДА не заберутся на вершину" или: "Нет шансов! Башня слишком высокая!" Маленькие лягушата начали падать. Один за другим... ..За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше... Толпа всё равно кричала "Слишком тяжело!!! Ни один не сможет это сделать!" Ещё больше лягушат устали и упали... ..Только ОДИН поднимался всё выше и выше... Тот единственный не поддался!! В конце концов все поддались. За исключением того одного лягушонка, который, приложив все усилия, забрался на вершину! ТОГДА все лягушата захотели узнать, как ему это удалось? Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы?

ОКАЗЫВАЕТСЯ

Победитель был ГЛУХОЙ!!

Мораль:

Никогда не слушай людей, которые пытаются передать тебе свой пессимизм и негативное настроение...

...они отнимают у тебя твои самые заветные мечты и желания. Те которые ты лелеешь в своём сердце!

Не забывай о силе слов.

Всё, что ты слышишь или читаешь, воздействует на твоё поведение!

Вопросы, над которыми следует задуматься

- можешь ли ты игнорировать негатив других людей?

и стоит ли вообще это делать?

- всегда ли вы настроены положительно, когда берётесь за дело?

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками.

Самый способный из них однажды задумался: "А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?" Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое

мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

ТРИ ТИПА ОТНОШЕНИЯ К ТРУДУ

На строительстве собора подошедший путник спрашивает работающих, что они делают.

Один ответил: «Камни ношу» (труд – принудилка, рабство).

Другой сказал: «Деньги зарабатываю, чтобы было на что жить» (труд как средство существования).

А третий воскликнул восторженно: «Мы строим собор!» (труд – радость служения великой цели).

ПРИТЧА О ТАЛАНТАХ

И еще одну притчу сказал Иисус Христос против лености и небрежности нашей.

- Сын Человеческий поступит, как человек, который, отправляясь в чужую страну, призвал рабов своих и поручил им свое имение. Одному он дал пять талантов, другому два таланта, а третьему один талант, каждому по его силе; и тотчас отправился.

Получивший пять талантов пошел, употребил их в дело и приобрел на них еще пять талантов.

Точно так же и получивший два таланта приобрел на них другие два. Получивший же один талант не захотел трудиться, пошел, и закопал его в землю, и скрыл серебро господина своего.

После долгого времени, возвратился господин рабов тех и потребовал у них отчета. Получивши пять талантов принес другие пять талантов и подошедши к нему, говорит: "господин! пять талантов ты дал мне; вот, другие пять талантов я приобрел на них".

Господин сказал ему: "хорошо, добрый и верный раб! в малом ты был верен, над многим тебя поставлю; войди в радость господина твоего".

Подошел также и получивший два таланта, и сказал: "господин! два таланта ты дал мне; вот

другие два таланта я приобрел на них". Господин сказал ему: "хорошо, добрый и верный раб! в малом ты был верен, над многим тебя поставлю; войди в радость господина твоего".

Подошел и получивший один талант, и сказал: "господин, я знал тебя, что ты человек жестокий, жнешь, где не сеял, и собираешь, где не рассыпал; вот, я, испугавшись этого, пошел и скрыл талант твой в земле. Вот тебе твое".

Господин же сказал ему в ответ: "лукавый и ленивый раб! твоими устами буду судить тебя; ты знал, что я жну, где не сеял, и собираю, где не рассыпал; поэтому и должен был ты отдать серебро мое торгующим; и я, возвратившись, получил бы мое с прибылью. Итак, возьмите у нег талант и дайте имеющему десять талантов. Ибо всякому имеющему дастся и приумножится; а у не имеющего отнимется и то, что имеет. А негодного раба выбросьте во тьму кромешную (внешнюю); там будет плач и скрежет зубов".

Сказав эту притчу, Иисус Христос возгласил: "кто имеет уши слышать, да слышит!"

Эта притча означает: все люди получают от Господа различные дары, как то: жизнь, здоровье, силы, душевные способности, ученье, дары Святого Духа, житейские блага и проч., чтобы этими дарованиями служить Богу и ближним. Все эти дары Божии и разумеются в притче под именем талантов. Бог же знает, сколько нужно дать каждому, по его способностям, поэтому и получают - иной больше, иной меньше. Кто как воспользовался дарами Божиими, в том каждый человек должен будет дать отчет Господу, при втором Его пришествии. Кто употребил их на пользу себя и другим, тот получит похвалу от Господа и вечные небесные радости; а ленивые и небрежные люди будут осуждены Господом на вечные страдания.

ЖИЗНЬ НА ТРИ ГРОША

Нанялся один рабочий ямы копать.

Однажды шел по той дороге царь. Залюбовался он работой землекопа, остановился и говорит:

- Ловко же ты работаешь! И много тебе за такую работу платят?

- А это, ваше величество, с какой стороны посмотреть, — отвечает землекоп. -С вашей стороны, наверное, мало покажется, а с моей, как ни крутись, больше и взять неоткуда.

Получаю я в день три гроша. Это бы еще ничего! Да один грош я сразу трачу - долг плачу. И второй трачу — в долг даю. Так что мне достается всего только один грош.

- Как же ты жить ухитряешься?

- А на это, как ни глянь, один ответ: трудно прожить всего на один-то грош.

- Зачем же ты тогда долг платишь и в долг даешь? - продолжал допытываться царь.

- А как же иначе? Отец меня вырастил, состарился, теперь я его кормлю -долг плачу. Сын у меня еще маленький, я его ращу — в долг даю. В старости он мне этот долг отдавать будет.

Потому-то у меня и остается на себя только один грош.

Засмеялся царь и наградил мудрого землекопа по-царски.

Нанялся один рабочий ямы копать.

Однажды шел по той дороге царь. Залюбовался он работой землекопа, остановился и говорит:

- Ловко же ты работаешь! И много тебе за такую работу платят?

- А это, ваше величество, с какой стороны посмотреть, — отвечает землекоп.

- С вашей стороны, наверное, мало покажется, а с моей, как ни крутись, больше и взять неоткуда. Получаю я в день три гроша. Это бы еще ничего! Да один грош я сразу трачу - долг плачу. И второй трачу — в долг даю. Так что мне достается всего только один грош.

- Как же ты жить ухитряешься?

- А на это, как ни глянь, один ответ: трудно прожить всего на один-то грош.
- Зачем же ты тогда долг платишь и в долг даешь? - продолжал допытываться царь.
- А как же иначе? Отец меня вырастил, состарился, теперь я его кормлю - долг плачу. Сын у меня еще маленький, я его ращу — в долг даю. В старости он мне этот долг отдавать будет. Потому-то у меня и остается на себя только один грош.
Засмеялся царь и наградил мудрого землекопа по-царски.

ЛОТЕРЕЙНЫЙ БИЛЕТ

Жил был один человек, который всё время просил у Бога выиграть много денег с помощью покупки лотерей. Из года в год причитал Богу: “дай мне возможность купить лотерею с выигрышем “. На апостолы говорят Богу, дай ему, что он просит, но Бог ответил: Я не против, пусть купит хотя бы один лотерейный билет.

ВЕТЕР И СОЛНЦЕ

Однажды Ветер и Солнце спорили кто сильнее, и Ветер сказал: «Сейчас я докажу тебе, что я сильнее! Видишь там внизу старика в плаще? Спорим, что я сумею сорвать с него плащ быстрее, чем ты? И вот солнце спряталось за тучу, а ветер начал дуть, пока не превратился в настоящий ураган. Но чем сильнее он дул, тем сильнее старик закутывался плащом.

В конце концов, ветер сдался и стих. Тогда солнце выглянуло из-за тучи и ласково улыбнулось старику. Вскоре он стал вытирать пот и снял плащ. И тут Солнце объяснило Ветру, что доброта и дружелюбие всегда сильнее гнева и грубой силы.

В ЛАВКЕ У БОГА

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог.

— Господи! Это Ты? — воскликнула она с радостью.

— Да, это Я, — ответил Бог.

— А что у Тебя можно купить? — спросила женщина.

— У меня можно купить всё, — прозвучал ответ.

— В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.

Бог доброжелательно улыбнулся и ушёл в подсобное помещение за заказанным товаром. Через некоторое время Он вернулся с маленькой бумажной коробочкой.

— И это все?! — воскликнула удивлённая и разочарованная женщина.

— Да, это всё, — ответил Бог. — Разве ты не знала, что в моём магазине продаются только семена?

ПРЯТКИ

Говорят, что однажды собрались в одном уголке земли вместе все человеческие чувства и качества. Когда СКУКА зевнула уже в третий раз, СУМАСШЕСТВИЕ предложило: “А давайте играть в прятки!?” ИНТРИГА приподняла бровь: Прятки? Что это за игра? И СУМАСШЕСТВИЕ объяснило, что один из них, например, оно, водит, закрывает глаза и считает до миллиона, в то время как остальные прячутся. Тот, кто будет найден последним, станет водить в следующий раз и так далее. ЭНТУЗИАЗМ затанцевал с ЭЙФОРИЕЙ, РАДОСТЬ так прыгала, что

убедила **СОМНЕНИЕ**, вот только **АПАТИЯ**, которую никогда ничего не интересовало, отказалась участвовать в игре. **ПРАВДА** предпочла не прятаться, потому что, в конце концов, её всегда находят, **ГОРДОСТЬ** сказала, что это совершенно дурацкая игра (её ничего кроме себя самой не волновало), **ТРУСОСТИ** очень не хотелось рисковать.

Первой спряталась **ЛЕНЬ** за ближайшим камнем на дороге, **ВЕРА** поднялась на небеса, а **ЗАВИСТЬ** спряталась в тени **ТРИУМФА**, который собственными силами умудрился взобраться на верхушку самого высокого дерева.

БЛАГОРОДСТВО очень долго не могло спрятаться, так как каждое место, которое оно находило, казалась идеальным для его друзей:

Кристально чистое озеро для **КРАСОТЫ**;

Расщелина дерева – так это для **СТРАХА**;

Крыло бабочки – для **СЛАДОСТРАСТИЯ**;

Дуновение ветерка – ведь это для **СВОБОДЫ**!

Итак, оно замаскировалось в лучике солнца.

ЭГОИЗМ, напротив, нашёл только для себя тёплое и уютное местечко.

ЛОЖЬ спряталась на глубине океана (на самом деле она укрылась в радуге), а **СТРАСТЬ** и **ЖЕЛАНИЕ** затаились в жерле вулкана.

ЗАБЫВЧИВОСТЬ, даже не помню, где она спряталась, но это не важно.

Когда **СУМАСШЕСТВИЕ** досчитало до 999999, **ЛЮБОВЬ** всё ещё искала, где бы ей спрятаться, но всё уже было занято. Но вдруг она увидела розовый дивный куст и решила укрыться среди его цветов.

- Миллион, сосчитало **СУМАСШЕСТВИЕ** и принялось искать.

Первой оно, конечно же, нашло **ЛЕНЬ**.

Потом услышало, как **ВЕРА** спорит с Богом, а о **СТРАСТИ** и **ЖЕЛАНИИ** оно узнало по тому, как дрожит вулкан, затем **СУМАСШЕСТВИЕ** увидело **ЗАВИСТЬ** и догадалось, где прячется **ТРИУМФ**.

ЭГОИЗМ и искать было не нужно, потому, что местом, где он прятался, оказался улей пчёл, которые решили выгнать непрошеного гостя.

В поисках, **СУМАСШЕСТВИЕ** подошло напиться к ручью и увидело **КРАСОТУ**.

СОМНЕНИЕ сидело у забора, решая, с какой же стороны ему спрятаться.

Итак, все были найдены:

ТАЛАНТ – в свежей и сочной траве,

ПЕЧАЛЬ – в тёмной пещере,

ЛОЖЬ – в радуге (если честно, то она пряталась на дне океана).

Вот только **ЛЮБОВЬ** найти не могли.

СУМАСШЕСТВИЕ искало за каждым деревом, в каждом ручейке, на вершине каждой горы и, наконец, оно решило посмотреть в розовых кустах, и когда раздвигало ветки, услышало крик.

Острые шипы роз поранили **ЛЮБВИ** глаза.

СУМАСШЕСТВИЕ не знало, что и делать, принялось извиняться, плакало, молило, просило прощения и в искупление своей вины пообещало **ЛЮБВИ** стать

её поводырем. И вот с тех пор, когда впервые на земле играли в прятки ...
ЛЮБОВЬ слепа и СУМАСШЕСТВИЕ.

ПРИТЧА О ВЕТРЕ И ЦВЕТКЕ

Ветер встретил прекрасный Цветок и влюбился в него. Пока он нежно ласкал Цветок, тот отвечал ему ещё большей любовью, выраженной в цветке и аромате. Но Ветру показалось мало этого, и он решил: «Если я дам Цветку всю свою мощь и силу, то тот одарит меня чем-то ещё большим». И он дохнул на Цветок мощным дыханием своей любви. Но Цветок не вынес бурной страсти и сломался. Ветер попытался поднять его и оживить, но не смог. Тогда он утих и задыхался на Цветок нежным дыханием любви, но тот увядал на глазах. Закричал тогда Ветер: - Я отдал тебе всю мощь своей любви, а ты сломался! Видно, не было в тебе такой же силы любви ко мне, а значит, ты не любил!
Но Цветок ничего не ответил. Он умер.

Любовь не в страсти, а в благоговении. Тот, кто любит, должен помнить, что не силой измеряют Любовь, а нежностью и трепетным отношением. Лучше десять раз сдержаться, чем один раз сломаться.

ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ

Было время, когда существовал остров, где жили чувства: Счастье, Печаль, Знание и все другие, включая Любовь.

Однажды чувствам объявили, что остров скоро затонет, и они начали готовить свои лодки и стали покидать остров.

Любовь была единственной, кто остался. Любовь хотела остаться с островом до тех пор, пока он не начнет тонуть. И когда Любовь почти затонула, она решила попросить о помощи.

Богатство проплывало мимо в прекрасной лодке.

Любовь спросила:

« Богатство, ты можешь взять меня с собой?»

Богатство ответило:

« Нет, я не могу, в моей лодке очень много золота и серебра и совсем нет места для тебя».

Любовь решила попросить Тщеславие, которое проплывало мимо:

« Тщеславие, пожалуйста, помоги мне!»

« Я не могу помочь тебе, Любовь. Ты вся промокла и можешь разрушить мою лодку», - ответил Тщеславие.

Печаль проплывала близко, и снова Любовь попросила о помощи:

« Печаль, позволь мне пойти с тобой?»

« Любовь, я так печальна, что предпочитаю уходить одна».

Счастье проплывало мимо, но оно было так счастливо, что даже не услышало, когда Любовь позвала его.

Но вдруг голос позвал Ее:

« Пойдем, Любовь, я возьму тебя с собой», - это был Старец. Любовь была так счастлива, что даже забыла спросить имя этого Старца. Когда они причалили к сухому острову, Старец поехал своим путем. Любовь спросила Знание, другого Старца, имя того, кто спас ее.

«Это было Время», - ответило Знание.

«Время? Но почему оно помогло мне?» - спросила Любовь.

«Потому что только Время способно понять, на сколько велика Любовь!» - ответило Знание.

Только Время может знать, что такое настоящая Любовь.

ЕЩЁ РАЗ О ЛЮБВИ

Что такое любовь?

Бесполезен спор. Так много ликов любви. Столько сколько людей.

Каждая история - истина в последней инстанции и маленькая ложь, потому что лишь часть Одной Большой Истины. Да, там и страх, и боль... И безрассудство. И жертвенность и эгоизм... Любовь доверие и предательство. И разве ты узнал бы, что такое "предательство", если бы не предали тебя, твою Любовь, или ты бы не предал сам... Любовь делает из карликов великанов, из великанов - карликов, слабых - сильными, сильных - беспомощными. Она поднимает над обыденностью и швыряет на самое дно безысходности... Любовь - аскетизм. Любовь - роскошь. Любовь - дар и наказание, великое счастье и беда. Она крылья и камень на шее. Любовь - откровение. Любовь - тайна. Любовь - рабство. Любовь - свобода. Любовь - искусство проигрывать. Но приз ждет именно проигравшего. Любовь - искусство обманывать и обманываться. И ненависть есть в любви. Это ее обратная сторона.

Нет ненависти - нет и любви.

Компромисс? Нет такого понятия для любви. Компромисс - это для себя, для своего страха перед болью любви. Мы рядимся в слова, когда не честны сами с собой, когда боимся испытать всю силу любви... Нельзя любить чуть-чуть, в полсилы. Здесь нет полумер... И в этом наш выбор - отдаться ее силе или спрятаться в своих страхах, комплексах, испугавшись своего, быть может, страшноватого отражения... Боль - плата за Любовь. А ты хотел даром? Любовь тебе дарят, ты платишь только за свое чувство. И тот другой тоже платит за свое... И даже не за чувство, а за те страхи и комплексы, которые выползли навстречу Любви...

Другой человек не твоя собственность. Но если ты считаешь его своим - он твой. Если нет - о не был им никогда. Нельзя потерять то, чего у тебя нет. У тебя есть только ты и то, что ты считаешь своим.

Любовь это проявление самого человека. И не бывает любви маленькой или большой. Бывают мелкие и великие люди. Любовь же, как волна смывает все мелкое незначительное и приподымает все самое важное и лучшее. Но выплывает лишь смелый, трусливый погибнет. Он проявляет все наши лучшие и худшие качества.

Любовь - это мы. Это ты. Это я.

Как в той песне: "...Смотрюсь в тебя как в зеркало до головокружения. И вижу в нем любовь мою и думаю о ней... Давай не видеть мелкого в зеркальном отражении..."

Любовь - отражение нас самих. Все что ты находишь в любви - это ты. Любовь универсальное средство познания себя и мира. Все, что найдешь в другом человеке хорошего или плохого - это есть отражение тебя. Только будь честен сам с собой. Не веришь, что так и есть? Это твой страх перед собой. Страшно увидеть свою темную сторону... и признать ее частью себя. В другом человеке мы любим себя, как это ни странно звучит. И за это мы благодарны тому человеку. За позволение познать свою лучшую сторону.

Любовь - это жизнь. А жизнь - это Любовь. Не надо ждать Любовь. Можно так и не дожидаться. Не надо верить в Любовь. Можно разувериться. Надо просто любить. Тот, кто не любит - не живет.

Любовь не умирает. Проходит влюбленность. Остывает страсть. Любовь живет вечно. Она не исчезает вместе другим человеком. Иначе это была не Любовь. Любовь как болезнь, как зараза... Переносится с одного на другого... Она - захватчица, завоевывает все новые и новые души и сердца.

Вся наша сила и слабость в Любви. Чем сильнее ты, тем больше будешь любить ты. И тем меньше будут любить тебя. Не путайте благодарность и жалость с Любовью.

Как понять - Любовь ли это? Только время ответит на этот вопрос.

И узнаешь ли ты ее сразу, как многие говорят? И да, и нет... Ровно настолько насколько ты сам готов любить.

Что надо сделать, чтобы тебя любили? Да, ничего! Любовь либо есть, либо нет. Ее не

заслужить, не выпросить, не купить. Заставить любить нельзя! Любовь только дарят. И ее принимают или не принимают.

Как стать любимой(ым)? Просто до невозможности - просто невозможно! Если Любви не дано - это диагноз... Если тебя не любят, если твою Любовь не принимают - меняй себя. Свое отношение к себе. Но не изменяй себе. Другого человека изменить нельзя, невозможно. Это не подвластно никому, кроме него самого. Что-то делать можно только с собой. Любить значит принимать другого таким, какой он есть. И отдавать себя...

Как найти Любовь? Никак. Она приходит сама... И потом уже не уходит никогда. И даже не она, а осознание ее... Ведь она вечна, как этот мир. Самое трудное - ее осознать!

Мы ищем Любовь? Мы ищем себя. Наше отражение - покажет нам нас самих. И там где зеркало окажется яснее, там и обретем и себя и Любовь.

Можно ли избежать Любви? Она найдет тебя повсюду. Настигнет. Накроет. Перевернет все вверх дном. Закрутит. Переломает и перемелет всю твою жизнь. Но подарит возможность построить нечто новое, еще неведомое тебе. Только кажется, что ты не ждешь ее. Ты и сам не догадаешься когда будешь готов принять ее. Но она придет. Не поздно и не рано. Именно тогда, когда ты будешь готов. И только твои страхи, комплексы, все то плохое, что есть в тебе, может помешать понять и принять ее...

Можно ли избавиться от Любви? А можно ли избавиться от себя? Переступить через себя, т.е. предать себя? И кто ты будешь после этого? Что станет с тобой? Попробуй. И если тебе это удастся, ты обретишь власть над миром...

Разве ты ничего этого не знаешь? Значит, ты ничего не знаешь о Любви, о себе, об этом мире...

Но помни, где-то в этом мире есть кто-то для тебя, и ты тоже пришел в этот мир для кого-то...

Не путай дружбу с Любовью. Не подменяй одно другим.

ЛЮБИ. Дари любовь. Радуйся, узнавая Любовь снова и снова. Живи Любовью. И умирай от Любви. Учись любить... Держись за Любовь. За ее хрупкий и такой нежный стан. Краток миг Любви. И прекрасен. Она вся для тебя, и ты - все для нее... Борись за Любовь и сдавайся на ее милость. Любовь - все муки ада. Любовь - все блаженство Рая.

Цена Любви - жизнь. Ее судьба только смерть.

И разве она того не стоит?

Найти, чтобы потерять. Потерять, чтобы обрести...

Притча о реальной любви.

Их было двое - Он и Она. Они где-то нашли друг друга и жили теперь одной жизнью, где-то смешной, где-то соленой, в общем, самой обыкновенной жизнью двух самых обыкновенных счастливых.

Они были счастливыми, потому что были Вдвоем, а это гораздо лучше, чем быть по одному.

Он носил Ее на руках, зажигал на небе звезды по ночам, строил дом, чтобы Ей было, где жить. И все говорили:

- Еще бы, как его не любить, ведь он идеал! С таким легко быть счастливой!

А они слушали всех и улыбались и не говорили никому, что идеалом Его сделала Она: Он не мог быть другим, ведь был рядом с Ней. Это было их маленькой тайной.

Она ждала Его, встречала и провожала, согревала их дом, чтобы Ему там было тепло и уютно. И все говорили:

- Еще бы! Как ее не носить на руках, ведь она создана для семьи. Немудрено, что он такой счастливый!

А они только смеялись и не говорили никому, что Она рождена для семьи только с Ним и только ему может быть хорошо в Ее доме. Это был их маленький секрет.

Он шел, спотыкался, падал, разочаровывался и уставал. И все говорили:
- Зачем Он Ей, такой побитый и измученный, ведь вокруг столько сильных и уверенных.
Но никто не знал, что сильнее Его нет никого на свете, ведь они были Вместе, а значит, и сильнее всех. Это было Ее тайной.

И Она перевязывала Ему раны, не спала по ночам, грустила и плакала. И все говорили:
- Что он в ней нашел, ведь у нее морщинки и синяки под глазами. Ведь что ему стоит выбрать молодую и красивую?
Но никто не знал, что Она была самой красивой в мире. Разве может кто-то сравниться по красоте с той, которую любят? Но это было Его тайной.

Они все жили, любили и были счастливыми. И все недоумевали:
- Как можно не надоест друг другу за такой срок? Неужели не хочется чего-нибудь нового?
А они так ничего и не сказали. Просто их было всего лишь Двое, а всех было много, но другие были по одному, ведь иначе ни о чем бы не спрашивали. Это не было их тайной, это было то, чего не объяснишь, да и не надо.

Я просила любви у Бога.
На всю жизнь, до волос седых.
Пусть чуть-чуть, пусть совсем немного,
Только чтобы была на двоих.
Хочешь? На! Но зачем чуть-чуть?
Я тебе ее много дам!
Выбирай, с кем в ней хочешь тонуть,
И дели ее пополам.
Я пыталась ее делить...
Я пыталась ее отдать...
Я хотела ее дарить,
И ее же взамен получать.
Но секрет я один не знала,
От любви выбиваясь из сил.
Я тому ее отдавала,
Кто у Бога о ней не просил...

ГЛИНА

Бог слепил человека из глины, и остался у него в руке только маленький неиспользованный комочек. Что ещё слепить тебе? – спросил Бог. Счастье! – попросил человек. Ничего не ответил Творец, только вложил в руку человеку оставшийся комочек глины.

РАССУЖДЕНИЯ О СЧАСТЬЕ

Однажды Сократ обратился к людям с вопросом:

— Что самое главное в жизни?

Окружившие его люди стали высказывать свои представления по этому вопросу. Один из них сказал:

— Самое главное в жизни — это здоровье.

Другой сказал:

— Самое главное — это иметь хорошо сложенное тело, быть привлекательным и пользоваться успехом у женщин.

Третий сказал:

— Самое главное — это иметь деньги и положение в обществе.

После того, как высказались все, они спросили у Сократа:

— А ты что думаешь об этом?

Сократ сказал:

— Я думаю, что самое главное в жизни — это счастье! Как вы думаете, обязательно ли каждый человек, имеющий здоровье, будет счастлив в жизни?

Слушающие его люди сказали:

— Нет, Сократ, это не обязательно.

— А человек, имеющий хорошо сложенное тело и пользующийся успехом у женщин, обязательно ли будет в жизни счастливым?

— Нет, Сократ! И это не обязательно, — ответили люди.

— Тогда скажите мне, — продолжал Сократ, — человек, имеющий много денег и положение в обществе, всегда является счастливым?

— Нет, Сократ, — отвечали люди, — скорее, даже наоборот. — Такие люди часто бывают одинокими.

— А какой из типов людей, перечисленных здесь, вы считаете самым достойным? — продолжал спрашивать Сократ. — Представьте, что вам нужен совет врача. К какому врачу вы обратитесь? К очень богатому, имеющему положение в обществе, хорошо сложенному, имеющему успех у женщин или вы предпочтете врача, который счастлив в этой жизни? Все присутствующие в один голос заявили, что обратятся за советом к врачу, который счастлив в жизни, потому что признают его наиболее достойным.

— Таким образом, — объявил Сократ, — мы все единодушно признали, что счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни.

НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ

Ученик спросил Мастера:

— Насколько верны слова, что не в деньгах счастье?

Тот ответил, что они верны полностью. И доказать это просто. Ибо за деньги можно купить постель, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; слуг, но не друзей; женщин, но не любовь; жилище, но не домашний очаг; развлечения, но не радость; образование, но не ум. И то, что названо, не исчерпывает список.

• способствовать обогащению содержания и форм общения, раскрытию социальных норм, регулирующих взаимодействие людей;

Эдуард Асадов - стихи

Что такое счастье?

Что же такое счастье?

Одни говорят:- Это страсти:

Карты, вино, увлеченья -

Все острые ощущения.

Другие верят, что счастье -

В окладе большом и власти,

В глазах секретарш плененных

И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье -
Это большое участие:
Забота, тепло, внимание
И общность переживания.

По мнению четвертых, это
С милой сидеть до рассвета,
Однажды в любви признаться
И больше не расставаться.

Еще есть такое мнение,
Что счастье - это горение:
Поиск, мечта, работа
И дерзкие крылья взлета!

А счастье, по-моему, просто
Бывает разного роста:
От кочки и до Казбека,
В зависимости от человека!

ПРИТЧА О ДЕРЕВЕ СЧАСТЬЯ

Осенью птицы улетели на юг, а весной стали собираться обратно, в родные края. Но вдруг одна птаха сказала:

- Я останусь здесь, потому что хочу посадить в эту землю зерно, из которого вырастает через время дерево счастья.

- Деревья растут долго, а птицы быстро умирают, - сказал вожак. – Это не наше призвание, у нас есть много посильных задач, а эта не по хрупкому плечу птицы. Но птица стояла на своём, уж очень сильно было её желание: вырастить необыкновенное дерево. Не поняли благого намерения сородичи – птахи, осудили её, а в наказание решили никогда не прилетать больше на это место.

- Ты предала нас и будешь, забыта, - крикнул вожак, и стая взмыла в небо.

Немало воды утекло с тех пор, и потомки птицы, оставшиеся в далёких землях, прилетели туда, куда давно не прилетал не кто из пернатых. И увидели они на чужой земле могучие прекрасное дерево. Оно было таким огромным, что место на нём хватало для всех на свете птиц. К тому же это чудесное дерево приносило столько плодов, что жить под ним можно было вечно. А главное – здесь было много солнца, тепла и света, которого хватало на всех. Но никто не знал, кто дал жизнь этому чудесному дереву, позабылось имя той, которая принесла себя в жертву для общего дела.

Не спешите осуждать тех, кто приносит себя в жертву, ибо вам неведомо суть поступка.

Не предавайте забвению тех, кого сами не поняли, ибо это не они предали, а вы не уразумели.

И помните, чтобы поселиться на дереве счастья, его сначала надо кому – то посадить.

МОЛИТВА МАТЕРИ ТЕРЕЗЫ

Я просила Бога забрать мою гордыню, и Бог ответил мне - нет.

Он сказал, что гордыню не забирают - от нее отрекаются.

Я просила Бога исцелить мою прикованную к постели дочку. Бог сказал мне - нет. Душа ее в надежности, а тело все равно умрет.

Я просила Бога даровать мне терпение, и Бог сказал - нет.

Он сказал, что терпение появляется в результате испытаний - его не дают, а заслуживают.

Я просила Бога подарить мне счастье, и Бог сказал - нет.

Он сказал, что дает благословение, а буду ли я счастлива, или нет - зависит от меня.

Я просила Бога уберечь меня от боли, и Бог сказал - нет.

Он сказал, что страдания отворачивают человека от мирских забот и приводят к Нему.

Я просила Бога, чтобы дух мой рос, и Бог сказал - нет.

Он сказал, что дух должен вырасти сам.

Я просила Бога научить меня любить всех людей так, как Он любит меня.

Наконец, сказал Господь, ты поняла, что нужно просить.

Я просила - и Бог послал мне испытания, чтобы закалить меня.

Я просила мудрости - и Бог послал мне проблемы, над которыми нужно ломать голову.

Я просила мужества - и Бог послал мне опасности.

Я просила любви - и Бог послал несчастных, которые нуждаются в моей помощи.

Я просила благ - и Бог дал мне возможности.

Я не получила ничего из того, что хотела

- я получила все, что мне было **НУЖНО!**

Бог услышал мои молитвы.

ПРИТЧА О ДВУХ АНГЕЛОВ

В раю было два Ангела. Один всегда отдыхал на облаке, а другой летал от земли к Богу.

Отдыхающий Ангел решил спросить другого:

— Что же ты летаешь туда-сюда?

— Я ношу Богу послания, которые начинаются «Помоги Господи...» А почему ты всегда отдыхаешь?

— Я должен носить Господу послания, которые начинаются «Благодарю Тебя, Господи...»

СУДЬБА И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Одна женщина жаловалась Мастеру на судьбу.

- Ты сама за нее в ответе, - сказал Учитель.

- Но разве отвечаю я за то, что родилась женщиной?

- Быть женщиной - это не судьба. Это твое предназначение. А твоя судьба зависит от того, как ты им распорядишься.

КАКОЙ ВОЛК ПОБЕДИТ?

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность. Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает? Старик улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

СЛЕДЫ НА ПЕСКЕ

Как-то раз одному человеку приснился сон. Ему снилось, будто он идёт песчаным берегом, а рядом с ним — Господь. На небе мелькали картины из его жизни, и после каждой из них он замечал на песке две цепочки следов: одну — от его ног, другую — от ног Господа. Когда перед ним промелькнула последняя картина из его жизни, он оглянулся на следы на песке. И увидел, что часто вдоль его жизненного пути тянулась лишь одна цепочка следов. Заметил он также, что это были самые тяжёлые и несчастные времена в его жизни. Он сильно опечалился и стал спрашивать Господа: — Не Ты ли говорил мне: если последую путём Твоим, Ты не оставишь меня. Но я заметил, что в самые трудные времена моей жизни лишь одна цепочка следов тянулась по песку. Почему же Ты покидал меня, когда я больше всего нуждался в Тебе? Господь отвечал: — Моё милое, дитя. Я люблю тебя и никогда тебя не покину. Когда были в твоей жизни горе и испытания, лишь одна цепочка следов тянулась по дороге. Потому что в те времена Я нёс тебя на руках.

«ГРЯЗНОЕ БЕЛЬЁ»

Одна семейная пара переехала жить в новую квартиру.

Утром, едва проснувшись, жена выглянула в окно и увидела соседку, которая развешивала на просушку выстиранное бельё.

- Посмотри, какое грязное у неё бельё, - сказала она своему мужу.

Но тот читал газету и не обратил на это никакого внимания.

- Наверное, у неё плохое мыло, или она совсем не умеет стирать. Надо бы её поучить.

И так всякий раз, когда соседка развешивала бельё, жена удивлялась тому, какое оно грязное. В одно прекрасное утро, посмотрев в окно, она вскрикнула:
- О! Сегодня бельё чистое! Наверное, научилась стирать!
- Да нет, сказал муж, - просто я сегодня встал пораньше и вымыл окно.
Так и в нашей жизни! Всё зависит от окна, через которое мы смотрим на происходящее. И прежде чем наводить критику на других, необходимо убедиться, что наши сердца и намерения чисты.

ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ ВЕЖЛИВОСТИ

Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: «Вот уже пятьдесят лет, как я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половинку хлеба с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне». Она намазала себе верхнюю часть хлеба, а другую отдала мужу. Против ее ожидания он очень обрадовался, поцеловал ей руки и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня самую большую радость. Вот уже более пятидесяти лет и не ел нижнюю половинку хлеба, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна достаться именно тебе, потому что ты ее любишь».

Притча про семью и счастье.

В одном маленьком городе живут по соседству две семьи. Одни супруги постоянно ссорятся, вина друг друга во всех бедах и выясняя, кто из них прав, а другие дружно живут, ни ссор у них, ни скандалов.

Дивится строптивая хозяйка счастьем соседки. Завидует. Говорит мужу:

– Пойди, посмотри, как у них так получается, чтобы все гладко и тихо.

Пришел тот к соседскому дому, притаился под открытым окном. Наблюдает. Прислушивается. А хозяйка как раз порядок в доме наводит. Вазу дорогую от пыли вытирает. Вдруг позвонил телефон, женщина отвлеклась, а вазу поставила на краешек стола, да так, что вот-вот упадет.

Но тут ее мужу что-то понадобилось в комнате. Зацепил он вазу, та упала и разбилась.

"Ох, что сейчас будет!", – думает сосед.

Подошла жена, вздохнула с сожалением, и говорит мужу:

– Прости, дорогой. Я виновата. Так неаккуратно вазу поставила.

– Что ты, милая? Это я виноват. Торопился и не заметил вазу. Ну да, ладно. Не было бы у нас большего несчастья.

... Больно защемило сердце у соседа. Пришел он домой расстроенный. Жена к нему:

– Ну что ты так долго? Посмотрел?

– Да!

– Ну и как там у них?

– У них то все виноваты. А вот у нас все правы...

....ПО ГОРЧИЧНОМУ ЗЁРНЫШКУ.....

Я расскажу вам притчу: в стародавние времена пришла к Гаутаме Будде убитая горем женщина, потерявшая сына. И стала она молить всемогущего вернуть ей ребенка. И велел Будда женщине вернуться в селение и собрать по горчичному зёрнышку с каждой семьи, в

какой не сожгли бы на погребальном костре хотя бы одного ее члена. И обойдя свое селение и множество других, не нашла бедняга ни одной такой семьи. И поняла женщина, что смерть есть естественный и неотвратимый исход для всех живущих. И приняла женщина свою жизнь такой, как она есть, с ее неизбежным уходом в небытие, с вечным кругом вращением

...НА СКОЛЬКО БЕДНЫМИ МОГУТ БЫТЬ ЛЮДИ ...

Однажды отец богатой семьи решил взять своего маленького сына в деревню, на ферму чтобы показать сыну насколько бедными могут быть люди. Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи. Когда они вернулись домой, отец спросил своего сына:

- Как тебе понравилось путешествие?

- Это было замечательно, папа!

- Ты увидел, насколько бедными могут быть люди? – спросил отец.

- Да.

- И чему ты научился из этого?

Сын ответил:

-Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн посреди сада, а у них – бухта, которой не видно края. Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звёзды. У нас сад на заднем дворе, а у них - целый горизонт.

Отец лишился дара речи после этого ответа сына.

А сын добавил:

- Спасибо, папа, что показал мне, насколько богаты эти люди!!!

Змея - притча о зависти и ненависти.

Однажды змея погналась за бабочкой и преследовала ее день и ночь. Страх придавал бабочке сил, она била крыльями и летела все дальше и дальше. А змея не уставала ползти по пятам. На третий день обессиленная бабочка почувствовала, что не может больше лететь, она присела на цветок и спросила свою преследовательницу:

— До того как ты меня убьешь, можно задать тебе три вопроса?

— Не в моих привычках предоставлять такие возможности жертвам, ну да ладно, будем считать это твоими предсмертными желаниями, можешь спрашивать.

— Ты питаешься бабочками?

— Нет...

— Я сделала тебе что-то плохое?

— Нет.

— Тогда почему ты хочешь убить меня?

— Ненавижу смотреть, как ты порхаешь!!!

Очень часто мы обижаемся, ненавидим друг на друга, желаем ближнему зла и даже не задумываемся об этом. А ведь причина зачастую в нас самих, только надо поглубже заглянуть в свое сердце, и тогда мы сможем разглядеть этого змея – «змея зависти», который является одной из главных причин человеческой ненависти.



Притча о гневе и заборе с гвоздями

Жил-был очень вспыльчивый и несдержанный человек.

И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора.

В первый день в заборе было несколько десятков гвоздей. Через неделю молодой человек научился сдерживать себя, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что контролировать свою вспыльчивость легче, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу, и тот сказал, что с этого дня каждый раз, когда сыну удастся сдерживаться, он может вытаскивать из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда юноша мог сообщить отцу, что в столбе не осталось ни одного гвоздя.

Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остается такой же шрам,

ДВА ДРУГА

Жили-были два друга. В один момент они поспорили, и один из них дал пощечину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину».

Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришел в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощечину и который спас жизнь своему другу спросил его:

— Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

— Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо нам хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это из нашей памяти.

Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне.
как эти дыры.



О ВЗГЛЯДАХ (маленькая притча)

Двое смотрят вниз.

Один видит лужу, другой - звезды в ней.

Каждому своё.

СВИНЬЯ И КОРОВА

Свинья жаловалась корове, что к ней плохо относятся:

- Люди всегда говорят о твоей доброте и нежных глазах. Конечно, ты даёшь им молоко и масло, но ведь я даю больше: колбасы, окорока и отбивные, кожу и щетину, даже ножки мои варят! И всё равно никто меня не любит. Отчего так?

Корова немного подумала и ответила:

- Может быть, потому, что я всё даю ещё при жизни?

Снося обиду, вызываешь новую.
Публий

Однажды к одному мудрому старцу пришел молодой мужчина. Помогите понять, в чем дело. Почему в моей семье всегда живет обида? Мы с моей женой живем дружно, но стоит только возникнуть спору, и все рушится. Я так больше не могу! Хмыкнул старец и молвил:

— Принеси завтра кувшин кислого вина и покажу тебе, что есть обида.

Как уговаривались, на следующий день принес парень кувшин перебродившего вина.

Достал мудрец несколько чашек и молвил.

— Обида подобна кислому вину, терпение же подобно чаше. Перельется вино — жди беды. Наполни малую чашу и выпей.

Удивился парень, но сделал: скривился, но проглотил кислое вино.

— Видишь, чаша опять пуста, и нет обиды. Так поступает любящий человек. Жить с таким приятно и беззаботно. Но много ли вина ты сможешь выпить?

— Боюсь, даже вторую не выдержу. — Грустно ответил парень.

— Если ты подливаешь вино обильно, рано или поздно человек отказывается пить.

Теперь наполни-ка мне малую чашу.

Не успел парень долить вино, как выплеснул мудрец чашу ему в лицо.

— Вот, опять пусто. Некоторые люди не проглатывают обиду. Им хватает малой чашечки.

Нрав у них вспылчивый, но отходчивый. Подливать таким себе дороже. Зато и обиды они не держат.

Далее достал мудрец большую чашу, и как только парень наполнил, вылил тому на голову.

— Так поступают терпимые люди. Чаша у них большая, наполнить ее непросто. Порой от нее прихлебывают, но чаще заставляют пить тебя же. Переполнится чаша — жди беды. Жить с такими сложно, но и скандалов меньше.

С дрожью в руках наполнял парень последнюю огромную чашу.

Заполнил до краев и сел в ожидании.

Мудрец же приподнял чашу за ручки, и закапало вино через трещину на пол.

— Это слезы. Терпение таких людей огромно. Выпить кислое не позволяет гордость, напоить тебя — любовь. Если не подливать, со временем чаша опять станет пустой. Жить с такими приятно и беззаботно. Но если терпение переполнится...

Зажмурился парень в ожидании кислого потока, но мудрец лишь убрал чашу в сторону.

— ... то потеряешь человека. Со временем вино вытечет, но доливать уже будешь не ты.

Встал парень и поклонился.

— Благодарю, о мудрейший. Теперь мне все ясно.

— Что же ты понял?

— Либо моя любимая поменяет себе чашку...

— Так.

— Либо я найду другую, с более подходящим сосудом.

— Глупец. — Грустно вздохнул старец. — Для начала, заведи себе кувшин поменьше. Действительно, чувство обиды знакомо практически каждому из нас и многие хотели бы избавиться от такого груза раз и навсегда.

Однако не так-то просто последовать совету мудрого старца из притчи и уменьшить злополучный кувшин обиды, особенно если собственная чаша вот-вот переполнится.

Притча о картошке

Ученик спросил учителя:

- Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

- Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, – сказал учитель, – то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши своё имя, с другой имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

- И это всё? – недоумённо спросил ученик.

- Нет, – ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель. Ученик согласился.

Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился ещё несколькими картошинами и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале стал портится. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

- Это уже невозможно носить с собой. Во-первых пакет слишком тяжёлый, а во-вторых картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Учитель ответил:

- То же самое, происходит и у тебя в душе. Когда ты, на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечашь. Потом камней становится всё больше. Поступки превращаются в привычки, привычки – в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень. Наши пороки порождает мы сами. А нужно ли Вам таскать мешок гнилой картошки внутри?

Лелей у сердца тёплого кота!.....

Если скребётся он когтистой лапкой.

Прислушайся, ведь это неспроста,

Наверное, чего-то не в порядке.

Тревоги и печали не дают

Ему мурлыкать, разливая нежность.

Кот светится, когда в тебе поют

Осознанность, любовь и безмятежность.

Внутреннее равновесие зависит от любовного внимания к своему духовному сердцу.

Научиться любить: себя, людей, жизнь. Притча-рассказ.

- Доктор, здравствуйте!

- И вы будьте здоровы. На что жалуемся?

- Душа болит. Вы ведь душевный доктор?

- Душевный. Фамилия моя такая. И специализация – тоже. А вашу душу что-то ранило?

- Не знаю. Может быть. Я ее как-то не чувствую. Я вообще плохо чувствую. Например, я не умею говорить "люблю".

- Да? Ну, это распространенное заболевание. Расскажите мне, каков ваш рацион питания.

- Питания? Ах, да. Ну, супы, каши там. Овощи. Мясо – но не каждый день. Ну, я апельсины обожаю, мороженос, конфеты шоколадные тоже люблю.

- Ага! Любите! Значит, умеете говорить "люблю"!

- Нет, вы меня не поняли. Я людям не умею говорить "люблю".
- Понятно. Так, дышите! Глубже дышите! Да что ж вы так напряглись?
- Не могу я глубже дышать. У меня дыхание перехватывает.
- Так и запишем: не позволяете себе дышать полной грудью. Теперь не дышите. Не дышите... Не дышите... Все, можно. Похоже, у вас это привычное состояние – не дышать?
- Почему? Да я вроде дышу...
- Вот именно, "вроде". А на самом деле – так, вид делаете. Вы же боитесь открыться. Вы же все чувства в себе зажимаете. Не даете им проявляться!
- Ну, это же неприлично, когда чувства напоказ. Я их подавляю в самом зародыше.
- Вот и объяснились ваши проблемы с дыханием. Накопили, понимаешь ли, в себе зародышей. Вся грудь забита. То-то вам и не дышится глубоко. Чувства подавлять – это преступление по отношению к себе.
- А как тогда, как с ними поступать?
- Признавать, что они существуют. Называть их по именам. И разрешать им быть.
- Я потом с этим разберусь. Но сейчас я ведь не за этим. Я не умею говорить "люблю".
- Дайте-ка я вас простучу.
- Ай! Ой! Не надо! Пожалуйста, не стучите! Мне страшно!
- Так, значит, и до страхов ваших достучались. Слава тебе, Господи! Но ведь вам не больно? Чего боитесь?
- Боли боюсь! Не хочу, чтобы больно!
- Воооот... А от чего бывает больно?
- Когда ушибешься. Когда обожжешься. Когда упадешь. Много от чего...
- Милочка вы моя! Так вы боитесь любить!
- Я? Боюсь? А при чем тут это...
- Да любовь же и есть – пламенный полет! Разве нет? Она состоит из взлетов и падений, из крутых виражей, из столкновений. Любовь не может быть осторожной!
- Доктор... Я знаю. Было это все у меня. Случалось.
- И теперь вы боитесь...
- Да. Я боюсь. Боюсь, что не поймут. Отвергнут. Обманут.
- Вот вы и зажали свои чувства. Защитили себя со всех сторон от возможной боли. И поэтому вам трудно сказать "люблю"... Ваша болезнь очень даже излечима. И рецепт простой. Научитесь любить себя. Если вы будете любить себя – вы никому не позволите себя ранить. Вы будете выбирать только самое лучшее, самое полезное для вас. Вы будете безошибочно находить то, что сделает вас еще счастливее.
- Но... выходит, сейчас я себя не люблю? Так, что ли?
- Уже начинаете! Иначе бы вы ко мне не пришли. Вы уже стали о себе заботиться – а это хороший признак.
- А... как это – любить себя?
- Для начала начните к себе прислушиваться. К своим желаниям, ощущениям. А то вас что ни спросишь – "не знаю", "не чувствую". Если вы сами так невнимательно к себе относитесь, почему же другие будут вас щадить?
- И что же мне делать? Как научиться себя любить?
- А вы сами себя щадите, хвалите, поощряйте. Себя надо время от времени поощрять – знаете об этом? Не перегружайте! Не делайте то, что не хочется! Не позволяйте себя обижать! И не позволяйте себе обижаться.

- Ну... Я попробую себя любить, падать и не слушать критики и обвинений.
- Ну вот и славно. Пользуйтесь этим рецептом -- и скоро вы почувствуете, что внутри освобоодилось место для любви. Думаю, на этом мы можем попрощаться. Медицина свое слово сказала, дело за вами.
- Погодите, доктор! Но как же оно освободится, если там столько всего?
- Да-да... Камни всякие... зародыши... обиды проглоченные... Накопили вы, накопили!
- Да, что с этим делать?
- А тут рецепт один: прощать, прощать и еще раз прощать! Трижды в день, после еды!

Жизнь человека в ста словах.

Колыбель. Пеленка. Плач.
 Слово. Шаг. Простуда. Врач.
 Беготня. Игрушки. Брат.
 Двор. Качели. Детский сад.
 Школа. Двойка. Тройка. Пять.
 Мяч. Подножка. Гипс. Кровать.
 Драка. Кровь. Разбитый нос.
 Двор. Друзья. Тусовка. Форс.
 Институт. Весна. Кусты.
 Лето. Сессия. Хвосты.
 Пиво. Водка. Джин со льдом.
 Кофе. Сессия. Диплом.
 Романтизм. Любовь. Звезда.
 Руки. Губы. Ночь без сна.
 Свадьба. Теща. Тесть. Капкан.
 Ссора. Клуб. Друзья. Стакан.
 Дом. Работа.
 Дом. Семья.
 Солнце. Лето.
 Снег. Зима.
 Сын. Пеленки. Колыбель.
 Стресс. Любовница. Постель.
 Бизнес. Деньги. План. Аврал.
 Телевизор. Сериал.
 Дача. Вишни. Кабачки.
 Седина. Мигрень. Очки.
 Внук. Пеленки. Колыбель.
 Стресс. Давление. Постель.
 Сердце. Почки. Кости. Врач.
 Речи. Гроб. Прощанье. Плач.

Смысл жизни

Среди пустыни жил отшельник.
 Хотелось мир ему познать.
 Он каждый день молился Богу,
 Пытался бытия Смысл отыскать.
 Но, в одиночестве скитаясь,
 Не понимал он лишь одно:
 Когда живешь, не наслаждаясь,

Познать что-либо не дано!!!

*В жизни часто бывает,
Люди зло берегут,
А добро забывают
И выносят на суд.*

ПОЛНА ЛИ БАНКА?

Профессор философии, стоя перед своим классом, достал трехлитровую стеклянную банку и наполнил ее камнями, каждый не менее 5-ти сантиметров в диаметре. После этого он спросил студентов:

- Полна ли банка?

- Да, полна. - ответили студенты.

Тогда он достал пакет зеленого горошка и высыпал его в банку, немного потряс ее. Естественно, горошек занял свободное место между камнями. Еще раз профессор спросил студентов:

- Полна ли банка?

- Да, полна. - ответили студенты.

Тогда он вытащил из стола коробку с песком, и высыпал его в банку. Естественно, песок полностью занял существующее свободное место и все закрыл. Еще раз профессор спросил студентов:

- Полна ли банка?

- Да, и на этот раз однозначно, она полна! - хором закричали студенты.

Тогда из стола он вытащил еще 2 банки пива и вылил их в большую банку, размачивая песок - все, до последней капли.

Студенты смеялись.

- А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка - это ваша жизнь.

- Камни - это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, дети - все то, что необходимо, чтобы ваша жизнь все-таки оставалась полной даже в случае, если все остальное потеряется.

- Горошек - это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.

- Песок - это все остальное, мелочи.

- Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни. И также в вашей жизни, если тратить все время и всю энергию на мелочи, не остается места для важнейших вещей.

Источники: Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет еще время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни. Определите ваши приоритеты: остальное - это только песок.

Профессор уже собирался убрать банку, как одна студентка подняла руку и спросила:

- А какое же значение имеет пиво?

Профессор улыбнулся.

- Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть место для пары банок пива

Афоризмы, поговорки, пословицы, используемые в ходе занятий

Нет творчества без самоотдачи и без страдания.

Г. Лансон

Творить: это значит - выставлять из себя нечто, делать себя более пустым, более бедным и более любящим.

Ф. Ницше

Будьте человечны к творящим: они бедны любовью к ближнему по самому существу своему.

Ф. Ницше

Все, что вызывает переход из небытия в бытие, - творчество.

Платон

Всегда оставаться неудовлетворенным: в этом суть творчества.

Ж. Ренар.

Творить есть ничто иное, как верить

Р. Роллан

Творить - значит убивать смерть.

Р. Роллан

Жизнь коротка - нарушай правила - Прощай быстро - Целуй медленно - Люби искренно - Смейся неудержимо . И никогда не сожалей о том, что заставило тебя улыбнуться. т. Действуй!»... П.Козльё

Дело мастера боится.

У лентяя Егорки — всегда отговорки.

Зеркало человека — его труд.

Труд человека кормит.

Кто надеется на небо, тот сидит без хлеба.

Проснулась Ульяна ни поздно, ни рано:

Все с работы идут, а она тут как тут.

Человек. Пословицы и поговорки о человеке

Без греха веку не проживешь, без стыда лицо не износишь.

В лохмотьях и царя за нищего примут.

В тихом омуте черти водятся.

В чужом глазу сучок видит, в своем — бревна не замечает.

Взглянет — огнем опалит, а слово молвит — рублем одарит.

Видом сокол, а голосом ворона.

Вода все смоем, только бесчестья не может смыть.

Встречают по одежке, провожают по уму.

Тест "Ваш творческий потенциал"

Если для вас это актуально, то попробуйте выяснить какой же у Вас творческий потенциал.

Если Вы уже состоялись как художник или музыкант, то, очевидно, прохождение этого теста не должно представлять для Вас интереса.

Выберите один из вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

- а) да, наверняка;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:

- а) да;
б) часто думаете, что не сумеете;
в) да, часто.
6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:
а) да, неизвестное вас привлекает;
б) неизвестное вас не интересует;
в) все зависит от характера этого дела.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:
а) да;
б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
в) да, но только если вам это нравится.
8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:
а) да;
б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
в) нет, вы хотите только удовлетворить свое любопытство
9. Когда вы терпите неудачу, то:
а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;
б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;
в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.
10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:
а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
в) преимуществ, которые она обеспечит.
11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?
а) да;
б) нет, боитесь сбиться с пути;
в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.
12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:
а) да, без труда;
б) всего вспомнить не можете;
в) запоминаете только то, что вас интересует.
13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:
а) да, без затруднений;
б) да, если это слово легко запомнить;
в) повторите, но не совсем правильно.
14. В свободное время вы предпочитаете:
а) остаться наедине, поразмыслить;
б) находиться в компании;
в) вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.
15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:
а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
б) вы более-менее довольны;
в) вам еще не все удалось сделать.
16. Когда вы одни:
а) любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;
б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
- б) вы можете делать это только наедине;
- в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;
- б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
- в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Подсчитайте очки, которые вы набрали, таким образом:

за ответ «а» — 3 очка;

за ответ «б» — 1;

за ответ «в» — 2.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности;

вопросы 2, 3, 4, 5 — веру в себя; вопросы 9 и 15 — постоянство; вопрос 10 —

амбициозность; вопросы 12 и 13 — «слуховую» память; вопрос 11 — зрительную память;

вопрос 14 — ваше стремление быть независимым; вопросы 16, 17 — способность

абстрагироваться; вопрос 18 — степень сосредоточенности.

Общая сумма набранных очков покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности (Методика диагностики самооценки):

Инструкция.

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда.

Опросник методики экспресс диагностики самооценки.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки в своей жизни.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я часто смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Ключ к тесту, обработка и интерпретация результатов.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

Уровни самооценки:

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

тест «ЛЕСЕНКА»:

Инструкция к проведению: Нарисуйте на чистом листе бумаги лесенку из 10 ступенек.

Клиенту дается следующая инструкция:

- Представьте себе, что на верхней ступеньке этой лесенки находятся самые лучшие люди на свете - самые умные, красивые и т.д., у них все получается, их любят все. А на самой нижней ступеньке те, кто прогуливал в детстве школу, плохо учился, ни в чем не добился успеха. Все остальные клиенты расположились на других ступеньках между этими крайностями. Одни выше, другие ниже. Важно, чтобы клиент правильно понял расположение на ступеньках, поэтому можно его об этом переспросить. Далее спросите, на какой ступеньке стоял бы он сам? Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остается сделать выводы.

Заниженная самооценка - 1-я, 2-я, 3-я ступенька.

Средняя (адекватная) - 4-я, 5-я, 6-я, 7-я.

Завышенная самооценка - 8-я, 9-я, 10-я.

Шкала оценки потребности в достижении (Орлов Ю.М.)

Шкалы: уровень мотивации достижения

Назначение теста Диагностика мотивации достижения. Шкала состоит из 23 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов – "Да" или "Нет".

Тест

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

- ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;
- ответы «Нет» на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ). Таблица перевода "сырых" баллов в стандартные.

ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ УСПЕХА И БОЯЗНИ НЕУДАЧИ

Инструкция к тесту

На приведенные ниже вопросы необходимо ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» подразумевает как явное «да», то есть «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет». Отвечать на вопросы следует достаточно быстро, подолгу не задумываясь. Ответ, первым пришедший в голову, как правило, и является наиболее точным.

ТЕСТ

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.

12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив при достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.
20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

1 балл получают ответы «да» на вопросы 1-3, 6, 10-12, 14, 16, 18-20; ответы «нет» на вопросы 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Подсчитывается общее количество баллов.

- Если испытуемый набирает от 1 до 7 баллов, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).
- Если он набирает от 14 до 20 баллов, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).
- Если количество набранных баллов в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс не выражен. При этом 8-9 баллов ближе к боязни неудачи, а 12-13 баллов ближе к мотивации успеха.

Стимульный материал (список вопросов)

Данная методика позволяет определить четыре особенности творческой личности: любознательность (Л); воображение (в); сложность (с) и склонность к риску (Р). Несмотря на ее адресованность юношескому возрасту, она не утрачивает своей прогностичности и в зрелом возрасте.

Инструкция. Это задание поможет вам выяснить, насколько творческой личностью вы себя считаете. Среди следующих коротких предложений вы найдете такие, которые определенно подходят вам лучше, чем другие. Их следует отметить знаком «Х» в колонке «В основном верно». Некоторые предложения подходят вам лишь частично, их следует пометить знаком «Х» в колонке «Отчасти верно». Другие утверждения не подойдут вам совсем, их нужно отметить знаком «Х» в колонке «Нет». Те утверждения, относительно которых вы не можете прийти к решению, нужно пометить знаком «Х» в колонке «Не могу решить». Делайте пометки к каждому предложению и не задумывайтесь подолгу. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отмечайте первое, что придет вам в голову, читая предложение. Это задание не ограничено во времени, но работайте как можно быстрее. Помните, что, давая ответы к каждому предложению, вы должны отмечать то, что действительно чувствуете. Ставьте знак «Х» в ту колонку, которая более всего подходит вам. На каждый вопрос выберите только один ответ.

На вопросы следует отвечать:

Да

Отчасти верно (может быть)

Нет

Не могу определить (не знаю)

1. Если я не знаю правильного ответа, то попытаюсь догадаться о нем.
2. Я люблю рассматривать предмет тщательно и подробно, чтобы обнаружить детали, которых не видел раньше.
3. Обычно я задаю вопросы, если чего-нибудь не знаю.
4. Мне не нравится планировать дела заранее.
5. Перед тем как играть в новую игру, я должен убедиться, что смогу выиграть.

6. Мне нравится представлять себе то, что мне нужно будет узнать или сделать.
7. Если что-то не удастся с первого раза, я буду работать до тех пор, пока не сделаю это.
8. Я никогда не выберу игру, с которой другие незнакомы.
9. Лучше я буду делать все как обычно, чем искать новые способы.
10. Я люблю выяснять, так ли все на самом деле.
11. Мне нравится заниматься чем-то новым.
12. Я люблю заводить новых друзей.
13. Мне нравится думать о том, чего со мной никогда не случилось.
14. Обычно я не трачу время на мечты о том, что когда-нибудь стану известным артистом, музыкантом, поэтом.
15. Некоторые мои идеи так захватывают меня, что я забываю обо всем на свете.
16. Мне больше понравилось бы жить и работать на космической Станции, чем здесь, на Земле.
17. Я нервничаю, если не знаю, что произойдет дальше.
18. Я люблю то, что необычно.
19. Я часто пытаюсь представить, о чем думают другие люди.
20. Мне нравятся рассказы или телевизионные передачи о событиях, случившихся в прошлом.
21. Мне нравится обсуждать мои идеи в компании друзей.
22. Я обычно сохраняю спокойствие, когда делаю что-то не так или ошибаюсь.
23. Когда я вырасту, мне хотелось бы сделать или совершить что-то такое, что никому не удавалось до меня.
24. Я выбираю друзей, которые всегда делают все привычным способом.
25. Многие существующие правила меня обычно не устраивают.
26. Мне нравится решать даже такую проблему, которая не имеет правильного ответа.
27. Существует много вещей, с которыми мне хотелось бы поэкспериментировать.
28. Если я однажды нашел ответ на вопрос, я буду придерживаться его, а не искать другие ответы.
29. Я не люблю выступать перед группой.
30. Когда я читаю или смотрю телевизор, я представляю себя кем-либо из героев.
31. Я люблю представлять себе, как жили люди 200 лет назад.
32. Мне не нравится, когда мои друзья нерешительны.
33. Я люблю исследовать старые чемоданы и коробки, чтобы просто посмотреть, что в них может быть.
34. Мне хотелось бы, чтобы мои родители и руководители делали все как обычно и не менялись.
35. Я доверяю свои чувствам, предчувствиям.
36. Интересно предположить что-либо и проверить, прав ли я.
37. Интересно браться за головоломки и игры, в которых необходимо рассчитывать свои дальнейшие ходы.
38. Меня интересуют механизмы, любопытно посмотреть, что у них внутри и как они работают.
39. Моим лучшим друзьям не нравятся глупые идеи.
40. Я люблю выдумывать что-то новое, даже если это невозможно применить на практике.
41. Мне нравится, когда все вещи лежат на своих местах.
42. Мне было бы интересно искать ответы на вопросы, которые возникнут в будущем.
43. Я люблю браться за новое, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.
44. Мне интереснее играть в любимые игры просто ради удовольствия, а не ради выигрыша.
45. Мне нравится размышлять о чем-то интересном, о том, что еще никому не приходило в голову.
46. Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый мне, мне интересно узнать, кто это.
47. Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы просто посмотреть, что в них.
48. Я думаю, что на большинство вопросов существует один правильный ответ.
49. Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются.
50. У меня есть много интересных дел как на работе (учебном заведении), так и дома.

Ключ обработки и интерпретация

При оценке данных опросника используются четыре фактора, тесно коррелирующие с творческими проявлениями личности. Они включают Любознательность (Л), Воображение (В), Сложность (С) и Склонность к риску (Р). Мы получаем четыре «сырых» показателя по каждому фактору, а также общий суммарный показатель.

При обработке данных используется либо шаблон, который можно накладывать на лист ответов теста, либо сопоставление ответов испытуемого с ключом в обычной форме.

Ключ

Склонность к риску (ответы, оцениваемые в 2 балла)

а) положительные ответы: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44;

б) отрицательные ответы: 5, 8, 22, 29, 32, 34;

в) все ответы на данные вопросы в форме «может быть» оцениваются в 1 балл;

г) все ответы «не знаю» на данные вопросы оцениваются в -1 балл и вычитаются из общей суммы.

Любознательность (ответы, оцениваемые в 2 балла)

а) положительные ответы: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49;

б) отрицательные ответы: 28;

в) все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» - в -1 балл.

Сложность (ответы, оцениваемые в 2 балла)

а) положительные ответы: 7, 15, 18, 26, 42, 50;

б) отрицательные: 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48;

в) все ответы в форме «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» - в -1 балл.

Воображение (ответы, оцениваемые в 2 балла)

а) положительные: 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46;

б) отрицательные: 14, 20, 39;

в) все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» - в -1 балл.

В данном случае определение каждого из четырех факторов креативности личности осуществляется на основе положительных и отрицательных ответов, оцениваемых в 2 балла, частично совпадающих с ключом (в форме «может быть»), оцениваемых в 1 балл, и ответов «не знаю», оцениваемых в -1 балл. Использование этой оценочной шкалы дает право «наказать» недостаточно творческую, нерешительную личность.

Этот опросник разработан для того, чтобы оценить, в какой степени способными на риск (Р), любознательными (Л), обладающими воображением (В) и предпочитающими сложные идеи (С) считают себя испытуемые. Из 50 пунктов 12 утверждений относятся к любознательности, 12 - к воображению, 13 - к способности идти на риск, 13 утверждений - к фактору сложности.

Если все ответы совпадают с ключом, то суммарный «сырой» балл может быть равен 100, если не отмечены пункты «не знаю».

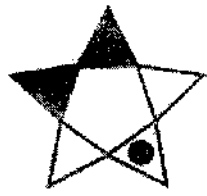
Если испытуемый дает все ответы в форме «может быть», то его «сырая» оценка может составить 50 баллов в случае отсутствия ответов «не знаю».

Конечная количественная выраженность того или иного фактора определяется путем суммирования всех ответов, совпадающих с ключом, и ответов «может быть» (+1) и вычитания из этой суммы всех ответов «не знаю» (-1 балл). Чем выше «сырая» оценка человека, испытывающего позитивные чувства по отношению к себе, тем более творческой личностью, любознательной, с воображением, способной пойти на риск и разобраться в сложных проблемах, он является; все вышеописанные личностные факторы тесно связаны с творческими способностями.

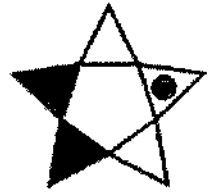
Могут быть получены оценки по каждому фактору теста в отдельности, а также суммарная оценка.

Оценки по факторам и суммарная оценка лучше демонстрируют сильные (высокая «сырая» оценка) и слабые (низкая «сырая» оценка) стороны ребенка. Оценка отдельного фактора и суммарный «сырой» балл могут быть впоследствии переведены в стандартные баллы и отмечены на индивидуальном профиле учащегося.

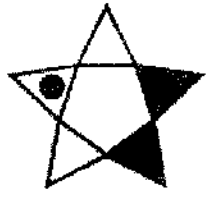
«Звёздный узор»- найдите отличия



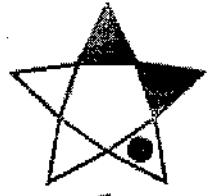
А



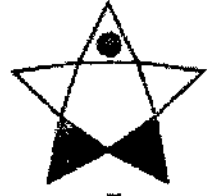
Б



В



Г



Д

Тест на работоспособность
(Закрасить все кружочки)

