

Кто такой гармоничный человек и как им стать?

Гармоничный человек – одна из самых давних идей человечества. Многие назовут её банальной. Но часто ли мы встречаемся в жизни с людьми, живущими в согласии с собой и окружающим миром? Часто ли видим человека, профессиональное мастерство которого соразмерно личностным и человеческим качествам; привлекательная и достойная наружность – умению быть приятным и интересным собеседником; а социальная компетентность – физическому и психическому здоровью? Насколько образ гармоничного человека жизненен и полезен сегодня для каждого из нас?

Может показаться, что такое количество требований для одного человека – это утопия, призыв к мифическому, недостижимому в жизни совершенству. Чрезмерная нагрузка и просто обуза. Но только до тех пор, пока мы рассматриваем их как предъявляемые человеку извне обществом или окружающими. Но **гармония – это согласие, созвучие. В человеке она – уравновешенность и соответствие друг другу его способностей, целей и стремлений, возможностей и желаний, чувств и сознания**

. Тело, эмоции, разум, душа и дух гармоничного человека едины. Его не раздрают внутренние противоречия. Он обрёл уверенное равновесие и устойчивость – внутри себя и вовне.

Какое-то равновесие в человеке есть всегда. Но оно может быть здоровым, красивым, уверенным, радостным. А может – шатким, жалким, уродливым. Когда профессиональное и социальное развитие человека не уравновешивается индивидуальным взглядом, собственной позицией, пониманием, убеждённостью. Когда надежды, возлагаемые на личную жизнь, затмевают весь мир. Когда раздутое самолюбие кричит и терзает человека. И даже будучи социально значимой и видной фигурой, он нередко едва ползёт по жизни, буквально заставляя себя жить – волевым усилием, а часто и внешними стимулами – обязанностями, ответственностью перед другими.

Кажется, что средства реализации не работают, но только потому, что это не те средства. Перекошенное сознание – плохой помощник человеку. *«Плох тот ветер, что всегда дует в одну сторону» (Р. Хайнлайн)*

. Профессионал, достойный человек, успешная личность – не синонимы человеку счастливому. Ущербное равновесие наносит человеку вред, помогая в частности, но разрушая целостность существования и самоощущения себя как способного, интересного, нужного, любимого, счастливого.

Можно опутать себя по рукам и ногам сетями множества рассуждений, мнений, правил, споров и утонуть в этой шумной разногласии. В то время как *«знание некоторых принципов легко возмещает незнание некоторых фактов» (К. Гельвеций)*

. Можно бросаться на исполнение бесконечного множества нужного, хорошего и полезного, но не сделать главного.

Мы учимся добиваться маленьких конкретных целей, но у нас не доходят руки до того, чтобы объединить эти частные успехи и достижения в устойчивую и стабильную действительность, достойную глубинного интуитивного ощущения себя, мира и жизни как прекрасного и удивительного чуда, которые особенно сильны в детстве.

Так ли наивна и беспочвенна детская уверенность каждого из нас в свой исключительности, значимости, ценности? Может быть, она не иллюзия – ощущение верное, но требует правильного применения и реализации?

«Природа создала нас для чего-то большего» (Цицерон).

И каждый действительно чувствует, что способен на большее, достоин лучшего, что окружающий мир мелок и не соответствует его масштабам.

Но истинное разрешение этого противоречия – в настоящем, здоровом взрослении – которое состоит не в отказе от детского ощущения счастья и наклеивании на него ярлыка наивности, а в том чтобы воплотить его в реальность, облечь смутное чувство и предощущение в плоть и кровь яркой, живой, насыщенной действительности.

Маленькое **смещение акцента в системе воздействия-ожиданий человека может изменить его жизнь** до неузнаваемости! Если интуитивную уверенность в собственных способностях он будет воспринимать не как оправдание своим запросам, но как опору и точку отсчёта для деятельности. Не «мир мелок для меня великого», не «я выдаюсь над ним», а «я способен преобразить свой ближний мир, пространство и время по своей воле и своему выбору». Мало этого, человек всегда это и делает! Он всегда воздействует, даже если его выбор – бездействие, всегда участвует, даже оставаясь безучастным.

Человек не волен в выборе – действовать ли ему? Он волен лишь в выборе – каким

будет его участие. Тащиться по жизни или наслаждаться ею. Враждовать с ближними или сотрудничать. Жаловаться или творить. «Я способен донести себя до других, чтобы они поняли и оценили меня по достоинству. Я способен выбрать и найти интересных и ценных для себя людей и заручиться их уважением. Способен стать счастливым, а не притвориться им».

Для этого важнее всего желание. Но также важны и правильные методы работы над собой и своей жизнью. Множество проблем, на которых фиксируется внимание, и «советов» для их решения не только не помогают человеку, но ещё больше сковывают его. Социальные стандарты, без достижения которых, кажется, закрыт доступ к желаемому, по обретении их часто открывают страшную действительность: истинно желаемое не приблизилось ни на йоту!

Отрицательные советы, установки из серии «не быть неудачником» не действуют, потому что, по сути, утверждают пустоту. «Положительные», но чрезмерно обобщенные также мало помогают – «будь уверенным», «будь счастливым». Всё это нужно пережить, прочувствовать, а значит – научиться, приобретя определённый навык. Этого невозможно добиться одной лишь силой желания, принятым решением.

Уверенность и счастье достигаются через преодоление собственной недостаточности, которая есть у любого – та или иная. И только так, на этом пути человек с каждым днём начинает ощущать себя всё более свободным от власти собственных слабостей. Всё более счастливым. Дорога к себе и познание себя – для человека самый благодарный труд. От определения самого важного для себя – к его обретению.

Здоровой личности необходим скелет собственных ценностей, убеждений, достаточно значимых именно для неё самой. Чтобы на них опереться. Это собственные, внутренние цели и ценности, которые могут вдохнуть жизнь в общепринятые стандарты или свести их значимость для конкретного человека на нет. И достижение таких целей не принесёт человеку истинного удовлетворения, не станет стимулом для дальнейшего развития, а может лишь разочаровать! Человеку также нужна сила знаний и практических навыков – это способность его личности к движению, действию. Воля придаёт ему энергию и целеустремлённость. Разум наилучшим образом направляет. Эмоции – дыхание и пульс его жизни, возможность чувствовать и передать живые переживания вовне.

Путь к гармоничному себе у каждого свой: то, что для одного человека легко и

Кто такой гармоничный человек и как им стать

Автор: admin

23.12.2011 17:21 - Обновлено 30.10.2014 08:48

естественно как дыхание, для другого – неразрешимая (пока) проблема. Но необходимо помнить, что человек – единое и сложное целое. И развитие всех его способностей, умений, функций благотворно только тогда, когда уравновешено. Когда одни его стороны не поглощают и не вытесняют других.

Развитие одного качества не отменяет необходимости поддерживать остальные, одна сфера жизни не способна заменить другую или восполнить её отсутствие, ущербность. Полноценная жизнь гармоничного человека не может быть сведена к достижению одной цели, решению одной проблемы. Поэтому выбор правильных целей и эффективных методов для их достижения для каждого начинается с понимания себя – хотя бы в первом приближении и общих чертах.

Автор - **Лидия Миролубова**

[Источник](#)