

Чувство собственного достоинства



Из словаря

ДОСТОИНСТВО

1) морально-нравственная категория, означающая уважение и самоуважение человеческой личности. Д. — неотъемлемое свойство человека, принадлежащее ему независимо от того, как он сам и окружающие люди воспринимают и оценивают его личность. В гражданском праве Д. — одно из нематериальных благ (ст. 150 ГК РФ), принадлежащих человеку от рождения; оно неотчуждаемо и непередаваемо. Гражданин вправе требовать по суду опровержения порочащих его честь и Д. сведений, если распространивший такие сведения не докажет, что они соответствуют действительности. В конституционном праве Д. — критерий отношения государства к личности и ее правовому статусу как высшей социальной ценности. Согласно ст. 21 Конституции РФ Д. личности охраняется государством. Ничто не может быть основанием для его умаления. Д. личности охраняется уголовным законом (гл. 17 УК РФ);

2) стоимость, ценность денежного знака.

Источник: Большой юридический словарь. — М.: Инфра-М. А. Я. Сухарев, В. Е. Крутских, А.Я. Сухарева. 2003.

Притча

Необычным было начало лекции по психологии. Лектор решил провести маленький эксперимент и достал купюру достоинством в 500 рублей.



В зале было около двухсот человек. Психолог спросил, кто хочет получить купюру. Все, как по команде, подняли руки.

— Прежде чем один из вас получит эту купюру, я кое-что с ней сделаю, — сказал

психолог. Он скомкал ее и спросил, хочет ли кто-то все еще получить ее.

И снова все подняли руки.

— Тогда, — продолжал он, — я делаю следующее, — и, бросив купюру на пол, слегка повозил ее ботинком по грязному полу. Затем поднял, купюра была мятая и грязная. — Ну и кому из вас она нужна в таком виде?

И все опять подняли руки.

— Дорогие друзья, — сказал психолог, — только что вы получили ценный наглядный урок. Несмотря на все, что я проделал с этой купюрой, вы все хотели ее получить, так как она не потеряла своей ценности. Она все еще купюра достоинством в 500 рублей.

В нашей жизни часто случается, что мы оказываемся выброшенными из седла, растоптанными, лежащими на полу или в полном дерьме. Это реалии нашей жизни... В таких ситуациях мы чувствуем себя никчемными. Но неважно, что случилось или случится, ты никогда не потеряешь своей ценности. Грязный ты или чистый, помятый или отутюженный, ты всегда будешь бесценен для тех, кто тебя любит.

Наша ценность определяется не тем, что мы делаем, или с кем знакомы, а тем какие мы. Ты особенный, и не забывай об этом никогда.

Ещё одна притча



Однажды к Мастеру пришел молодой человек и сказал:

— Я пришел к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчемным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

— Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, — и, немного подумав, добавил, — но если ты согласишься помочь мне в моем деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

— С удовольствием, Мастер, — пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

— Хорошо, — сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое золотое кольцо с красивым камнем. — Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее!

Юноша взял золотое кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета — это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну в крайнем случае серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удрученный неудачей, он вошел к Мастеру.

— Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, — с грустью сказал он. — В лучшем случае я мог бы выручить за золотое кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

— Ты только что произнес очень важные слова, сынок! — отозвался Мастер. — Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скажи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне.

Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал золотое кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

— Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

— Семьдесят монет?! — юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.

— Садись сюда, — сказал Мастер, выслушав оживленный рассказ молодого человека. — И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

Кстати



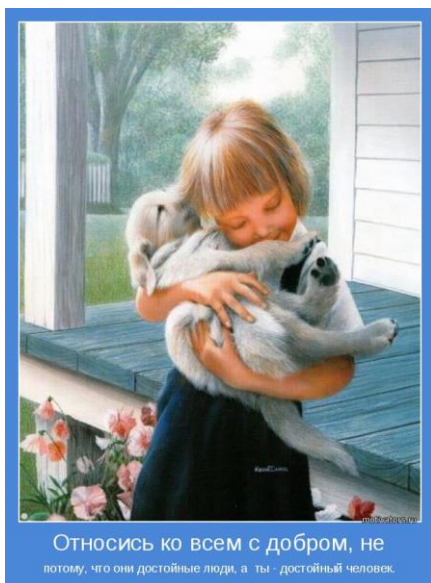
- Человек обижается тогда, когда поступки других людей не совпадают с его ожиданиями. Это детская модель поведения, взрослый человек понимает, что никто не должен соответствовать его представлениям о должном. Но не много найдется людей, у которых не хранятся в душе старые обиды. Легко простить того, кто раскаялся и понес заслуженное наказание. Простить человека, который после того, как ранил другого, не пришел просить о прощении, а живет так, будто ничего не произошло, крайне сложно. Обида как червь разрушает не только отношения, но и жизнь самого человека. Груз прошлых обид мешает идти в будущее. Только свободный человек может выбирать то, что ему действительно нужно, а не то, что навязывает ему его прошлое. Как простить обиду?
 1. Мысленно или лучше письменно выскажете свое несогласие с поступком другого. Подробно опишите, что вы чувствуете в связи с этим.
 2. В основе обиды лежит убежденность в том, что с вами поступили несправедливо: нарушены ваши границы или задето чувство собственного достоинства. Естественной реакцией на это будет гнев, который, зачастую, в ситуации обиды подавлен. Позвольте себе разозлиться на обидчика, представьте, что бы вам хотелось в связи с этим сделать, мысленно сделайте это. Это поможет значительно снизить эмоциональную напряженность ситуации, разрядить аффект.
 3. Обида - не базовая эмоция, это эмоциональная реакция на то, как человек объяснил себе произошедшее. Значит, можно

попытаться понять ситуацию как-то иначе. Встав на позицию обидчика, вы можете решить для себя, была ли у него тогда возможность, обладая теми убеждениями и знаниями поступить иначе, если нет, то просто принять случившееся, если да, то понять, почему он поступил именно так и какова в произошедшем ваша роль?



4. Обида связана с чувством вины; обычно, обижаясь, человек нарушает внутренние психические законы, что неизбежно приводит его к чувству вины. На бессознательном уровне человек понимает, что он так или иначе участвовал в произошедшем. Вам необходимо простить себя за свои обиды, поняв, что вы имеете право эмоционально реагировать на то, что по вашему мнению не справедливо.

5. После всего сделанного вы сможете понять и простить своего обидчика, преобразовав груз обиды в опыт.



Относись ко всем с добром, не потому, что они достойные люди, а ты - достойный человек.

- «Мелочная обидчивость и чувство собственного достоинства несовместимы», — уверен Илья Николаевич Шевелев, профессор, лауреат Авербаховской премии АМН СССР, автор книги «Афоризмы, мысли, эмоции».

- «Ведь ничто так не усиливает чувство собственного достоинства у молодого человека, ничто так не способствует формированию его характера, как неожиданно поставленная перед ним задача, осуществление которой зависит всецело от его собственной инициативы и его собственных сил», — писал в своей книге «Нетерпение сердца» Стефан Цвейг, австрийский писатель, критик, автор

множества новелл и беллетризованных биографий.

- Исследования показали, что люди, которые используют оптимистический подход к жизни обычно, имеют более высокое чувство собственного достоинства. Никогда не прекращай учиться! А получаемые знания сразу же осваивай на практике.
- «Чувство собственного достоинства» как личностная диспозиция рассматривается как устойчивая предрасположенность реализации в поведении отношения к себе и другому человеку как к безусловной ценности в силу их природы, то есть как к носителям достоинства. Согласно нашей гипотезе спецификой чувства собственного достоинства как свойства личности является необходимое сочетание трех составляющих: отношения к другому как к безусловной ценности, основанного на осознании безусловной ценности каждого; отношения к себе как к безусловной ценности, основанного на переживании устойчивого позитивного эмоционально-ценностного отношения к себе (самоуважение); последовательного воплощения данного отношения в поступках человека, несмотря на давление среды и требований,

основанного на высоком уровне саморегуляции. То есть мы можем говорить о когнитивном, эмоциональном и конативном компонентах чувства собственного достоинства, сочетание которых порождает данную личностную диспозицию.



- Имплицитные представления (англ. *implicit, подразумеваемый, невыраженный*) о чувстве собственного достоинства отражают положительное отношение к данному феномену и его носителю. Человек с чувством собственного достоинства описывается как носитель положительных черт личности, человеку без чувства собственного достоинства приписывают негативные черты характера. Исключение составляет восприятие чувства собственного достоинства как гордыни, переживаемое негативно. В качестве отрицательных черт характера, присущих человеку с чувством собственного достоинства

упоминают высокомерие и снобизм; положительной чертой человека без чувства собственного достоинства называют изворотливость и хитрость. Эмоциональное отношение к носителю чувства собственного достоинства связано с переживанием чувств: дружелюбия, добросердечия, общности, собственной достаточной значимости, что свидетельствует о стремлении идентификации с таким человеком. Чаще всего носитель чувства собственного достоинства определяется как человек нравственный, гуманный - относящийся к другому человеку как к ценности, независимый, а также относящийся к себе как к ценности, обладающий силой воли, эмоционально уравновешенный, интеллектуальной и творчески развитый.

- В результате психолого-педагогического исследования нами были обнаружены различия имплицитных представлений о человеке с чувством собственного достоинства среди психологов, менеджеров и людей искусства. Для менеджеров наиболее значимыми характеристиками чувства собственного достоинства оказались волевые качества личности. Значимость волевой сферы как показателя чувства собственного достоинства увеличивалась с возрастом испытуемых. Интеллектуальные способности человека с чувством собственного достоинства менеджерами ставилось под сомнение. Для людей искусства более значимыми оказался параметр творческой одаренности человека, кроме того, они чаще других использовали описания внешних стилевых особенностей.
- Согласно имплицитным представлениям наиболее значимыми характеристиками человека с чувством собственного достоинства - это его отношение к себе как к ценности: наиболее значимый показатель отсутствия «чувства собственного достоинства» - негуманное и безнравственное отношение к другому. Волевые качества личности более значимо характеризуют наличие у человека «чувства собственного достоинства», чем их отсутствие — человека без «чувства собственного достоинства». Поведенческие особенности, характеризующие человека с чувством собственного достоинства, предполагают: совершение им «достойных» поступков, отражающих равное отношение к себе и другому

человеку как к ценности; удержание от собственного «недостойного поведения» к себе или другим людям, противоречащего данному отношению; «защиту» собственного достоинства» от «недостойного» поведения других.



- Если при возникновении разногласий во взаимоотношениях вы начинаете во всем видеть свою вину, во всем оправдываете обидчика и постоянно извиняетесь перед ним, это неверно. Такое поведение лишь раздражает и вызывает отвращение к извиняющемуся. Те, кто любит «подмять под себя», будут пользоваться этой

ситуацией и действительно сделают вас рабом. Поэтому, чтобы сохранить чувство собственного достоинства, умейте отстаивать свое мнение и не идите на примирение до тех пор, пока обидчик сам не сделает шаг навстречу.

- Если бы вы случайно нашли потерянный кем-то кошелёк с деньгами, то захотели бы вернуть его владельцу? Эдинбургские исследователи поставили цель узнать ответ на этот вопрос, но добавили к нему ещё несколько условий. В рамках эксперимента они оставили в разных местах города множество кошелев, в каждом из которых присутствовал адрес гипотетического человека, якобы потерявшего этот кошелёк, а также в каждом кошельке была фотография.

На некоторых фото были изображены щенки, на других — младенцы, а на третьих — респектабельные пожилые пары. Ради чистоты эксперимента в нескольких кошельках фотографий не было вообще, а ещё в нескольких присутствовали доказательства того, что их владельцы часто жертвовали деньги на благотворительность.

В результате оказалось, что чаще всего люди возвращали те кошельки, где присутствовали фотографии младенцев, а вот те кошельки, где были свидетельства пожертвований на благотворительность, возвращались к владельцам реже всего, исключая только те контрольные кошельки, где не было вообще ничего.

Кошельки, свидетельствующие о том, что владелец часто жертвует деньги на благотворительность, возвращались только в 20% случаев, в то

время как кошельки, где присутствовали фотографии собак, были возвращены в 53% случаев. Для сравнения, кошельки, где не было ничего, кроме денег, были возвращены в 15% случаев. Так что вероятность того, что потерянный вами кошелёк с фотографией собаки вернётся к вам, будет на целых 33% больше.

- Чувство собственного достоинства — это один из величайших подарков, который Вы можете вручить себе. Но обрести его — куда сложнее.



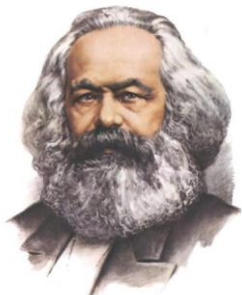
Источники: www.mypsychology.mirtesen.ru, www.dietaonline.ru, www.facte.ru, www.rae.ru, www.neverfold.ru, www.selfhacker.ru

Цитата в тему



«Признак истинного достоинства человека в том, что даже его завистники вынуждены его хвалить».

Франсуа де Ларошфуко



«Достоинство есть именно то, что больше всего возвышает человека, что придает его деятельности, всем его стремлениям высшее благородство».

Карл Маркс



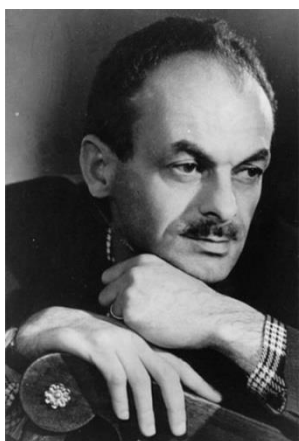
«Без самоуважения нет нравственной чистоты и духовного богатства личности. Уважение к самому себе, чувство чести, гордости, достоинства — это камень, на котором оттачивается тонкость чувств».

Василий Сухомлинский

Искусство ПОЭЗИЯ

Булат Окуджава

Белле Ахмадулиной



Чувство собственного достоинства — вот загадочный инструмент:

созидается он столетиями, а утрачивается в момент под гармошку ли, под бомбежку ли, под красивую ль болтовню, иссушается, разрушается, сокрушается на корню.

Чувство собственного достоинства — вот загадочная стезя, на которой разбиться запросто, но обратно свернуть нельзя, потому что без промедления, вдохновенный, чистый, живой, растворится, в пыль превратится человеческий образ твой.

Чувство собственного достоинства — это просто портрет любви.

Я люблю вас, мои товарищи — боль и нежность в моей крови.

Что б там тьма и зло ни пророчили, кроме этого ничего не придумало человечество для спасения своего.

Так не траться, брат, не сворачивай, плюнь на вздорную суету —
потеряешь свой лик божественный, первозданную красоту.
Ну зачем рисковать так попусту? Разве мало других забот?
Поднимайся, иди, служивый, лишь прямехонько, лишь вперед.
http://my.mail.ru/bk/marina_437/video/342/1020.html

МОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Семён Гудзенко



Нас не нужно жалеть, ведь и мы никого б не жалели.
Мы пред нашим комбатом, как пред господом богом,
чисты.

На живых порыжели от крови и глины шинели,
на могилах у мертвых расцвели голубые цветы.

Расцвели и опали... Проходит четвертая осень.
Наши матери плачут, и ровесницы молча грустят.
Мы не знали любви, не извели счастья ремесел,
нам досталась на долю нелегкая участь солдат.

У погодков моих ни стихов, ни любви, ни покоя —
только сила и зависть. А когда мы вернемся с войны,
все долюбим сполна и напишем, ровесник, такое,
что отцами-солдатами будут гордиться сыны.

Ну, а кто не вернется? Кому долюбить не придется?
Ну, а кто в сорок первом первую пулей сражен?
Зарыдает ровесница, мать на пороге забьется, —
у погодков моих ни стихов, ни покоя, ни жен.

Кто вернется — долюбит? Нет! Сердца на это не хватит,
и не надо погибшим, чтоб живые любили за них.
Нет мужчины в семье — нет детей, нет хозяина в хате.
Разве горю такому помогут рыданья живых?

Нас не нужно жалеть, ведь и мы никого б не жалели.
Кто в атаку ходил, кто делился последним куском,
Тот поймет эту правду, — она к нам в окопы и щели
приходила поспорить ворчливым, охрипшим баском.

Пусть живые запомнят, и пусть поколения знают
эту взятую с боем суровую правду солдат.
И твои костыли, и смертельная рана сквозная,
и могилы над Волгой, где тысячи юных лежат, —
это наша судьба, это с ней мы ругались и пели,
подымались в атаку и рвали над Бугом мосты.

...Нас не нужно жалеть, ведь и мы никого б не жалели,
Мы пред нашей Россией и в трудное время чисты.

А когда мы вернемся, — а мы возвратимся с победой,
все, как черти, упрямы, как люди, живучи и злы, —
пусть нами пива наварят и мяса нажарят к обеду,
чтоб на ножках дубовых повсюду ломились столы.

Мы поклонимся в ноги родным исстрадавшимся людям,
матерей расцелуем и подруг, что дождались, любя.
Вот когда мы вернемся и победу штыками добудем —
все долюбим, ровесник, и работу найдем для себя.

<http://www.youtube.com/watch?v=HwslLZXEJeY>

КИНО

«Дом с привидениями»

СССР, 1987



Этот день начался для 14-летнего Марика на редкость плохо. У него украли любимую собаку и потребовали выкуп. В то же время новой ученице второго класса 8-летней Оле Николаевой решили устроить испытание: она должна провести час в «доме с привидениями». Человек с развитым чувством собственного достоинства — зачастую не очень удобный человек. А ребёнок, ценящий себя как личность —

ребёнок совершенно неудобный. Новая ученица не угодила никому — ни учителям, ни, тем более, уже давно разбившемуся на мелкие группировки классу. Понимая, что новенькая не такая как они, местная «королева» всячески унижает её и предлагает пройти испытание — посетить дом с привидением, после чего Олю должны принять в компанию... Но все оказывается сложнее. Как и для восьмилетней Оли, так и для восторженного подростка Марика. Детские игры закончились.

ЛИТЕРАТУРА

«Медея и её дети»

Людмила Улицкая



Это вывернутый наизнанку миф о неистовой колхидской царевне Медее, это роман не о страсти, а о тихой любви, не об огненной мести, а о великодушии и милосердии, которые совершаются в тех же самых декорациях на крымском берегу.

Но главное для меня — не прикосновение к великому мифу, а попытка создать по мере моих сил и разумения памятник ушедшему поколению, к которому принадлежала моя бабушка и многие мои старшие подруги. Они все уже ушли, но мысленно я часто возвращаюсь к ним, потому что они являли собой, своей жизнью и смертью, высокие образцы

душевной стойкости, верности, независимости и человечности. Рядом с ними все делались лучше, и рождалось ощущение, — что жизнь не такова, какой видится из окна, а такова, какой мы ее делаем

Полезные ресурсы

ВИДЕО



- Взрослые дети. Чувство собственного достоинства — <http://www.youtube.com/watch?v=gi52dBZ-fvY>
- Медитация на оранжевый цвет (Чувство собственного достоинства — вот основная психологическая характеристика оранжевого цвета) — http://www.youtube.com/watch?v=j7p2_iugMTA
- Чувство собственного достоинства — <http://www.youtube.com/watch?v=maFOPf4SNAM>
- Как вернуть ощущение собственного достоинства? — <http://www.youtube.com/watch?v=lccAIMFMMAE>
- Насколько важно в жизни УВАЖЕНИЕ? — <http://www.youtube.com/watch?v=41P8UNUx2Vc>
- Взрослые дети. Чувство собственного достоинства (скачать) — http://putipoznaniya.blogspot.ru/2012/12/blog-post_13.html
- Гордость или чувство собственного достоинства? (Видео) — <http://www.pravmir.ru/gordost-2/>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Чувство собственного достоинства — http://www.psychologos.ru/articles/view/chuvstvo_sobstvennogo_dostoinstva
- Психологи рассказали, как воспитать чувство собственного достоинства — <http://ria.ru/society/20121017/903339431.html>
- Что такое достоинство — <http://www.xarakter.net/virtues/aesthetic/dignity/desc.php>
- Что такое достоинство? — <http://alkruglov.narod.ru/dignity.html>
- Чувство собственного достоинства — Шаги к женственности — <http://www.pleni.ru/blog/item/48-chuvstvo-dostoinstva-copy>
- Воспитание в ребенке чувства собственного достоинства — http://toldot.ru/jfamily/children/children_1435.html
- Три способа повысить чувство собственного достоинства — <http://lifehacking.com.ua/2013/02/26/3-sposoba-postoyanno-povyishat-chuvstvo-sobstvennogo-dostoinstva/>
- Самоуважение — <http://www.psychologos.ru/articles/view/samouvazhenie>

- Чувство собственного достоинства в жизни и семейной терапии — http://www.familyland.ru/library/diplom/diplom_55.html
- Как не терять своего достоинства? — <http://digest.subscribe.ru/woman/relation/n1019502020.html>
- Проблемы с поведением, чувство собственного достоинства ребенка и неприятности в школе — <http://vse-treningi.in.ua/blog/problems-s-povedeniem-chuvstvo-sobstvennogo-dostoinstva-rebenka-i-nepriyatnosti-v-shkole>
- Чувство собственного достоинства как психологический феномен — <http://www.dissercat.com/content/chuvstvo-sobstvennogo-dostoinstva-kak-psikhologicheskii-fenomen>
- Сохранение чувства собственного достоинства — <http://psyera.ru/3994/sohranenie-chuvstva-sobstvennogo-dostoinstva>
- САМОЛЮБИЕ И ДОСТОИНСТВО — <http://hpsy.ru/public/x3471.htm>

Тесты на чувство собственного достоинства



- У вас есть чувство собственного достоинства? — <http://www.ptsk-rk.ru/test/test6/>
- Диагностика самооценки — <http://www.banktestov.ru/test/?id=26>
- Уверены ли вы в себе? — <http://www.opentests.ru/personality/character/self-reliance.html>
- Чувство собственного достоинства. Хирологический тест —

<http://magiachisel.ru/Hiromantiya/Test.aspx?tst=07>

- Тест чувства собственного достоинства (Muriel B. Ryden) — <https://sites.google.com/site/test300m/tsds>
- Как у вас с чувством собственного достоинства? — <http://www.dzheneriki.bufo.in/proverte-chuvstvo-sobstvennogo-dostoinstva/>
- Проективный тест Маркерта — <http://www.milena-consult.ru/TMark.html>

**Чувство собственного достоинства —
очень сложная штука:
и без него плохо, и с ним тяжело.
Желаю каждому из вас испытать его
в полной мере и решить,
как с ним жить дальше.
Берегите себя!**

Возьмите то,
что Вам нужно.

ХРАБРОСТЬ

ЛЮБОВЬ

СИЛА

ВЕРА

НАДЕЖДА

СТРАСТЬ

УПОРСТВО

МЕЧТА

ТЕРПЕНИЕ

ОПТИМИЗМ

МУДРОСТЬ

ИСКРЕННОСТЬ

ДРУЖЕЛЮБИЕ

НЕЖНОСТЬ