

## Восхождение как процесс самосовершенствования личности

### Climbing As a Process of Self-Improvement

Получено: 15.01.2017 г. / Одобрено: 21.01.2017 г. / Опубликовано: 16.06.2017 г.

#### Мухин М.И.

Д-р пед. наук, профессор Российского университета дружбы народов (РУДН),  
Россия, 117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 6,  
e-mail: m.i.mukhin@gmail.com

#### Mukhin M.I.

Doktor of Pedagogical Sciences, Professor, Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
6 Miklukho-Maklay St., Moscow, 117198, Russia,  
e-mail: m.i.mukhin@gmail.com

**Аннотация.** В материале показано, что процесс самосовершенствования достаточно сложный и нескончаемый в продолжение всей жизни. Вершиной, пиком восхождения взрослеющей личности, его самосовершенствования являются общечеловеческие достижения. Восхождение к этим высотам помогает человеку обрести новый, более глубокий смысл своей жизни, способствует упрочению гармонии с самим собой и окружающими. Совершенствуясь, человек вместе с тем творит совершенный Мир.

**Ключевые слова:** восхождение, самопознание, самоанализ, самооценка, саморегуляция, саморазвитие, самоутверждение, самореализация, самосовершенствование.

**Abstract.** The material shows that the self-improvement process is quite complicated and interminable in the continuation of all life. Peak of climbing of maturing personality, his self-improvement are heights of human achievement. Rise to the heights help a person to find a new, deeper meaning of his life that promotes harmony with oneself and others. Perfecting a person at the same time creates a perfect world.

**Keywords:** climbing, self-knowledge, self-awareness, self-esteem, self-control, self-development, self-assertion, self-actualization, self-improvement.

Вначале рассмотрим понятие «восхождение» как путь к достижениям человека как таковым.

Пожалуй, самая простая трактовка данного понятия: восхождение — покорение вершины горы. В различных источниках находим массу других толкований обозначенного понятия: деятельность человека как восхождение к познанию объективных закономерностей жизни; реализация научных проектов как восхождение к идее и истине; восхождение как осознание личностью своих проблем, как начало длинного пути к преобразению себя и др.

Иначе говоря, восхождение — это процесс от себя нынешнего к себе новому, более совершенному. Образование, по В.А. Кайдалову, это тоже восхождение ребенка «в целостный образ человека, в образ человеческого мира, в человеческий микрокосмос». Однако подобное возможно, если оно «*построено изнутри как саморазвитие*» [3].

Самосовершенствование — тема вечная и бесконечная. Она начинает волновать человека с того момента, как он начинает себя осознавать. При этом заметим, что совершенствование — это не привилегия избранных, а сущность любого человека.

В самосовершенствовании человека прослеживается взаимосвязь и взаимозависимость внутрен-

него «Я» человека и внешней стороны его жизнедеятельности с явным превалированием внутреннего «Я».

Жизнь человека — это не что иное, как удовлетворение физиологических, интеллектуальных, духовных, эмоциональных и профессиональных потребностей. При этом важно подчеркнуть, что это невозможно осуществить без постоянного и целенаправленного совершенствования — восхождения к вершине своего развития, без гармоничного взаимодействия всех составляющих всесторонности. Еще до нашей эры древнегреческий философ Платон очень точно подметил: «*Никто не становится хорошим человеком случайно*».

Процесс самосовершенствования достаточно сложный и нескончаемый в продолжение всей жизни. Из этого следует, что самосовершенствование — не что-то спонтанное, абстрактное, неуправляемое. Это возвращение своей индивидуальности с учетом биологических, наследственных и иных факторов.

На первоначальном этапе самосовершенствования, как правило, не имеет четко обозначенной цели. Человек просто хочет быть на кого-то похожим, кому-то подражать и т.п. Иначе говоря, он подстра-

ивается и, подстраиваясь, понемногу чистит себя. Однажды ощутив изменения, произошедшие в себе, человек начинает выстраивать новые горизонты своего восхождения к себе, более совершенному. *«Импульс к развитию человеку нередко создает проблемная ситуация, которую условно можно назвать кризисом соответствия»* [6]. Между тем «кризис» — это лишь исходная точка для самосовершенствования.

Совершенствованием может заняться каждый, однако далеко не все встают на этот путь. Ибо на этом пути много неизвестного, подчас большие усилия приносят не всегда ощутимые плоды, а иногда и просто разочарование. Нужна сила воли, чтобы преодолевать препятствия, а иногда и начинать все сначала. Важно осознавать, что свой путь каждый должен преодолеть сам, как и понимать, что каждый «Я-человек» не может «повторить жизнь другого «Я-человека».

Известны разные алгоритмы самосовершенствования. Основные его стратегемы представлены на рис. 1.

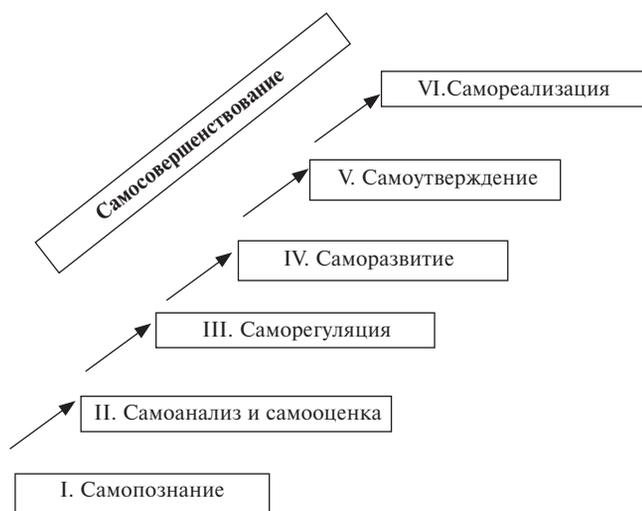


Рис. 1. Стратегемы самосовершенствования

### I этап — самопознание

Со времен Сократа люди стали все более осознавать, что для человека самый привлекательный объект познания — он сам. Ибо, как подчеркивал Ф. Феллини, *«из всех приключений, уготованных нам жизнью, самое важное и интересное — отправиться в путешествие внутрь самого себя, исследовать неизвестную часть самого себя»*.

Л.Н. Толстой, уделявший большое значение самосовершенствованию, подчеркивал, что его успех во многом предопределяет **самопознание**. *«Для того чтобы человеку хорошо прожить свою жизнь, — пи-*

*сал он, — ему надо знать, что он должен и чего не должен делать. Для того чтобы знать это, ему надо понимать, что такое он сам и тот мир, в котором он живет»* [11, с. 27].

Иначе говоря, чтобы знать направления и технологию своего совершенствования, надо знать самого себя, свою внутреннюю вселенную. С этой целью необходимо задать себе вопрос: *«Кто я, где сейчас нахожусь и к чему хочу прийти?»*

**II этап — самоанализ и самооценка.** На этом этапе следует провести самоанализ и самооценку, разобраться, что называется, в самом себе. Составить список положительных и отрицательных качеств и черт характера. Вычленив сильные стороны и честно признаться себе, какие личностные качества, знания, умения и навыки желали бы быть лучшими.

К примеру, известный педагог В.А. Сухомлинский, став директором школы, очень скоро понял, что без глубокого знания всех предметов учебного плана он не сможет на надлежащем уровне осуществлять контроль за учебно-воспитательным процессом, а главное, не сможет быть учителем учителей.

**III этап — саморегуляция.** В буквальном смысле — приведение в порядок чего-либо. Способность человека к осознанной настройке себя, своего внутреннего мира на дальнейшую деятельность.

В частности, выявление пробелов в своей профессиограмме побудило В.А. Сухомлинского взяться за изучение, но уже на другом, более осознанном и высоком уровне, физики, математики, биологии, химии, истории... За три года ему удалось проработать все школьные учебники и основную методическую литературу. В итоге он, филолог по образованию, мог и давал уроки по всем предметам средней школы.

На вопрос, обязательно ли директору школы знать все предметы учебного плана, Василий Александрович, ответив утвердительно, добавил, что он, кроме того, *«должен видеть передний край наук, основы которых преподаются в школе»* [8, т. 4, с. 445].

**IV этап — саморазвитие.** Мы рождаемся с различными способностями и должны попытаться развить их в полной мере. Исходя из сказанного, саморазвитие можно охарактеризовать как комплекс осознанных и целенаправленных действий, ориентированных на улучшение потенциальных способностей, личностных качеств, умений и навыков взрослого человека.

Как и любой процесс, саморазвитие имеет два вектора:

Первый — восхождение от себя нынешнего к себе более совершенному. Это процесс личностного роста.

Второй — нисходящий, ведущий к деградации, к разрушению человека как личности.

Саморазвитие не бывает спонтанным. Оно становится возможным только при условии, когда возникает интерес и желание изменить себя. Иначе говоря, это процесс всегда осознанный.

В литературе описаны многочисленные варианты саморазвития [9]. Их анализ позволяет предложить один из оптимальных:

- поверить в то, что каждый, в том числе и «Я», способен реализовать потенциал, заложенный в человеке, достигнуть максимальных результатов;
- найти алгоритм улучшения себя, своего «Я»;
- определить шаги, направленные на реализацию намеченного.

К примеру, лауреат Нобелевской премии по физике Ричард Фейнман не переставал учиться на протяжении всей жизни. Круг его интересов был чрезвычайно широк. Его биограф писал: *«Он не отдавал предпочтение каким-то определенным навыкам... и был уверен, что научиться можно всему».*

**V этап — самоутверждение.** Утверждение себя, своей значимости. Указывает на то, что «Я» как личность становлюсь более уверенным в себе, осознаю свою ценность. Самоутверждение выступает как движущая сила для дальнейших шагов к самосовершенствованию. Полемика для самоутверждения могут стать преодоление лени и невежества, эмоционального бескультурья и эгоизма, творение материальных и духовных ценностей и др.

**VI этап — самореализация.** Результативность самосовершенствования определяется по наличию таких показателей, как достижения, постоянство и творчество. Иначе говоря, без определенных достижений нет совершенства. Постоянство указывает на то, что достигнутые успехи не есть что-то случайное, а творчество — свидетельство креативности, получения ощутимо нового результата, способного укрепить и развить другие позитивные качества и ценности человека и вдохновить его к дальнейшей работе по своему самосовершенствованию.

*Лишь два примера.*

- Директор школы В.А. Сухолинский, благодаря **постоянному саморазвитию и творческому подходу** к решению вопросов обучения и воспитания подрастающих поколений, по словам А.С. Пушкина, в образовании был *«с веком наравне»*. Педагог был в курсе всего нового, что появлялось в науках, основы которых преподаются в школе.

Василия Александровича отличали энциклопедическая образованность, разнообразный мир увлечений, широкая эрудиция. Коллеги отмечали, что он читал первоисточники на девяти языках народов мира, хорошо рисовал, играл на скрипке и сопилке, мог часами наизусть декламировать многие страницы прозы Толстого и Достоевского, Тургенева и Коцюбинского, «Евгения Онегина» и «Кому на Руси жить хорошо», добрую половину стихов Шевченко и Украинки, Тютчева и Никитина, Маяковского и Есенина, Ахматовой и Твардовского. Умел водить трактор, комбайн и автомашину. Его рукам подчинялись дерево- и металлообрабатывающие станки. Он мог возводить кирпичную кладку... За свои неполные 52 года педагог издал более 50 книг, опубликовал сотни журнальных и газетных статей. В его творческом арсенале около 1200 художественных миниатюр — рассказов и сказок для детей.

- Изучая дневники Л.Н. Толстого, которые он вел многие годы, находим там немало материала, касающегося самосовершенствования будущего гения. В дневниках он фиксировал свои недостатки, намечал планы самосовершенствования на различные сроки, отчитывался о работе над собой, определял перспективы дальнейшей работы в обозначенном направлении. Постепенно сознательное стремление *«к всестороннему развитию всего существующего»* обрело у Толстого устойчивое понимание того, зачем нужно самосовершенствование: *«...Это нужно для того, чтобы было осуществлено наибольшее благо как отдельных личностей, так и совокупностей их, так как ничто так не содействует благу и тех и других, как стремление к совершенствованию... Я несомненно знаю, что в этом закон и цель нашей жизни»* [10, т. 21, с. 13; т. 22, с. 185].

Самосовершенствование — вертикаль. Невозможно без способности «восходить» достигнуть вершины человеческой сущности, стать гармоничной и цельной личностью. И как тут не вспомнить Бориса Акунина: *«Человек тем и ценен, тем и интересен, если угодно, тем и велик, что он может меняться к лучшему. Всегда. В любом возрасте, после любой ошибки, любого нравственного падения»* [1, с. 51].

И еще. Важно понимать, что самосовершенствование — это дорога без конца. Об этом и нижеприведенная притча:

**Конкурс художников в Китае.** Необходимо определить лучшее творение. В финал вышли картины двух художников. Но нужно назвать одного победителя. Возникло замешательство. Спор разрешил

мудрец Хинг Ши, проходивший мимо. Он предложил самим художникам оценить полотна.

Мастера кисти еще и еще раз всматриваются в свои полотна. Наконец, один из них сказал, что не может найти изъянов в своей картине.

Второй продолжал молчать. На вопрос мудреца: «*Ты тоже не находишь недостатков в своей работе?*» тот, смущаясь ответил, что видит, только не определился, в какой последовательности об этом поведать.

Хинг Ши улыбнулся и сказал: «*Ты победил в этом конкурсе. Прими мои поздравления*».

«*Но как же так? Почему?*» — воскликнул тогда первый. «*В моей работе нет ни одной ошибки, ни Вы, ни судьи их не увидели! Я и сам их не нашел! Как мог победить меня тот, кто обнаружил их в своей картине и причем так много?*»

Великий мудрец сказал ему: «*Тот мастер, который не обнаруживает изъяна в своих работах, достиг пределов своего таланта. А тот, кто замечает недостатки, может еще расти и совершенствовать свое искусство. Как я мог назвать победителем того из вас, кто уже завершил свой путь, но имеет такой же уровень мастерства, что и тот, кто свой путь еще продолжает?*» [4]

Известный философ В.А. Кувакин справедливо считает самосовершенствование абсолютным императивом человека. Ибо восхождение к нему доказывает абсолютность человека, достигшего его вершины [5]. Вместе с тем векторы самосовершенствования всегда субъективны, ибо его содержание выстраивается конкретной личностью и связано непосредственно с ее потенциальными возможностями.

Совершенствование как процесс включает в себя два взаимосвязанных пласта: самосовершенствование и совершенствование окружающего мира. При этом самосовершенствование невозможно без осмысленного и целеустремленного восхождения человека от себя нынешнего к себе более совершенному, что и доказывает абсолютность этого процесса.

Совершенствование — это не привилегия каких-то слоев общества, оно есть суверенное право любого человека. Оно определяется уровнем достижений, ибо они (достижения. — М.М.) и составляют фактическую сторону этого процесса.

Пика своего совершенства человек достигает благодаря четкому и неуклонному восхождению вверх. К вершине своего самосовершенствования человек должен пройти самостоятельно, преодолевая всевозможные препятствия на этом пути, включая борьбу с самим собой, своими сомнениями и

отсутствием понимания, а иногда и знаний, как преодолеть возникающие трудности.

С этой целью желательно:

- алгоритм действий по каждому направлению (сфере) определить отдельно:

Духовно-нравственное совершенствование.

Избавление от зависти, злобы, раздражительности, освоение правил, норм и ценностей общества, руководство ими в поступках и действиях, развитие эмоционально-чувственной сферы.

Интеллектуальное развитие. Развитие интеллектуальных способностей, памяти, внимания, абстрактного и творческого мышления.

Физическая сфера, здоровье. Режим дня, правильное питание, вредные привычки, занятия спортом, формирование отношения к здоровью как к ценности;

- выяснить, что будет мотивировать реализацию намеченных перемен; какие ресурсы есть, а какие надо привлечь;
- определить жизненные приоритеты;
- начать избавляться от негативных эмоций и выстраивать жизнь по новым правилам. Следует каждый день выполнять хотя бы одно задание, приближающее к желаемому результату;
- фиксация в дневнике динамики личностного роста;
- поощрение самого себя за победы и достижения.

Бытует расхожее мнение о том, что нас кто-то учит / воспитывает: «Учитель учит / воспитывает», «Школа учит / воспитывает». И вообще, мы склонны любые достижения связывать с тем, что нас кто-то учит / воспитывает.

По большому счету, мы учимся (или не учимся) сами. Задача учителя, используя самые продуктивные методики и технологии, эффективные средства и методы, раскрыть основы того или иного знания, а ученик эти знания усваивает самостоятельно, ибо за него это не сделает никто. И как тут не вспомнить Г.И. Песталоцци, однажды заметившего: «*Мои ученики будут узнавать новое не от меня; они будут открывать это новое сами. Моя главная задача — помочь им раскрыться, развить собственные идеи*».

Сказанное позволяет констатировать, что *ребенку ничего нельзя передать без его желания, воли, постоянно развивающихся самостоятельных начал. Научить ребенка нельзя — это подвластно только ему самому, как и нельзя воспитать без его желания стать другим и личного активного участия в самом процессе преобразования* [7, с. 4].

Следуя этой мысли, можно заключить, что и восхождение нельзя совершить, не участвуя в этом процессе самому. Каждый восходящий к чему-то,

к кому-то это должен совершить самостоятельно, даже если при этом он опирается на чью-то помощь или поддержку. Последнее характерно, в частности, для дошкольного возраста.

С целью самоусовершенствования предлагаем воспользоваться советами Ирины Муцуевны Хакамады [12]. Ирина в детстве не получала должного внимания, большую часть времени была предоставлена самой себе. Комплекс неполноценности и ощущение ненужности довели над девочкой. Перелом наступил в 14 лет. Она принимает решение изменить себя. Результаты оказались впечатляющими. Сегодня И.М. Хакамада не только известный политический и общественный деятель, но и старается помочь тем, кто находится в поисках себя, своего «Я».

Предлагаемый ею алгоритм перемен содержит восемь шагов.

1. Начинать самосовершенствование Ирина Муцуевна рекомендует с осознания того, что существующее положение вас не устраивает.
2. Затем необходимо определить цель самосовершенствования.
3. После этого надо взять некоторую паузу, уйти в себя и понять, что и как надо менять.
4. Следующий шаг у Ирины Муцуевны имеет название «**Преодолейте свои страхи**». Предлагается «прокрутить» в голове какую-то страшную картину (исключили из школы, заблудился в лесу и пр.). В этом состоянии надо прожить некоторое время. Затем попытаться эту пленку (эпизод) забыть, выбросить из головы, и страх уйдет. Ибо все плохое уже произошло.
5. Этап осознания того, что **надо опираться на себя**. Самая главная опора у вас — это вы сами. Как

только это осознание придет, вы начнете действовать самостоятельно.

6. Чтобы удержаться в седле круговерти нашего времени, необходимо познавать его особенности, быть «**созвучными современности**», не бояться рисковать, но при этом не забывать об определенных ограничителях, чтобы не оказаться в пропасти.
7. Чтобы осуществить задуманное, **надо полюбить себя**. Человек, не умеющий любить себя, не способен любить других. Любовь к себе — это, прежде всего, уважение к себе. А уважать себя значит постоянно самосовершенствоваться, не жаловаться на жизнь, а делать все, чтобы она становилась лучше.
8. **Счастье** — это не что-то кем-то создаваемое, его, «как скульптуру, мы лепим» сами. И то, каким оно будет, «зависит от нашего мастерства».

Сказанное подтверждает вывод о том, что то, каким может стать человек, зависит только от него самого. Вершиной, пиком восхождения взрослеющей личности, его самосовершенствования являются общечеловеческие достижения. Восхождение к этим высотам помогает человеку обрести новый, более глубокий смысл своей жизни, способствует упрочению гармонии с самим собой и окружающими. Совершенствуясь, человек вместе с тем творит совершенный Мир.

## Литература

1. Акунин Б. Пелагея и Черный Монах [Текст] / Б. Акунин. — М.: АСТ, 2015. — 416 с.
2. Гулов А.А. Самосовершенствование человека как философско-антропологическая проблема [Текст]: автореф. дис. ... канд. филос. наук / . — Душанбе, 2012.
3. Кайдалов В.А. Принцип ненасилия в современной системе образования [Текст] / А.А. Кайдалов // Свобода совести в России: исторический и современный аспекты. Сборник докладов и материалов межрегиональных научно-практических семинаров и конференций. 2002–2004 гг. — М., 2005. — 564 с.
4. Китайская притча. Тот, кто продолжает движение [Электронный ресурс]. — URL: [kak-bog.ru/tot-kto-prodolzhaet-dvizhenie-kitayskaya-pritcha/](http://kak-bog.ru/tot-kto-prodolzhaet-dvizhenie-kitayskaya-pritcha/)
5. Кувакин В.А. Твой рай и ад: Человечность и бесчеловечность человека [Текст] / В.А. Кувакин. — СПб.: Алетея, М.: Логос, 1998. — 360 с.
6. Кудишина А.А. Что такое самосовершенствование [Электронный ресурс]. — URL: [www.humanism.ru/education/cours/pedagogika/154-pedagogika2.html/](http://www.humanism.ru/education/cours/pedagogika/154-pedagogika2.html/)
7. Мухин М.И. Перевод воспитания в процесс непрерывного самовоспитания [Текст] / М.И. Мухин // Воспитание школьников. — 2012. — № 3. — С. 3–14.
8. Сухомлинский В.А. Избранные произведения [Текст] / В.А. Сухомлинский: В 5 т. — Киев: Радянська школа, 1979–1980.
9. С чего начать саморазвитие. Полезные советы. [Электронный ресурс]. — URL: <http://gopsy.ru/lichnost/s-chegonachat-samosovershenstvovanie.html/>
10. Толстой Л.Н. Собрание сочинений [Текст] / Л.Н. Толстой: В 22 т. — М.: Художественная литература, 1978–1985.
11. Толстой Л.Н. Путь жизни [Текст] / Л.Н. Толстой. — М.: Республика, 1993. — 431 с.
12. Хакамада И. [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.uznayvse.ru/znamenitosti/biografiya-irina-hakamada.html/>

## References

1. Akunin B. *Pelageya i Chernyy Monakh* [Pelagia and the Black Monk]. Moscow, AST Publ., 2015. 416 p.
2. Gulov A.A. *Samosovershenstvovanie cheloveka kak filosofsko-antropologicheskaya problema. Kand. Diss.* [Self-improvement of man as a philosophical-anthropological problem. Cand. Diss.]. Dushanbe, 2012.
3. Kaydalov V.A. Printsip nenasiliya v sovremennoy sisteme obrazovaniya [Principle of nonviolence in the modern education system]. *Svoboda sovesti v Rossii: istoricheskiy i sovremennyy aspekt. Sbornik dokladov i materialov mezhhregional'nykh nauchno-prakticheskikh seminarov i konferentsiy. 2002–2004 gg.* [Freedom of conscience in Russia: historical and modern aspects. Collection of reports and materials of interregional scientific-practical seminars and conferences. 2002–2004]. Moscow, 2005. 564 p.
4. *Kitayskaya pritcha. Tot, kto prodolzhaet dvizhenie* [The Chinese parable. The one who continues the movement.]. Available at: <http://kak-bog.ru/tot-kto-prodolzhaet-dvizhenie-kitayskaya-pritcha>
5. Kuvakin V.A. *Tvoy ray i ad: Chelovechnost' i beschelovechnost' cheloveka* [Your heaven and hell: Humanity and inhumanity of man]. St. Petersburg, «Aleteyya» Publ., Moscow, «Logos» Publ., 1998. 360 p.
6. Kudishina A.A. *Chto takoe samovershenstvovanie* [What is self-improvement]. 2006. Available at: [www.humanism.ru/education/cours/pedagogika/154\\_pedagogika2.html](http://www.humanism.ru/education/cours/pedagogika/154_pedagogika2.html)
7. Mukhin M.I. Perevod vospitaniya v protsees nepreryvnogo samovospitaniya [Translation of education in the process of continuous self-education]. *Vospitanie shkol'nikov* [Education of school-children]. 2012, I. 3, pp. 3–14.
8. Sukhomlinskiy V.A. *Izbrannyye proizvedeniya* [Selected works]. Kiev, Radians'ka shkola Publ., 1979–1980.
9. *S chego nachat' samorazvitie. Poleznye sovery* [How to start self-development. Useful advice]. Available at: <http://gopsy.ru/lichnost/s-chego-nachat-samosovershenstvovanie.html>
10. Tolstoy L.N. *Sobranie sochineniy* [Collected works]. Moscow, Khudozhestvennaya literature Publ., 1978–1985.
11. Tolstoy L.N. *Put' zhizni* [The Way of Life]. Moscow, Respublika Publ., 1993. 431 p.
12. Khakamada I. Available at: <http://www.uznayse.ru/znamenitosti/biografiya-irina-hakamada.html>