

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДОЙ СЕМЬИ КАК СПОСОБНОСТЬ РЕГУЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

1. За последние годы в социальном мире особую актуальность приобрела *способность к духовному росту, которая тесно связана с эмоциональной сферой человека.*
2. Способность регулировать эмоциональные переживания, рассмотренные в работах Адлера А., Барда П., Витта Н.В., Грея Д.Я., Коулмена Д. и др. теоретически доказали положение о качественной роли *нравственных чувств и поступков.* Что этические отношения в личной жизни человека (Абульханова К.А., Ананьев Б.Г., Бодалев А.А., Выготский Л.С., Додонов Б.И., Рубинштейн С.Л.) являются важной основой духовной жизни личности.
3. *Рубинштейн С.Л., писал, «...само мышление, как реальный психический процесс уже является единством интеллектуального и эмоционального», что «эмоция находится в единстве и взаимосвязи с мышлением...».* Бодалев А.А. и Ковалев Г.А. дополнили, что *«эмоциональная сфера человека выполняет функцию своеобразного фильтра, который чутко реагирует на характер воздействий из вне...».*
4. С точки зрения философских взглядов В.Сатир важно научиться использовать в мышлении *согласованную работу двух полушарий головного мозга.* Модернизировать свои *эмоциональные состояния,* чутко реагируя на чувства людей в общении, в деятельности. Учитывать *тип личности и факторы,* которые влияют на процесс общения и совместную деятельность: *скорость восприятия другого человека в*

общении, скорость интеллектуального реагирования, осмысления высказываний от других, психознергетическое состояние личности в тот момент. Человеку важно гармонизировать общее состояние своего внутреннего «Я».

5. Личность ощущает себя по-настоящему равной с другой личностью, если охвачена одной эмоцией или чувством, различий на этом уровне нет. Любая личность может ощущать чувство любви или ненависти, радости или грусти и т.д. Крайне важно научиться понимать эмоциональные импульсы других людей. Чувства - необходимая составляющая нашей жизни. Этот неиссякаемый источник наслаждения облегчает общение и придает силу и выразительность тому, что мы делаем, стимулирует наши идеи и воплощает интуитивные догадки. Если следовать чувствам других, то можно оказаться во власти эмоций.

А. Асаджולי писал: «Вы не должны следовать своим чувствам, - ваши чувства должны следовать за вами».

6. Профессор В.Г. Зазыкин рассмотрел, что *«переживаемые эмоциональные состояния также оказывают сильное влияние на формирование первого впечатления».* Он *«обратил внимание на следующий факт: хорошее первое впечатление производят люди, буквально «генерирующие» положительные эмоции – улыбчивые, доброжелательные, обаятельные».* *«Переживаемое эмоциональное состояние является как бы индикатором возможных форм поведения, то есть, зная, какие эмоции владеют человеком, можно сделать вывод о том, как он себя будет вести, ведь любое поведение человека всегда эмоционально окрашено».* Нужно знать, что первичная

функция мозга – защищать, а первичная функция сердца – налаживать связь.

7. Обращаясь к духовной практике православия «Беседы о нравственности», мы читаем: *«Живые истоки нравственности исходят из внутренних движений разумной жизни, из ее сердечных влечений и требований, из ее стремлений к добру и отвращения от зла».*
8. Существует молитва, в которой есть строки о сердце: *«сердце чисто созижди во мне, боже, и дух прав обнови в утробе моей».* Оберегать свой внутренний мир «Я» от чувств - злобы, обиды, гордости, сохранять доброту и радость, нравственные качества. Это важные принципы духовно-развивающейся личности в жизни, в семье, в профессии.
9. Известно, что в общении крайне важно проявлять *уважение* к личности, *воспринимать свое внутреннее состояние*, а не отражение окружающей обстановки. Важным является то, *о чем мы думаем и как мы думаем – стиль, ритм, связность нашего мышления.*
Этот процесс похож на чтение молитв и святых книг, когда концентрация внимания мысли существует в молитвенном тексте через *осознание божественного текста положительных мыслей*, взглядов, поступков. Любое присутствие положительного влияния на наши чувства и мысли, есть важная составляющая развития духовного «Я» личности, как мужчины, так и женщины.
10. В православной литературе мы читаем молитвы, обращенные к Пресвятой Богородице, которые начинаются или заканчиваются предложениями, в которых присутствует слово «Радуйся...». Радость как чувство сравнивают с чувством – любовь, а это мирный покой внутри, красота и приятие.

Радость как чувство, которое доставляет веселье и блаженство в душе человеческой. Оно позволяет переживать победно грусть и обиды, гонение и не мудрое отношение к человеку, позволяет налаживать гармоничное состояние души с телом и разумом.

11. В семье эти важные принципы необходимы для формирования духовных традиций, единых взглядов, воспитания и развития детей, образования крепкого единого тандема развития своего семейного сознания.

Литература.

1. Антарова К.Е. На одной творческой тропе. Беседы с К.С. Станиславским. М. 1998 г.
2. Вайсбах Х. Дакс У. Эмоциональный интеллект. Лик Пресс. 1988 г.
3. Духовные беседы о нравственности, о душе. Изд-во Свято-Троицкий Ново – Голутвин женский монастырь. Коломна. 1996 г.
4. Зазыкин В.Г. Основы психологии проницательности. «Тривола» 1997 г.
5. Лосский Н.О. Мир как осуществление красоты. М. Прогресс-Традиция. 1998 г.
6. Ридецкая (Павицкая) О.Г. Влияние рефлексивной культуры на развитие интеллектуальных качеств руководителя государственной службы. М., 2000 г, РАГС при Президенте РФ. канд. дисс.