**СЕМІНАР № 2 «СВІДОМЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ БАЖАНЬ»**

За планом з означеного циклу *18.12.2019 р. о 10.00, кабінет 214 КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»* відбудеться семінар № 2 «Свідоме вдосконалення бажань »

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО СЕМІНАРУ №2

1. Почуття міри

2. Етапи формування «нешкідливої звички»

3. Вираз особистісних бажань

4. Формула прийняття рішення в досягненні бажаного

5. Алгоритм досягнення бажаного (міра бажань)

6.Самодіагностика бажань

7. Завдання самостійного опрацювання

ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

**ЗАВДАННЯ 1**

1. За поданою таблицею проведіть тестування серед учнів
2. Надайте узагальнені результати з тестування
3. Розробіть заходи з підвищення рівня самокерування бажаннями серед учнів

**САМОДІАГНОСТИКА БАЖАНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *П*  *П* | *Характер бажань* | *Оцінка в балах* | | |
| *Надмірність бажання*  *(1 бал)* | *Помірність бажання*  *(2 бали)* | *Відсутність бажання*  *(3 бали)* |
| 1. | Бажання спати |  |  |  |
| 2. | Бажання працювати |  |  |  |
| 3. | Бажання їсти |  |  |  |
| 4. | Бажання розважатися |  |  |  |
| 5. | Бажання вживати алкоголь |  |  |  |
| 6. | Бажання курити |  |  |  |
| 7. | Бажання до сімейного життя |  |  |  |
| 8. | Бажання мати більше матеріального добробуту, ніж маєш |  |  |  |
| 9. | Бажання бути видатним |  |  |  |
| 10. | Бажання бути любимим усіма |  |  |  |
| 11. | Бажання мати престижну посаду |  |  |  |
| 12. | Бажання навчати інших |  |  |  |
| 13. | Бажання вчитися самому |  |  |  |
| 14. | Бажання пізнавати незвідане |  |  |  |
| 15. | Бажання жити для інших |  |  |  |
| **Загальна сума балів:** | |  | | |

**Аналіз самотестування:**

* Якщо загальна сума за підрахунками складає 34-40 балів – ти лінивий, егоїстичний, самовдоволений, жадібний, неправдивий, знань про себе недостатньо.
* Якщо загальна сума за підрахунками складає 28-33 балів – ти на вірному шляху. Дій, все, що необхідно – будеш мати. Все, що задумано – здійсниться, якщо і надалі будеш правдивим
* Якщо загальна сума за підрахунками складає 22 – 27 балів – то необхідно розпочати врівноважувати свої бажання з усвідомленням необхідності формування правдивості, самовладання [Самодіагностика, с.34-35]. Зробіть узагальнений висновок

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Наведіть інтегративні показники культури бажань.
2. Охарактеризуйте складники формули досягнення бажаного (міри бажань)
3. Охарактеризуйте етапи формування «нешкідливої звички». Наведіть приклад з повсякденної педагогічної практики, який розкриває вашу спрямованість до попередження залежності від шкідливої звички.

4. На основі проведеного самоаналізу стану бажань зробіть висновки. Надайте об’єктивної самооцінки.

5. Що з пропонованого матеріалу доцільно застосувати в освітньому процесі вашого навчального закладу та безпосередньо у вашому класі?

**ЗАВДАННЯ 2**

**Педагогічне спілкування з учнями**

**«Правдивість як спосіб мислення»**

****

**Не шукай правди в інших,**

**коли її в тебе немає**

*Українське прислів’я*

**Мета** – формування свідомого ставлення учнів до психолого-педагогічних категорій правдивість, відповідальність, повага, довіра.

**Завдання** – активізація учнів до відвертого діалогу з проблем моралі у міжособистісній взаємодії.

**План проведення:**

* Вступне слово вчителя.
* Стислі доповіді учнів (у вигляді анотацій) до оповідань Ії Сапіної «Не збреши», «Повагою на повагу» (прочитати оповідання на занятті, або ж попередньо запропонувати учням прочитати самостійно).
* Обговорення морально-етичних проблем міжособистісної взаємодії в родині, в соціально однорідній групі, в колективі на базі оповідань Ії Сапіної «Не збреши», «Повагою на повагу».
* Загальні висновки

**Тези з оповідання Ії Сапіної «Не збреши»**

* Бути правдивим, означає бути безстрашним.
* Неправдивість – привілей боягузів та ледарів, які ревнують і заздрять.
* Найсильніші ліки у випадку інфікування душі дитини енергіями брехні, агресивності та невдячності – потрясіння совісті довірою, любов’ю та повагою.
* Небажання відшукувати у собі причини своїх проблем – ознака безвідповідальності та духовної незрілості.
* Помірковані бажання, благородні емоції та красиві думки освітлюють ауру людини і очищують простір всередині та навкруги її.
* Не роби того, що сприймаєш як зло, не кажи того, що відносиш до неправди.
* Найбільша перемога у свідомості людини – побачити свою недосконалість, витягти її на поверхню, не злякатися, не розгубитися, не відступити, а зменшити до такої міри, щоб окрім неї ніхто її не помітив.

**Запитання для обговорення оповідання Ії Сапіної «Не збреши»**

* Чи усвідомлюєте шкоду або користь у міжособистісних стосунках, коли співрозмовники кажуть неправду?
* Чи намагаєтесь у спілкуванні із близькими, друзями казати тільки правду? Чи вимагаєте правди від них ?
* На ваш погляд, чому дівчинка сказала неправду? Охарактеризуйте її емоційно-чуттєвий стан.
* Чому оточуючі у певних ситуаціях вірять, і навіть, у випадках відвертої неправдивості (наприклад, вчителька у першому випадку і мама у другому – повірили дівчинці)?
* Які душевні чесноти спонукали дівчинку переживати через свою неправдивість? Чи відчували Ви подібні емоційні потрясіння?
* Що найбільше її вразило? Чи може потрясіння змінити образ мислення людини?
* Що відчула героїня оповідання, коли згадала всі випадки своєї неправдивості? Чи застосовуєте ви методи трансформування негативних проявів у позитив?
* У нашому повсякденному житті трапляються різні перешкоди. Хто у цьому винний? Що робити?
* Чи погоджуєтеся, що причини наших негараздів – в нас самих? Поясніть чому?
* Що таке відповідальність, на вашу думку?
* Як ви вважаєте, для чого людині потрібна правдивість із самою собою? Вам знайомі приклади самообману?
* Чи багатьом людям зі свого оточення можете повністю довіритися, зважаючи на їх правдивість?
* Чи намагалися критично визначити свої власні недоліки та чесноти? Чи це легко вдається? Чи знайшли в собі недоліки?
* Чи вважаєте необхідним для себе опанувати вміння бути правдивим?

**Тези до оповідання Ії Сапіної «Повагою на повагу»:**

* Щира віра в чесноти будь-якої людини допомагає змінити стосунки із нею.
* Життя – найкращий вихователь.
* Кожна людина заслуговує на повагу.
* Немає абсолютно поганих людей.
* Віра, переконаність, мужність, любов до людей здатні творити дива.

**Запитання для обговорення оповідання Ії Сапіної «Повагою на повагу»**

* Які принципи ставлення до людей можна виокремити у головних героїв? У чому полягає різниця?
* Чи вбачаєте ви власну провину героїв у тих випадках, що з ними трапилися? Поясніть причинно-наслідковий зв’язок між думками та діями.
* Які позитивні якості героїні спонукали до розв’язання напруженої ситуації (швидкість, сміливість, доброта)?
* Чи здивувала вас відвертість героїні у взаємодії з грабіжниками? Чим це можна пояснити? Чи можливо застосування таких механізмів міжособистісного спілкування у наш час? Обґрунтуйте.
* Чи згодні ви, що в кожній людині є позитивні риси, які можна активізувати у напружених чи конфліктних ситуаціях?
* Що спонукало грабіжників до зміни власних намірів? Чи знайомі Вам такі випадки?
* Яка реакція на сміливі дії головної героїні була у інших? Згадайте, до чого призвів цей випадок? Чому припинилися пограбування?
* Яка, на Ваш погляд, негативна якість найбільш гальмує прояв довіри до людини? (страх)

**Підсумкові узагальнюючі запитання:**

* Сформулюйте своє ставлення до подій, що описані в оповіданнях за схемою: що викликало потрясіння, що здивувало, що спонукало до роздумів та свідомого аналізу подій і вчинків, що стимулювало до подолання в собі недоліків.
* Які позитивні риси характеру виявились спільними у героїв розглянутих оповідань? (відсутність страху, правдивість, віра у найкраще в людях)
* Надайте оцінку вчинків героїв, порівняйте з власними діями в аналогічних ситуаціях.
* Спираючись на набуті знання та особистий досвід, зробіть висновок: як би ви вчинили в подібній ситуації.
* Чи знайшли для себе повчальні приклади?
* Ви б порадили цю книгу друзям?

**Навчально-методичне забезпечення:**

1. Євтух М. Б. Культура взаємин / М. Б. Євтух, Т. В Черкашина : підручник. – 3-тє вид., переробл. і доп. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2012. – 340 с.
2. Евтух Н. Б, Пиньковская Э. А., Черкашина Т. В. Методики личностно-профессионального самосовершенствования субъекта педагогической деятельности на основе самопознания : учебно-методическое пособие / Н. Б. Євтух, Э. А. Пиньковская, Т. В. Черкашина. – Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2016. – 406 с.

4. Пиньковская Э. А. Спаси и сохрани: в 3-х т. Том 1: «Кто ты?» / Э. А. Пиньковская. – Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2011. – 814 с.

5. Пиньковская Э. А. Спаси и сохрани: в 3-х т. Том 2: «Эгология» / Э. А. Пиньковская. – Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2012. – 438 с. + 3 таблицы.

6. Пиньковская Э. А. Спаси и сохрани: в 3-х т. Том 3: «Детектор лести» / Э. А. Пиньковская. – Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2013. – 438 с. + 3 таблицы.

7. Сапина И. Потрясение / И. Сапина. – Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2014. – 410 с.

1. Черкашина Т. В. Круглий стіл як форма педагогічної співпраці в умовах сучасного освітнього середовища : методичний посібник для педагогічних працівників / Т. В. Черкашина. – Черкассы : Видавець Чабаненко Ю. А., 2014. – 68 с.

**Оповідання І. Сапіної “Не збреши!”** (переклад А. Аносової)

1

Чистота внутрішня – це наявність правдивості в людині. О! Як я любила цю рису характеру в людях. Як високо цінувала наявність правдивості у своїх подругах. Десь в глибині душі розуміла, що бути правдивим – це означає бути безстрашним. Безстрашною себе не вважала, але бути правдивою і чесною дуже намагалась з дитинства. Намагалась. Але не була такою.

Одного разу умисно обманула маму. Випадок дріб’язковий, але пам’ятаю його все життя. Дитиною була слухняною і виконавчою. У приготування уроків і підготовку до складання іспитів у кінці навчального року батьки ніколи не вмішувались. Правда, вечорами, приходячи з роботи, мама цікавилась: як ідуть справи, що отримала сьогодні у школі або скільки запитань повторила до екзаменів?

Цей випадок, про який є необхідність розповісти, стався влітку, під час іспитів за сьомий клас.

У кінотеатрі, що поруч з нами, йшов фільм-оперета “Біла акація”. Раніше я його вже бачила, але лише один раз і не всі арії запам’ятала. Музичну пам’ять ми розвивали таким чином: переглянувши фільм, треба було запам’ятати пісні. Найбільшим досягненням вважалось запам’ятовування слів і мелодії з одного разу, але це небагато кому вдавалося. Дивились і два, і три, і п’ять разів, поки не лише пісні, але й усі репліки не вивчали напам’ять. Тоді фільмів було мало на рідній мові, все більше йшли трофейні німецькі й американські, з озвучуванням одним голосом чи субтитрами.

Отже, музична комедія “Біла акація” приводила на просто у захват. Треба було вивчати і “Тілі-тілі-тілі…”, і пісню Пеппіти, і головних героїв. Фільм ішов сьогодні, а іспит – завтра.

Вранці я попросила у мами грошей на квитки. Фільм двосерійний і демонстрували його ввечері, коли стемніє, оскільки кінотеатр був літній. З цієї причини квитки коштували дорого – від тридцяти до п’ятдесяти копійок. Хліб, за один кілограм, у той час, продався за чотирнадцять копійок.

Мама, цілком несподівано для мене, грошей не дала, мотивуючи відмову тим, що завтра екзамен зранку, а на ніч дивитися дві серії пісень і танців – ні до чого.

- Піти у кіно можна буде і після екзамену, в інший день.

Це було дивно, оскільки вчилась я на “відмінно” і нічого ніколи не заважало мені отримувати свої п’ятірки на екзаменах. Якщо, звичайно, не брати до уваги особливі три двійки, які запам’ятались.

2

У моєму житті було три випадки, коли я, знаючи предмет, отримувала низьку оцінку. Тричі мені ставили двійку при оцінюванні не моїх знань. Перший раз, як зрозуміла тоді, за те, що скористалася підказкою. Так буває, що і двійки,виявляється, бувають різними.

Училась я з першого класу легко, хоча і була хворобливою дитиною. Мені було цікаво дізнаватися не лише те, про що розповідали вчителі, і писалося в підручниках, але й читала Велику Радянську Енциклопедію, тлумачний словник С. І. Ожегова та багато інших книг, які не так-то легко було діставати. Цікавим було все: і що в книгах написано, і як, і для чого. Тому дуже рідкими були четвірки у моїх зошитах і щоденниках, а трійок і двійок взагалі не отримувала.

У четвертому класі, на математиці, вчителька розповіла про римські цифри. Я пропустила багато уроків перед цим, оскільки більше двох місяців через хворобу була в лікарні, але наздоганяла самостійними роботами, виконуючи в окремих зошитах основне і додаткове завдання з пропущеного матеріалу. Обидва зошити оцінювалися однаково строго. А тому я писала сумлінно те, що проходили зараз і те, що інші однокласники вже пройшли у мою відсутність.

Маючи сумніви щодо правильності виконаного завдання з написання римськими цифрами цілого стовпчика арабських цифр, я попросила (в перший і останній раз у своєму свідомому шкільному житті) маму перевірити домашнє завдання. Мама зробила зауваження, сказавши, що я заплуталась у декількох значеннях цифр після тридцяти. Оскільки вчителька не дозволяла нам ні закреслювати, ні стирати свої помилки, але брати їх у дужки і поруч писати вірно, то я так і вчинила. Свій варіант взяла у дужки, а нижче написала мамин.

Через два дні я повернулася зі школи зі сльозами від невимовної образи. Було сумно від того, що мій варіант виявися вірним, який я взяла в дужки. А за інший – мені поставили величезну, першу двійку у моїй шкільній біографії.

Плакала я невтішно, не заспокоюючись навіть на мамині переконання, що двійка ця не моя, а її, що це не рахується за мною. Ні. Двійка є двійка! Мені було соромно і гірко. Соромно через отриману двійку, а гірко від того, що я ж була права, навіщо запитала?

- Навіть мами, виходить, не все знають вірно, – думала я. – Ну, нехай діти чогось там не знають і помиляються, але мами!..

Ймовірніше за все, мама моя зустрілась із вчителькою так, щоб я про це не дізналась і розповіла їй, як було насправді, тому що через кілька днів, після чергової перевірки цього зошита вчителька поставила дуже велику і жирну п’ятірку, закресливши мої дужки червоним олівцем, і дописала знизу: “Вір собі”.

Ця фраза запам’яталася мені на все життя, як певний девіз моєї внутрішньої позиції. До сих пір, коли сумніви починають долати, я пригадую свою першу двійку і слова вчительки, яка зрозуміла, що у сумнівах людина може дуже сильно нашкодити собі і своїй справі, якщо через сумніви перекладе відповідальність на чужі плечі.

3

Мамину заборону на перегляд кінофільму перед іспитами навіть не одразу розчула. Було якось принизливо і несправедливо, розсудила я. Йти в кіно ми збиралися цілою компанією однокласників. Усі йдуть! І я пішла в кіно, взявши у борг у подруги рубль, на дві серії.

Пізно ввечері, після перегляду оперети в кіно, прийшла додому, подумки наспівуючи, щоб не забути слова:

Чертову дюжину детишек,

Растила в доме вся моя родня.

Шестеро - девчонок, шестеро - мальчишек,

И один чертенок - это я...

- Де ти була, доню, так довго? Вже пізно, непристойно бути в гостях стільки часу, – запитала і докорила мені мама.

Я й не збиралася брехати, але, мабуть, те чортеня, що було в Пепітті, попутало й мене і я, відкрито дивлячись мамі у вічі, сказала скоромовкою:

- У Галки з Лідкою (це близнюки, мої однокласниці й подруги), ми повторювали білети до завтрашнього іспиту.

- А-а-а, – сказала мама. – Добре. Ну, тоді вимий руки, поїш і спати.

Я ввійшла у ванну кімнату у стані прострації. Мені здавалося, що зараз загримає грім, ударить блискавка, підлога розійдеться, а я провалюся кудись у тартарари, де мене розірвуть на шматки голодні леви або тигри. Нічого подібного! Було тихо. Вода лилася з крану, мило намилювало руки, а безсоромні очі мої дивилися у дзеркало. У ньому бачилась бліда *брехунка*, яка не знала, що їй тепер робити: як сказати мамі правду? А, найголовніше, – як попередити її, що я впустила брехню у наші з нею стосунки?

Сльози струмком побігли з очей. Щось схоже на сльози капало з носу. Схлипуючи, розмазуючи все це по обличчю, пригадувала, що в цьому році вдруге вже збрехала. Перший раз обманула вчительку, сказавши їй, що забула вдома зошит з виконаним домашнім завданням. А насправді – забула його виконати, а зошит був зі мною, в портфелі. Так само, як і я, сказали ще троє дітей, але Зара Абдуллаївна, не повірив їм, відправила всіх додому за зошитами. А мені повірила і дозволила показати їй це завдання на наступному уроці, через день.

Учителька мені повірила! Я ледь досиділа тоді до дзвінка. Мені здавалося, що вуха відваляться, так як вони горіли вогнем і жахом від допущеної мною брехні.

І от тепер, стоячи у ванній, розмазуючи гіркоту своєї підлості по запухлому від сліз обличчю, шукала і не знаходила собі виправдання у той момент.

Ненавиділа себе і жаліла маму і вчительку, які мені повірили.

Соромилася себе і боялася, що настане момент і мама, і вчителька дізнаються, що я – брехуха.

Жаліла маму, тому що знала, як пишається вона моїми чеснотами, адже це її праця вкладена в те, що її добра і правдива донька викликала почуття схвалення у педагогів, сусідів, знайомих.

Мама постукала у двері й покликала вечеряти.

З презирством до себе умилася, витерла насухо рушником очі й ніс, пригладила волосся і, дивлячись у дзеркало, прошипіла крізь зуби:

- Дивися мені, тільки спробуй ще раз у житті збрехати комусь – не прощу!

Від вечері відмовилася. Іспит склала на “п’ять”, як звичайно, але на “Білу акацію” більше не ходила, хоч і не запам’ятала весь фільм.

4

Потрясіння, яке я пережила від того, що мені вірять, коли я брешу, було, мабуть, найсильнішим у тому році. Сором, докори сумління, бичування себе – цей стан продовжувався дуже тривалий час. Усе це відчувалось як важкість в області серця і нудота “під ложечкою”.

Нарешті, одного разу, втомившись від такого стану, я присвятила половину ночі тому, що пригадала всі-всі випадки своєї брехні, нещирості і хитрості, що були допущені мною у взаєминах з людьми: з хлопцями, яких побоювалась і щось прибріхувала їм про свого старшого брата заради власного безпечного існування в їхньому оточенні. З подружками, яких дуже любила і тому через острах втратити їхню прихильність, прикрашала свої “подвиги”. З братом, якого обожнювала і тому хитрувала, применшуючи свої витівки, свої лінощі і свою неорганізованість, бажаючи у його очах виглядати краще, ніж була насправді.

Вранці відчула радісне полегшення, наче щось з плечей звалилося.

Пізніше, вже подорослішавши, зрозуміла, що неправдивість – це привілей боягуза, ледаря, ревнивця і заздрісника. Але ж я намагалася такою не бути, а тому тягар цих самих недоліків час від часу починав перевищувати дозволене мені. От чому і відбуваються з усіма потрясіння: щоб побачивши себе зсередини, обуритися на себе таку недосконалу.

Переконана, що не переживши тоді шоку в дитинстві від довіри вчительки і мами мені, брехусі, я могла б вирости брехункою-хитрункою, і не помітила б цієї вади в собі.

Потрясіння сумління довірою, любов’ю і повагою з боку дорослих для дітей просто необхідні, точно знаю. Це найсильніші ліки у випадку інфікування душі дитини енергіями брехні, агресії та невдячності. Негативні енергії, як віруси, сидять у душі до певної пори і не виказують себе. А потім раз – і хвороба проявиться у самий несподіваний момент.

5

Батьки і вчителі не тільки “інженери людських душ”, але й перші цілителі від “вірусу” брехні та інших вад. Уражені енергіями злоби, судорожно спотворені заздрістю і деформовані енергією жадібності людські душі, втілюються в новому житті. Це і є ментальна інвалідність. Тобто викривлене розуміння розумом добра і зла. Подальше життя у викривленій ментальній атмосфері призводить до моральної інвалідності (цинізму). І, як наслідок вчинків аморальної людини або суспільства – до фізичних аномалій (деградації). Ось у чому причина! В правильності чи викривленні мислення кожної людини, в її сприйнятті простору і часу, в яких вона перебуває.

На питання “Хто винен?”, кожен знаходить свою відповідь, відповідно до ступеня інтелекту і відповідальності у ньому. Мудреці і філософи в усі віки стверджували, що в усіх бідах людина винна сама. Причиною невдачі може бути невігластво, злобність, брехливість і безвідповідальність.

Тому, хто прагне творити добро, не менш важливо зрозуміти “Що робити?”.

Але не по силах це питання для того, хто не навчений у собі самому шукати причину своїх негараздів.

Середньостатистична *розумна* людина у двадцять першому сторіччі має перш, ніж осудити когось і за щось, подивитися критично на свої вчинки і думки.

Багато безпечних людей намагаються відвести відповідальність від себе за свої теперішні і минулі дії хитрістю. Деякі приховують свої потворні бажання і звички зовнішньою чемністю. Інші не соромляться своїх непристойних емоцій і почуттів. Не помічають того, скільки вульгарних думок часом роїться в їхній голові, породжуючи душевні хвороби, психічні й фізичні каліцтва.

Сумірні бажання, благородні емоції та чисті думки освітлюють ауру людини й

очищують простір всередині та навколо неї.

У чому ж досягло успіху людство за мільйони років розвитку? У чому бачиться прогресуючий розвиток розуму?

У чому загрузло? У злобі? У брехні? У невдячності? Що ж робити?

Розвивати в собі й культивувати позитивні якості: любов, правдивість, вдячність і відповідальність. Їх потребують усі. Отже, прийшов час кожній розумній людині самій попіклуватися про розвиток у ній чеснот.

Сучасна людина не хижак, і не в лісі живе, а в середовищі собі подібних homo sapiens.

6

Після таких роздумів і наказів собі бути правдивою в усьому, я намагалась відповідати прийнятому для себе стандарту. Бували, звичайно, випадки неправдивості у моєму житті. Але тим, хто вірив і довірявся мені, я намагалася не брехати. Дуже намагалася. Багато в чому досягла успіху, викорчовуючи зсередини *змію* під назвою брехня. Але, виманивши крупну змію, і на певний час заспокоївшись, що от тепер я правдива і смілива. Тепер про все можу сказати вголос, що не соромлюсь бути такою, яка є. що будь-яка гірка правда краще, ніж солодка брехня, я раптом ловила себе на… Так, так, на черговій маленькій неправдивості. Ця змія була тоншою і меншою, але вона була! І отрута її отруювала мене, і мої справи, і мої думки. Змії, змійки і їх дитинчата-змієнята так і плодилися, так і множилися.

От парадокс: чим більше я намагалася бути правдивою і чесною, тим більше бачила всередині себе неправдивості й нечесності, до повної огиди інколи доходило. Але я вступила у боротьбу з цим явищем, а відступати – не в моїх правилах.

Коли вибивалася з сил, то дозволяла собі “пожити як усі”. Десь злегка вигадати, щось прикрасити, про щось промовчати. Задоволення отримувала від такого дозволу для себе, не буду приховувати, солодке. Адже я трошки собі дозволяла, а інші навколо мене були на моєму фоні ну*, д-у-у-у-уже* не такими. Але от біда. Солодкого я з дитинства не любила.

Їла, щоправда, шоколад інколи, та й то гіркий. Так і в житті. Відпущу віжки, побалую себе, розслабившись, а потім з подвійною енергією беруся за “ловлю змій”.

А вони все лізли й лізли, ці змії й змійки, і їх дитинчата-змієнята. Думала, що не витримаю, покину цю справу. Не вистачало інколи сил утримувати себе у тих рамках правдивості й чесності, які сама собі встановлювала, особливо, коли погрожували, змушували, спокушали поступитися своїми принципами.

Найскладніше, коли спокушали.

7

Пізніше прийшло розуміння, що абсолютної чесності не буває. Абсолют – категорія Божественна. Так само, як абсолютного добра і зла не землі не знайти. У людському світі все відносно, тобто: низько, середньо, високо. Треба просто для себе встановити висоту планки в розумінні критеріїв добра і зла. Все міряється мірою твого особистого, власного сприйняття, як ти розумієш “не можна”, “можна”, “треба”. Ще прийнято звертати увагу на оцінку твоєї діяльності мірою суспільної думки, прийнятої там, де проживаєш (байдуже, з цікавістю, зі схваленням).

Після того, як зрозумієш цінність свого вкладу у спільну справу, намагайся не робити того, що вважаєш злом. Не говорити того, що ти вважаєш неправдою.

З часом зрозуміла, що коли я намагаюся буди більш правдивою, а *він* чи *вона* ще не хоче бути більш правдивим, ніж *він* є зараз, то хіба я зможу примусити силоміць бути не таким, який *він* є? Тільки сама людина, якщо захоче, стане шукати шлях до зміни того, що їй у дану хвилину в собі не сподобалося. Це правило закріплено законом свобідної волі!

Добре, якщо у людини з’явиться необхідність періодично оцінювати критично *свої* чесноти і недоліки, тільки робити це слід чесно і правдиво, не перебільшуючи нічого і не зменшуючи. От я і зайнялася одного разу вивченням своєї особистої чесності й правдивості *свідомо*, а зупинитися до сих пір не можу, такою захоплюючою виявилася ця справа [Ія Сапіна «Потрясіння», с. 52-61].

**Оповідання Ії Сапіної “Повагою на повагу”** (переклад А. Аносової)

Мама часто говорила мені в дитинстві:

- Ти ніколи не бійся людей, пам’ятай, що людина людині друг і брат, – вона робила паузу і завершала фразу, – якщо ти в це щиро віриш.

- Ой, мамо, а хулігани у тітки Валі на тому тижні сумочку вихопили з рук і втекли.

Такий сумний факт трапився з нашою сусідкою. Всі жителі двору обговорювали цю жахливу новину, оскільки у повоєнний час все частіше ставало небезпечно ходити у темну пору доби однією. Тому мама і виховувала в мені безстрашність таким от гуманним ставленням до хуліганів: бачити в них людей, друзів і навіть братів. Бідна, постраждала тітка Валя і слухати маму не хотіла. Вона

не бачила своєї провини у тому, що трапилося:

- Ти що захищаєш крадіїв, а мене засуджуєш? – схлипуючи, говорила вона. – Як ти можеш? Ну, як ти можеш? Я тебе не розумію. Вони ж мерзота, а не люди.

- Валю, – заспокоювала її мама, – ну, ти ж сама спровокувала у них все найгірше, що вони мали, коли образила їх, замість того, щоб дати відповідь на безневинне запитання: “Котра година?”.

- Так, звичайно, по-твоєму, я мала їм показати, що в мене золотий годинники на руці?

- Ні, але ти могла по-іншому відповісти, – не здавалася мама.

- Але ж пика у нього справді була п’яна, – захищалась тітка Валя.

- Ет, Валю, Валю, вір мені, якби у відповідь на їхнє питання: “Котра година?”, ти відповіла: “Не знаю точно, молоді люди, але, можливо стільки-то, вибачте, будь ласка, я поспішаю”, то запевняю тебе, нічого б не відбулося. Але ти сказала: “Пішов геть, п’яна пико”, от він і вирвав сумочку у помсту тобі.

- Ти – чудовисько, – сухо мовила сусідка тітка Валя. – Так не можна! Ти захищаєш хуліганів і змушуєш мене з ними говорити як з людьми, а це не люди! Це п’яні, мерзенні, нікчемні виродки. І взагалі, закінчимо про це. Я хотіла б подивитися, як ти поведеш себе у подібній ситуації.

Ми, їхні діти, звичайно ж були присутні при цій бесіді, граючи у свої ігри поруч і роблячи вигляд, що нам не цікаві розмови дорослих.

Життя – найкращий вихователь. І якщо хто правильно мислить і міркує про це вголос, то йому обов’язково буде надано можливість довести свою правоту у дії. Так і відбулось через два-три місяці.

Мама, працюючи у ощадкасі, інколи (якщо після інкасації вкладники вносили до каси гроші на зберігання), забирала їх залишок з собою, оскільки сейфу у приміщенні філіалу ощадкаси не було, а в столі залишати гроші було небезпечно, як і носити у сумочці. Але в першому випадку, якщо зникнуть, то – шукай злодія, а якщо хтось спробує відняти з сумочки, то за це можна буде і поборотися. Так, мабуть, міркувала моя мама.

У той день, коли мамі випала нагода довести правоту своєї теорії гуманного ставлення до людей, був ураганний вітер зі зливою. До вечора вітер ущухав, але дощ ще накрапав. Було темно, вулиці не освітлювалися, лише на перехрестях стояли стовпи з лампочками під залізними абажурами. Мама з парасолькою і з сумочкою повною грошей: отримана зарплата трьох працівників і касовий залишок, які треба вранці всім роздати і покласти в касу, швидким кроком наближалась до того фатального місця, де відбувся напад на тітку Валю. Треба сказати, що за цією ділянкою закріпилася слава “бандитської зони”. Жителі кварталу знали, що з проламу в огорожі парку час від часу, раптово у темряві з’являлись кілька молодих людей на підпитку і “чіплялися” до чоловіків з проханням – “дай закурити”, а до жінок – “котра година?”. Історія тітки Валі повторилася ще кілька разів з жителями нашого кварталу. Але мама твердо стояла на своєму:

- Якщо ти по-людські, то і до тебе так само, – наполегливо повторювала вона.

- Ну, почекай, потрапиш до бандитів, тоді по-іншому заспіваєш, – пророкували незгодні з нею сусідки.

Переступаючи через гілки, напружуючи зір, щоб не вступити у калюжу, закриваючись парасолькою від дощу, мама швидким кроком наближалась до “бандитської зони”, оминути яку ніяк було не можна.

Чоловічі фігури, які несподівано виникли на шляху не стільки злякали маму, скільки здивували, тому що вдивлялася вона в те, що було під ногами, а там були калюжі, зламані буревієм гілки дерев, а чоловічі ноги на шляху… Це було не передбачувано. Мама підняла парасольку, голову і очі. Побачила трьох “під мухою” чоловіків і, миттєво оцінивши, що знаходиться у “бандитській зоні”, сказала привітно:

- Здрастуйте, товариші! Якби ви знали, як я рада, що зустріла вас саме тут і зараз. Я несу у сумочці зарплату всіх наших співробітників, а на цій ділянці дороги орудує зграя шахраїв. Допоможіть мені, будь ласка, дійти додому. Проведіть мене, якщо у вас є час.

Вражена трійця, миттєво протверезівши, різко змінила не лише свої наміри, але й дії. Рука одного з них, протягнута до парасольки, взяла цю парасольку, а власник цієї руки опинився збоку від мами. Другий, вочевидь “спеціаліст з сумочок”, взяв маму під руку. Третій йшов попереду на два кроки і час від часу підсвічував кишеньковим ліхтариком, попереджаючи всіх про виявлені калюжі та гілки. “Спеціаліст з сумочок” навіть завів “світську” бесіду з мамою:

- Що ж це Ви, така боягузка, а ходите одна, з грошима, в темряві?

- А що робити? – відповідала мама. – Але ви ж бачите, що світ не без добрих людей. От ви допомогли мені. А інші лицарі допоможуть іншим жінкам. Чоловіки – наші захисники і рятівники. Якщо таку війну виграли, то й у мирний час не дадуть образити, – продовжувала мама психологічну атаку, звертаючись до найкращих почуттів трійці.

- Це так, – погодився “спеціаліст”.

- Дякую, мої хороші, от ми вже й прийшли, – сказала мама, підходячи до двору нашого будинку, і протягнула по черзі кожному руку.

- Ви в цій квартирі живете? – вказав на першу “спеціаліст”.

- Ні, у восьмій, це з тієї сторони будинку, – відповіла мама.

- Ну, тоді ми доставимо до місця, – сказав той, що ніс парасольку.

І вся компанія рушила двором. Біля хвіртки нашого двору мама ще раз потиснула всім руки. Привітно загавкав Джульбарс з буди, почувши, вочевидь, запах мами, і в мить його радісний гавкіт перейшов у попереджуюче гарчання, що стосувалось тих, хто стояв з нею поруч.

Мій батько, як і всі в родині, розумів інтонації в голосі Джульбарса, вийшов на терасу, ввімкнув світло і покликав:

- Гого, це ти?

- Я, я, - відповіла мама. – Йду.

- Дякую вам. Ви – мої лицарі-захисники, – сказала вона на прощання, беручи протягнуту парасольку. – Дякую. Ви мені дуже допомогли. До побачення.

- Та що вже там, - сконфузились усі втрьох.

Коли мама розповіла нам цю історію, ввійшовши додому, тато посміхнувся у вуса, і тихо пробурмотів:

- Гого, ти, звичайно, гарний педагог, але дуже сміливий.

- Ну, от тобі! А мої супутники сказали, що я – боягузка.

- Я говорю про ризик, – пояснив тато.

- Га-га-га, – дещо нервово засміялась мама. – Проте я довела всім, що моя теорія вірна. І діє.

- А, можливо, це були не бандити? – заперечив тато.

- Ні, ні, це ті ж, що пограбували Валюшку. Один з золотою фіксою, а в іншого на пальцях татуювання “Коля”. Це ті ж хлопці.

Папа промовчав.

- Ну, почекай, от вони через кілька днів квартиру твою обчистять, тоді інакше заспіваєш. Теж мені, Макаренко у спідниці, – з мстивістю сказала тітка Валя після розповіді мами.

Але факт був очевидним! Засвідчити трьох супроводжуючих міг тато. А Джульбарс підтвердив, що люди були не зовсім добрі. У Джульбарса був особливий нюх на людей. Він до добрих людей виходив назустріч, і міг дзвінко гавкати, сповіщаючи, що прийшов гість. До людей недобрих він не виходив назустріч, не гавкав на них, але гарчав так грізно, що всім ставало зрозуміло. Додому впускав усіх. Але з дому без супроводу хазяїв жодна людина не вийшла б, якби Джульбарс цього не захотів. Треба було користуватися його великою прихильністю, щоб він не застосував свій коронний прийом по затриманню “злочинця”. Безшумно вилізав з буди, підіймався на задніх лапах на весь зріст і передніми лапами штовхав у спину. Людина, від несподіванки, падала обличчям на землю. А пес, у позі переможця, ставив передні лапи на того, хто лежав, підіймав голову, і гавканням сповіщав, що затриманий вже небезпечний, і все знаходиться під його, собачим контролем.

Тому, коли тітка Валя злорадно лякала маму можливою крадіжкою, мама подивилася на Джульбарса, перевела погляд на сусідку, яка не зрозуміла її гуманну теорію, похитала головою і промовила тихо:

- Не думаю. Ні. Вони цього не зроблять. Та й Джульбарс не допустить. Правда, Джуля? – ніжно погладила мама улюбленого собаку – члена нашої великої родини.

Потрясіння у моїй свідомості відбулось багато років потому, коли я двічі випробувала мамину теорію “повагою на повагу” і переконалась, що “поганих” людей немає. Є недостатньо виховані, є неосвічені, є розгнуздані й нахабні. І, якщо невихованому явити приклад власними гарними манерами, а неосвіченому роз’яснити, а розгнузданого приборкати, а нахабному поставити заслін, то у суспільстві б напевно відбувся зсув у бік підвищення культури. Адже припинились пограбування у “бандитській зоні” після маминої ***правильної*** поведінки! Ретроспективно можу сказати, що з тих пір ***жодного*** разу не трапилось ніяких крадіжок у нашому кварталі: ні квартирних, ні на вулицях, поки ми там жили. Що це? Невже моя мама своєю вірою в гуманне ставлення до всіх без виключення людей зуміла відвести таке явище як крадіжки від жителів нашого кварталу?

Потрясіння відбулось у мені в той момент, коли я зрозуміла, що так і було. Так і є! Віра, переконаність, людинолюбність, мужність і винахідливість моєї мами створили ***диво***.

Через кілька років мама першою показала приклад безстрашності й довіри до

людей. Вона оголосила всім, де висить у коморі ключ від двері, щоб усі, кому треба, користувалися ванною, яку ми першими встановили у квартирі, провівши воду у будинок. Потім у цю комору на терасці мама винесла предмети побуту: м’ясорубку, казан для плову, тертку для редьки, ножі для шинкування капусти, праску і тому подібне, щоб сусідки, у кого не було ще цього (часи були бідні, ділилися хто чим міг з сусідами) спокійно брали необхідні речі в її та нашу відсутність. Одне суворе правило було для всіх однакове: повідомляти запискою хто що взяв, і ще – вчасно повертати. Тому, коли мама йшла додому з роботи, сусідки навперебій кричали зі своїх терас, щоб не писати записок:

- Любонько, я тертку взяла, за дві години поверну.

- Любонько, казан у мене. Прийшли гості. Завтра поверну.

- Люб, я в тебе капусти кислої взяла, твоя смачніша, а то до мене сестра прийшла – пригостити треба.

Так ми жили у нашому дворі однією дружною, великою багатонаціональною родиною. Таджики місцеві й памірські, узбеки, казахи, грузини, татари казанські й кримські, українці й росіяни, білоруси й чуваші. Це тільки в нашому дворі проживали стільки представників різних народів! І всі один одному були друзі і брати! І залишаємося такими до сих пір [Ія Сапіна «Потрясіння», с. 124-132].