**ПРО ЧИСТОПЛОТНІСТЬ**

*Северинчук Людмила Анатоліївна, педагог*

Опубліковано на сайті «Світло» у лютому 2013 р. за посиланням <http://svitlocult.org/authors/49-2013/vypusk-17-fevral-2013/188-severinchuk-l-a-o-chistoplotnosti.html>

На певному етапі самопізнання мені довелося міркувати про те, чи є я чистоплотною людиною і це питання виявилось значно глибшим, ніж здається на перший погляд.

У зовнішньому прояві, людина, спрямована до самопізнання, більш-менш чистоплотна. Мені давно зрозуміло, що у випадках, коли я помічаю неохайних людей, засуджую те, що вони смітять, за законом «дзеркального відображення» слід звернути увагу на власну чистоплотність. І не обов’язково у зовнішніх проявах. Нечистоплотність може бути у внутрішньому світі: в бажаннях, емоціях, думках.

Часто в місцях відпочинку: на пляжі, в лісі, на галявині з членами моєї сім’ї ми помічаємо багато сміття і намагаємося хоч трішки прибрати недопалки, пляшки, папірці, залишки від їжі. Зізнаюсь, що при цьому бувають почуття гордовитості та огиди: «Як це я буду прибирати за іншими?»

Змінити ставлення мені допомагає такий хід думок: «Як, де і скільки смітила я раніше? Де продовжую це робити досі (наприклад, в думках, нехай навіть і несвідомо)? За законом аналогії хтось більш відповідальний прибирає за мною! Значить, настав час вчитися поважати себе та інших – адже хочеться, щоб було чисто навколо!»

Про охайність людини можна судити по тому, як вона їсть (залишає чи ні в тарілці залишки запропонованої страви і т. п.), як розмовляє (мова чиста чи наповнена непристойними, образливими, а то і нецензурними словами), як виконує доручення (неякісне або несвоєчасне виконання завдань свідчить про неохайність).

Для підтримки чистоти в фізичному тілі, як відомо, необхідні: душ, зарядка, прогулянки, споглядання краси, музика і, звичайно, праця. У праці розвиваються індивідуальні здібності людини. Особливо це розумієш, коли опиняєшся в стані нездоров'я і втрачаєш можливість робити те, що міг раніше.

Охайність в тілі бажань проявляється в умінні управляти своїми бажаннями, у відчутті міри: «взяти собі не більше, ніж потрібно, і не менше, ніж належить».

Охайність в емоційному тілі виражається самовладанням. Для досягнення емоційної стабільності необхідна правдивість, об'єктивна оцінка себе і оточуючих, справедливість і вдячність тим, хто допомагає у важкі моменти життя. Необхідно бути вдячним тому, хто, вказав на недолік, тому що це дає можливість його позбутися, а значить, стати чистішим. Досвід показує, що якщо не чекаєш за свою працю похвали, то емоційна сфера стає більш стійкою до зовнішніх впливів.

Охайність в ментальному тілі (в думках) – це вміння думати «від добра». Потрібно у всьому, навіть в поганому (як здається на перший погляд) навчитися бачити хороше. Зуміти роздивитися «добро у злі», виправдати і пробачити кривдника [2].

Підтримці ментальної чистоти допомагає регулярне «ментальне прибирання» – трансформація негативу в позитив: згадавши ситуацію, що вимагає осмислення, слід запитати себе «Як би я вчинив у цій ситуації зараз, виходячи з наявних знань і особистого досвіду?»

Навчаючись в ході самоаналізу вирізняти приховане внутрішнє у зовнішніх проявах, я ясно побачила, що іноді за охайною зовнішністю може ховатися нечистий (неповноцінний) внутрішній світ. Скільки роботи над собою ще попереду!

*Література*

1. Євтух М. Б. Культура взаємин / М. Б. Євтух, Т. В Черкашина : підруч. – 3-тє вид., переробл. і доп. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2012. – 340 с.

**2. Пиньковская Э. А. Эгология / Э. А. Пиньковская. – Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2012. – С. 237 – 242.**