

ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ЧУВСТВА

*Люди могут забыть, что вы сказали.
Могут забыть, что вы сделали. Но никогда не
забудут, что вы заставили их почувствовать...*

Майя Энджелоу

АНАЛИЗ ЧУВСТВ

Каждый человек способен это делать, несмотря в какой физической форме он находится, он способен чувствовать. Вся наша жизнь состоит из эмоций.

Когда человек воспринимает предметы и явления окружающего мира, он всегда как-то относится к ним, причем это не холодное, рассудочное отношение, а своеобразное переживание. Одни события вызывают у него радость, другие - негодование, одни вещи ему нравятся, другие вызывают у него неудовольствие, одних людей он любит, к другим равнодушен, третьих ненавидит; что-то его сердит, кое-чего он боится; некоторыми своими поступками он гордится, других стыдится.

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Удовольствие, радость, горе, страх, гнев, любовь - все это формы переживания человеком своего отношения к различным объектам; они называются чувствами.

Чувствами называют переживания человеком своего отношения к тому, что он познает или делает, к другим людям и самому себе.

Человек унаследовал механизм эмоций от своих животных предков. Поэтому часть эмоций человека совпадает с эмоциями животных: ярость, голод, жажда, страх. Но это простейшие эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей.

С развитием разума и высших человеческих потребностей на базе аппарата эмоций сформировались более сложные человеческие чувства.

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Таким образом, мы отличаем эмоцию от чувства.

Эмоции в ходе эволюции возникла раньше чувства, она присуща не только человеку, но и животному, и выражает отношение к удовлетворению физиологических потребностей.

Чувства развились на базе эмоций при взаимодействии с разумом, в ходе формирования общественных отношений, присущих лишь человеку.

Чувство — эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам. Чувства отличаются от аффектов, эмоций и настроений.

Чувства в отличие от эмоций свойственны только человеку.



ЭМОЦИИ

Эмоции кратковременные.

Эмоциями мы реагируем на ситуацию, например, разрядился аккумулятор у сотового в самый неподходящий момент, возникает эмоция гнева или досады, эти эмоции кратковременные, когда Вы приедете домой, этих эмоций уже не будет.

Эмоции человек не всегда осознает: почему он их испытывает и какие конкретно эмоции испытывает в данный момент. Когда человек говорит: «Во мне все закипает», что это означает? Какие эмоции? Гнев? Страх? Отчаянье? Тревога? Досада?.

Эмоции проявляются снаружи, их сложно контролировать и скрывать. Например, вас неожиданно напугала собака, страх, который вас одолел в эти минуты, проявится на вашем лице, резко и неосознанно, по вам будет видно, что именно в этот момент вы испытали эмоцию страха.

ЧУВСТВА

Чувства длительные и устойчивые.

Чувства — это долгосрочное отношение к кому-либо или чему-либо, они устанавливают тесную эмоциональную связь с предметом (объектом), который имеет мотивационную значимость для человека. Например, когда мы думаем о любимом человеке, мы можем улыбаться, испытывать некое волнение, радость, ощущать «теплое чувство» внутри.

Чувство человек осознает практически всегда: дружба, любовь, зависть, враждебность, счастье, гордость.

Чувства, как правило, проявляются внутри, чувства никуда не исчезают, они могут просто не проявляться длительное время.

ВЫСШИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

отражают высшие социальные потребности. Эти потребности подвержены сравнительно быстрым изменениям в ходе исторического развития; они не одинаковы у людей, воспитанных в различных общественных формациях, в различные эпохи, принадлежащим к различным общественным группировкам и классам.

Высшие чувства возникают у человека на базе удовлетворения или неудовлетворения его высших духовных потребностей. К высшим чувствам относятся моральные, интеллектуальные и эстетические чувства.

Моральные чувства

Интеллектуальные чувства

Эстетические чувства

МОРАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА:

- чувство справедливости
- чести
- долга
- ответственности
- патриотизма
- солидарности
- творческое вдохновение
- трудовой энтузиазм

Оценка человеком своих поступков (самооценка) связана с переживанием такого чувства как совесть. Если человек, исходя из чувства собственного долга, сознает правоту своих поступков, то он переживает состояние спокойной совести. Спокойная совесть связана с переживанием большого морального удовлетворения и радости, она дает человеку силу и уверенность в правоте своих действий.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

связаны с умственной, познавательной деятельностью человека и постоянно сопровождают ее. Они выражают отношение человека к своим мыслям, процессам и результатам интеллектуальной деятельности. К ним можно отнести:

- чувство удивления
- сомнения
- уверенности
- удовлетворения

Чувство удивления наступает тогда, когда человек встречается с чем-то новым, необычным, неизвестным. Способность удивляться - очень важное чувство, стимул познавательной деятельности. Чувство сомнения возникает при несоответствии гипотез и предложений с некоторыми фактами и соображениями. Чувство уверенности рождается от сознания истинности и убедительности фактов, предположений и гипотез, которые выяснились в результате их проверки. Результативная работа вызывает чувство удовлетворения.

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ЧУВСТВА

Большое место в жизни человека занимают эстетические чувства. Источник эстетических чувств - произведения искусства: музыка, живопись, скульптура, художественная проза и поэзия, а также произведения архитектуры и достижения в области технических сооружений. Глубокие эстетические переживания люди могут испытывать при созерцании природы.

К эстетическим чувствам можно отнести:

- чувство красоты
- восхищения прекрасным
- трагического
- комического
- возвышенного

НИЗШИЕ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

Это эмоции, которые менее других подверглись изменениям в процессе развития человечества. К ним можно отнести:

- голод
- боль
- усталость
- жажда

Одна из особенностей «низших эмоций»- отчетливая локализация, или «анатомическая привязка».

ЧУВСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КЛАССА

Этот класс чувств можно подразделить на три группы.

А) Положительные чувства:

удовольствие, самодовольство, радость, чувство удовлетворенности собою, блаженство, восторг, уверенность, ликование, доверие, восхищение, симпатия (приязнь), уважение, спокойная совесть, нежность, чувство облегчения, любовь (половая), любовь (привязанность), чувство безопасности, предвкушение, умиление, злорадство, благодарность, чувство удовлетворенности, мести, гордость.

Б) Отрицательные чувства:

Неудовольствие, ярость, горе, презрение, отчаяние, возмущение (негодование), тоска, неприязнь, печаль (грусть), зависть, уныние, злоба, скука, злость, огорчение, разочарование, ненависть, тревога, неуверенность (сомнение), боязнь, испуг, растерянность, недоверие, страх, ужас, смущение, стыд, жалость сострадание, неудовлетворенность собою, раскаяние, сожаление, досада, угрызение совести, нетерпение, досада, обида, горечь, чувство оскорбления, отвращение, гнев, омерзение, ревность.

В) Нейтральные чувства:

безразличие, состояние спокойного, удивление, созерцание, изумление.

Нейтральные чувства возникают тогда, когда человек находясь в ясном сознании, не испытывает ни приятных, ни неприятных чувств. Но все же в этом состоянии он переживает свое отношение к миру и к самому себе.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

Разделение чувств на положительные и отрицательные сделано не потому, что с точки зрения сегодняшней морали одни чувства благородны, а другие низменны, а исключительно по признаку доставляемого удовольствия или неудовольствия.

Некоторые чувства, отнесенные к отрицательным, в ряде ситуаций все же приятны (например, гнев, раскаяние, жалость - в тех случаях, когда эти чувства могут быть «излиты», то есть активно выявлены в поведении). Отрицательных чувств гораздо больше чем положительных.

Словом чувство обозначают не только те или иные переживания, но и более сложные психические реакции - такие, как чувство интереса, чувство правды, чувство красоты и чувство юмора. Эти четыре чувства представляют собой единую группу эмоциональных явлений, выражающих самое общее активно-положительное отношение человека к жизни.

ЧУВСТВО НЕНАВИСТИ

Ненависть — это достаточно нормальная реакция, возникающая при угрозе разрушения общепринятых позитивных ценностей. Такими подвергающимися угрозе ценностями могут быть любовь к себе, или желание быть любимым, или альтруистическая любовь. Сатти объясняет это так. «Нет ненависти, кроме обращенной в ненависть любви». Следовательно, ошибочно рассматривать множественные враждебные чувства людей просто как выплеск агрессивных инстинктов. Если ненависть — зависящее от обстоятельств явление, то, по крайней мере, теоретически, ее можно избежать. Действительно, в процессе того как удовлетворяются аффилиативные потребности человека, агрессия и враждебность исчезают. Признание этого факта — первый шаг к улучшению человеческих взаимоотношений.

Так как ненависть — явление, зависящее от обстоятельств, неверно утверждение фрейдистов о том, что она вырастает из инстинкта агрессии и разрушения. Конечно, враждебность — это нормальная, возникающая почти рефлекторно способность людей, проявляющаяся, когда серьезная фрустрация блокирует аффилиативную тенденцию их поведения.

ЧУВСТВО НЕНАВИСТИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОСОМАТИКИ

Ненависть является разновидностью страха. Возникают это чувство в результате бессилия и зависимости перед тем, кто сильнее. Например: дети – родители, ученики – учителя, служащие – начальники и т.д.

Человек, испытывая ненависть в момент нанесённого ему оскорбления, чувствует, как будто ему сдавливает горло. В результате возникают боли в желудке, головные боли и боль в спине. Человек пожирает свою душу ненавистью к сильному и жалостью к самому себе.

Люди часто ненавидят, когда не могут делать, что хотят, либо быть такими, какими они хотят. Это объясняется тем, что источник ненависти идёт от предков-рабов. Жалость к самому себе ведёт к депрессии, а ненависть - к агрессивности и головной боли. Чувство ненависти, особенно если его скрывают, также приводит к язвам желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалению жёлчного пузыря и расстройству желудка.

В жизни человека начнут происходить чудеса, как только он освободит себя от чувств негативного страха. У него появится желание творить для души.

ЧУВСТВО ЛЮБВИ

Любовь — чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии.

Любовь определяется как природное и общественное отношение одного человека к другому, при котором для одних авторов определяющим в любви является эстетический подход людей друг к другу по формируемым обществом законам красоты; для других главенствующим представляется физическое желание людей, данное им природой ради продления рода человеческого; для третьих — любовь является просветленным путем к богу.

Любовь возникает и существует как отношение, создаваемое любящим человеком в процессе определенной деятельности. Любовь к музыке, любовь к живописи, любовь к чтению, любовь к животным.

ЛЮБОВЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ

Любовь - это «дофаминэргическая целеполагающая мотивация к формированию парных связей» ("dopaminergic goal-directed motivation for pair-bonding").

Такое определение любви может показаться слегка странным, но зато оно подкреплено нейрофизиологическими данными. Не вызывает сомнений активное участие дофаминэргической «системы награды», дофаминовых и окситоциновых рецепторов в формировании того психического состояния, которое мы называем любовью. Ранее также большое значение придавалось серотонину, который усиливает положительное состояние психики, сформированное дофамином, и поднимает половое влечение или влюблённость до уровня любви.

Любовь — это не только эмоция переживания, но ещё и мотивация, побуждающая к активным действиям, направленным на сближение с объектом любви и формирование с ним эмоциональной связи. Можно сказать, что чувство любви мотивирует личность на определённое поведение, направленное на объект любви как на цель.

ГОРМОН ДОФАМИН

Мозг человека в состоянии любви находится в состоянии эйфории, как если бы люди принимали кокаин или другой похожий препарат.

Дофамин — это наш естественный стимулятор, который вызывает чувство желания и способствует поддержанию мотивации, но в больших количествах он может вызывать эйфорию, одержимость и даже галлюцинации.

К другим эффектам дофамина можно отнести: прилив энергии, значительное снижение аппетита, снижение желания спать, высокая сосредоточенность внимания. И все эти эффекты чувствуют люди в состоянии любви.

Михаил Лабковский «Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым»

Если вам сегодня не хочется на работу - возьмите выходной. Если не хочется и завтра - возьмите ещё один выходной. А если не хочется послезавтра - меняйте работу. И дело здесь не в лени. Лень - это или проблема с волей, или проблема с мотивацией.

Смысл жизни - в самой жизни. Цель жизни - в том, чтобы получать от неё удовольствие. Жизненный ориентир - самореализация.

Признак душевного здоровья — это когда то, что вы думаете, и то, что вы чувствуете, — совпадает.

Спроси вас сейчас «Вы любили когда-нибудь!», и вы ответите: «Конечно!» и будете мерить любовь уровнем страдания. А здоровые отношения измеряются уровнем счастья.

ЛЮБОВЬ К РАБОТЕ

1. Любовь без границ.

Работа приносит настоящее удовольствие и на вопрос: «любишь ли свою работу?», ответ всегда безоговорочный «да». Радует в первую очередь не заработной плате и прекрасному коллективу, а возможности ежедневно самореализовываться в профессиональной сфере, заниматься любимым делом, творить своим трудом путь к успеху.

2. Согласие работать сверхурочно без материального стимулирования.

Когда работа в радость, то главным стимулом становятся не зарплата, премия, бонусы и прочие стимуляторы, а интерес к процессу. Каждый новый рабочий проект рассматривается не как источник хорошего заработка, а возможность работать, творить, выполнять свою миссию. Сверхурочная работа не напрягает, снижение зарплаты не побуждает «спустить рукава» и даже перспектива работать за еду не пугает, если на кону дело всей твоей жизни. Обычно именно к таким людям, готовым жертвовать своими меркантильными интересами ради любимой работы, все возвращается сторицей.

3. Открываются новые горизонты, новые грани карьеры.

Работа не ограничивает свободу действий, но также не рождает лишних эмоций, которые бы подавляли энтузиазм, мешали рождению креативных идей, вынуждали бы воспринимать работу, как насиженное место.

ЛЮБОВЬ К РАБОТЕ

4. Понимание, что выбор не случаен.

Человеку важно знать, что его любимое дело, это предназначение, а не случайность. Главный индикатор значимости работы – благодарность. Когда есть чувство благодарности судьбе, родителям что помогли выбрать правильное образование, друзьям, что поддерживали в трудные минуты поиска ценностей, то мы скорее понимаем что избрали верный путь. Часто свою любимую профессию мы находим не благодаря своему окружению, а вопреки обстоятельствам и чужим желаниям, но это не значит, что мы не понимаем, как важна его роль в нашей жизни.

5. Когда есть настоящая цель, то все преграды не помеха.

Создаются новые рабочие планы и всегда выполняются. Есть конкретные цели на год, два вперед, есть желание посещать тренинги, курсы. Работа помогает реализовывать свои желания.

6. Возможность совершенствоваться.

Не хочется останавливаться на достигнутом и годами любоваться прошлыми делами рук своих. Есть желание не засиживаться на месте, идти вперед, стать ещё лучшим профессионалом. Нет ничего плохого в неудовлетворенности собой, наоборот это знак пристрастного отношения к делу.

7. Работа, как праздник для души.

Когда рабочие дни не воспринимаются, как потеря времени в ожидании выходных, каникул, отпуска. Вставая по утрам на работу, в зеркале видишь не равнодушные глаза, а воодушевление. И каждое воскресенье, когда вспоминается что завтра понедельник и начнется новая рабочая неделя, возникает теплое, спокойное чувство тихой радости, что есть любимое дело, где можно реализовывать свой потенциал.

ЛЮБОВЬ К РАБОТЕ

8. Работа, воспринимается как любимое хобби.

Нравится говорить с коллегами о делах даже в перерывах, придумывать новые интересные проекты, обсуждать перспективы отрасли. Всегда в радость читать на выходных профессиональные журналы, книжные новинки, чтобы потом обсудить их на работе с соратниками, единомышленниками.

9. Взаимная отдача.

Любимое дело дарит положительные эмоции. Приносишь пользу и ощущаешь свою полезность, отдачу от работы. Ценишь свой труд, выполняешь все только профессионально, вкладываешься в общих проектах, и тебя ценят в ответ, уважают коллеги, ставят высокие оценки твоим профессиональным качествам.

10. Переживаешь за свое дело.

Никогда не остаешься равнодушным к работе. Сомнения и волнения, а иногда и стресс – это верные признаки значимости профессии в жизни. Особенно это проявляется на новых должностях, когда нет ещё полной уверенности в своих силах. Но если стресс постоянен и легче с опытом не становится, то возможно профессия выбрана ошибочно. Нужно переживать за свое дело, но не до степени эмоционального выгорания. Любимая работа и хроническая усталость понятия не совместимые.

КАК РУКОВОДИТЕЛЬ МОЖЕТ СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЛЮБВИ К РАБОТЕ

Любовь к задачам: «Я люблю свою работу, потому что мне очень нравится каждый день выполнять мои задачи».

Для некоторых людей главное — это определенные действия, которые они выполняют на работе. Например помогают пациенту, продают продукт, разрабатывают стратегию, обучают, ремонтируют машины. Насколько хорошо они выполняют эту задачу — неважно. Для них ценно удовольствие от самого выполнения задания.

Любовь к успеху: «Я люблю свою работу, потому что наслаждаюсь достижением результатов и успехом».

Для многих из нас очень важны те эмоции, которые дарит достижение успеха. В исследовании Мортена Хансена чуть меньше 20% людей совершенно согласились с этим утверждением. Неудивительно, что в таких традиционно конкурентных сферах, как продажи, многие работники получают большое удовольствие от результатов.

Любовь к людям: «Я люблю свою работу, потому что мне нравится работать и общаться с моими коллегами».

Нас радуют прочные отношения с коллегами и чувство, что мы им не безразличны.

КАК РУКОВОДИТЕЛЬ МОЖЕТ СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЛЮБОВИ К РАБОТЕ

Любовь к творчеству: «Я люблю свою работу, потому что творчество придает мне сил».

Многие признают, что их радует возможность создавать нечто новое. Если вы когда-либо создавали что-либо с нуля, то знаете, какой это фантастический опыт, ведь все, что вы считали данностью, тут отсутствует. Вам нужно создать все сначала, шаг за шагом. И во время этой работы возникает потрясающая свобода, позволяющая проявлять в том, что вы делаете, творчество и артистизм.

Любовь к знаниям: «Я люблю свою работу, потому что она позволяет мне учиться и развиваться лично и профессионально».

Речь о тяге к профессиональному росту и развитию. Целых 56% опрошенных с энтузиазмом отнеслись к своей работе, потому что она давала им шанс учиться новому.

Любовь к ощущению компетенции: «Я люблю свою работу, потому что она позволяет мне ежедневно заниматься тем, что я делаю лучше всего».

Наконец, существует любовь к статусу. Работа нравится, потому что она позволяет проявить свои сильные стороны. Это качество может развиваться самостоятельно: когда вы становитесь хороши на своей работе, вы начинаете ее любить. В холодной печи разгорается пламя.

ТЕСТ НА ЛЮБОВЬ К РАБОТЕ

1. Любовь к задачам: «Я люблю свою работу, потому что мне очень нравится каждый день выполнять мои задачи».
2. Любовь к успеху: «Я люблю свою работу, потому что наслаждаюсь достижением результатов и успехом».
3. Любовь к людям: «Я люблю свою работу, потому что мне нравится работать и общаться с моими коллегами».
4. Любовь к творчеству: «Я люблю свою работу, потому что творчество придает мне сил».
5. Любовь к знаниям: «Я люблю свою работу, потому что она позволяет мне учиться и развиваться лично и профессионально».
6. Любовь к ощущению компетенции: «Я люблю свою работу, потому что она позволяет мне ежедневно заниматься тем, что я делаю лучше всего».

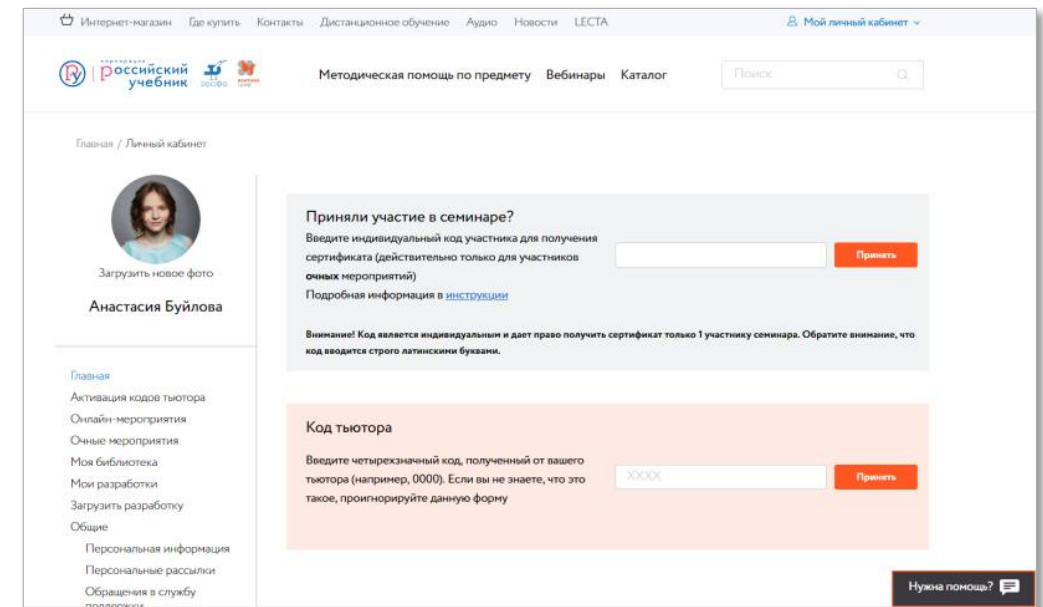
Совершенно согласен (7 баллов)
Согласен (6)
Отчасти согласен (5)
Затрудняюсь ответить (4)
Отчасти не согласен (3)
Не согласен (2)
Совершенно не согласен (1)

КАК САМОМУ НАЙТИ ИСТОЧНИК ЛЮБВИ К РАБОТЕ

- Поищите задачу, которая требует креативного решения проблем.
- Поищите возможность работы, которая даст вам испытать восторг успеха.
- Посетите обучающий семинар, чтобы развить новый навык.
- Постарайтесь попадать на мозговые штурмы.
- Поучаствуйте в конкурентных проектах, например устройте презентацию, (а если у вас нет такой возможности, вступите в корпоративную футбольную команду).
- Попросите начальника дать вам сложную задачу, чтобы поставить перед собой вызов.
- Найдите возможность проводить больше времени, работая с людьми, которых вы любите и которыми восхищаетесь.
- Избегайте коллег, которые тянут из вас энергию.
- Найдите задачу, которая нравится вам меньше всего, и постарайтесь избавиться от нее.
- Постарайтесь добиться превосходства в каком-либо избранном направлении работы.

РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА САЙТЕ ROSUSCHEVNIK.RU И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ ЛИЧНОГО КАБИНЕТА

- Регистрируйтесь на очные и онлайн-мероприятия
- Получайте сертификаты за участие в вебинарах и конференциях
- Пользуйтесь цифровой образовательной платформой LECTA
- Учитесь на курсах повышения квалификации
- Скачивайте рабочие программы, сценарии уроков и внеклассных мероприятий, готовые презентации и многое другое
- Создавайте собственные подборки интересных материалов
- Участвуйте в конкурсах, акциях и спецпроектах
- Становитесь членом экспертного сообщества
- Сохраняйте архив обращений в службу техподдержки
- Управляйте новостными рассылками



rosuchebnik.ru, росучебник.рф

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2
+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, info@rosuchebnik.ru

Нужна методическая поддержка?

Методический центр
8-800-2000-550 (звонок бесплатный)
metod@rosuchebnik.ru

Хотите купить?



Официальный интернет-магазин
учебной литературы book24.ru



LECTA

Цифровая среда школы
lecta.rosuchebnik.ru



Отдел продаж
sales@rosuchebnik.ru

Хотите продолжить общение?



youtube.com/user/drofapublishing



fb.com/rosuchebnik



vk.com/ros.uchebnik



ok.ru/rosuchebnik