4. Матрос Д.Ш. Как оптимизировать распределение учебного времени. - М.: Знание, 1991. — 80 с.

5. Мирошниченко А.А. К вопросу о содержании профессионально ориентированного учебного материала // Образование в Удмуртии: история, реальность и перспективы: Материалы научно - практической конференции. - Ижевск: Изд-во ИУУ, 1998. С.33-35.

6. Мирошниченко А.А. Предметная область экспертной когнитивно-педагогической системы. - Глазов, 1997. - 86 с.

7. Мирошниченко А.А. Профессионально ориентированные структуры учебного материала: Метод. рекомендации. - Глазов, 1996. - 56 с.

8. Попов Э.В. Экспертные системы: Решение неформализованных задач в диалоге с ЭВМ. - М.: Наука, 1987. - 288 с.

9. Скаткин М.Н. О школе будущего. Перспективы развития советской общеобразовательной школы. - М.: Знание, 1974. - 64 с.

10. Черепанов В.С. Метод групповых экспертных оценок // Педагогика. - 1987. - № 5. - С.57—60.

11. Шрейдер Ю.А. Экспертные системы: их возможности в обучении // Вестник высшей школы. - 1987. - № 2

12. Экспертные системы. - М.: Знание, 1990. - Сер. "Вычислительная техника и её применение"; № 10. - 48 с.

13. Юцявичене П. Теория и практика модульного обучения. - Каунас: Швиеса, 1989. - 272 с.

Философские науки

КАК ОСВОБОЖДАТЬСЯ ОТ СТРАДАНИЙ, ВЫЗЫВАЕМЫХ СТРАХОМ, ПРЕВРАЩАЯ «ПЕЧАЛЬ В РАДОСТЬ» (ОПИСАНИЕ НЕКОТОРЫХ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА, БАЗИРУЮЩИХСЯ НА ИУДАИЗМЕ И ОСНОВАННЫХ НА РАБОТЕ С ЧУВСТВОМ СТРАХА)

Бродкин Л.М.

Жизнь вообще и современная жизнь в частности изобилует стрессами, зачастую вызывает страх и депрессии. Есть ли в религиозной психологии и в иудаизме какие - нибудь способы или методы, помогающие справиться с этим?

Ответ на это такой: существует много способов, как сделать жизнь наполненной смыслом, полнотой и позитивным содержанием; избавиться или уменьшить неприятные ощущения от страха. Некоторые из них предлагаются ниже читателю.

1. О страхе перед Б-гом.

Из источников:

«Господа Бога твоего бойся, ему служи...»

(Тора, Дварим 10: 20)

«Всё в руках неба, кроме страха перед ним».

(Вавилонский Талмуд, Брахот 33 Б)

189. БЕРЕШИТ БАРА ЭЛОКИМ (вначале создал Всесильный) - это первая Заповедь, основа и глава всего. И называется - «страх Творца» или Решит (начало), как сказано: «Начало мудрости - страх Творца». Страх Творца - начало знания, потому что страх называется началом. И это врата, через которые приходят к вере. И на этой Заповеди стоит весь мир.

190. Страх бывает трёх видов, из которых два не имеют истинной основы, а один - имеет. Если человек в страхе, чтобы жили его дети и не умерли, или в страхе за свое здоровье или боится телесных страданий, или в страхе за материальное благополучие, то такой страх, даже если пребывает в нем постоянно, - не является основой, корнем, потому что только нежелательные последствия являются причиной страха. Это называется страхом перед наказанием в этом мире. А есть страх наказания в будущем мире, в аду. Эти два вида страха - страх перед наказанием в этом и в будущем мире, не являются истинной основой и корнем.

191. Истинный страх - это страх перед Творцом, потому что Он велик и всемогущ, потому что Он - Источник всего, и все остальное - как ничто перед Ним. И да приложит все свое внимание человек к постижению этого вида страха.

Из книги Зоар, т.1

Цель данного метода и упражнений состоит:

1) в выполнении заповеди о страхе перед Б-гом;

2) в развитии и усилении чувства этого страха.

3) в постепенном достижении состояния, когда человек боится только Всевышнего.

Как следствие этого человек, боясь только Всевышнего, не боится больше никого и ничего; разрушаются патологические психологические комплексы, и мы, становясь свободными и бесстрашными, реализуемся достойным для человека образом. И тогда все больше и больше осуществляется чувство нашей связи с Творцом и постигаются взаимоотношения с Ним

Но все же, самое первое - это то, что выполняется заповедь - то есть желание Б-га - о нашем страхе перед Ним. **Суть метода** состоит в том, что всякий раз, когда мы испытываем чувство страха по какому - либо поводу необходимо, оставив (то-есть сохранив) само это чувство, отвлечься, забыть о его причине и представить, что этот страх мы испытываем по отношению к самому Б-гу. Получится, что мы боимся не каких - либо несчастий и неприятностей, а Его, как то и говорит Зоар в 191. И постепенно, привыкая делать это, мы все больше и больше приближаемся к тому, что называют Истинным страхом перед Творцом и все меньше и меньше будем бояться чего - бы то ни было, освобождаясь от всех других (дурных) видов страха. Иными словами, все больше и больше боясь Б-га, мы становимся все более и более бесстрашными.

Несколько важных замечаний.

1. Вышеописанный метод можно (и я рекомендую) делать как упражнение регулярно. Если нет основания для естественного возникновения эмоции страха, или человек не испытывает этого ощущения, то можно вызвать страх искусственно. Например, представить или подумать о чем либо, чего мы боимся; а затем, оставив в силе само чувство страха, «забыть» о вызвавшем его в данном случае «первоисточнике» и сосредоточиться на том, что это чувство Вы испытываете по отношению к самому Б-гу.

2. Важнейшее замечание.

И в случае естественно появившегося страха, и в случае искусственно вызванного страха очень важно использовать для данного типа упражнений лишь те причины и источники для страха, которые не чрезвычайно важны для Вас. В противном случае Вам будет трудно или совсем не удастся отвлечься от них, чтобы далее, оставив в силе само чувство, представить, что оно относится к самому Всевышнему. Более того, в этом случае Вы рискуете испытать реальный стресс и расстроить свою психику. Используйте лишь те причины страха, которые, на самом деле, не очень важны или даже почти безразличны для Вас. Так, я надеюсь, понятно, что не следует представлять, что что - то плохое случилось (не дай Б-г) с небезразличными нам людьми и т.п. Думайте лучше о штрафе, который придется заплатить, если Вы неправильно перейдете улицу. Обращаю Ваше внимание на это также в связи с тем, что наши мысли и чувства обладают определенной силой и могут влиять на мир способами и воздействиями, которые мы не всегда понимаем и можем предугадать.

3. Не перенапрягайтесь при выполнении упражнений. Их количество и качество, интенсивность и искренность должны быть наилучшими для Вас. Наиболее безопасным критерием, по-видимому, является ощущение искреннего комфорта при выполнении упражнений.

Пример выполнения упражнения

В качестве источника чувства страха (легкого страха!!) возьмем опасение промокнуть под дождем. Для большинства людей это неприятно - и не более; то есть, причина страха в этом случае не чрезмерно важна для нас. А важно же то, чтобы появилась нужная эмоция и её сила не была чрезвычайно велика. Например, представим себе, что мы можем промокнуть. Можно вообразить начинающийся дождь, а мы без зонта; или это может быть реальная ситуация, и т. д., - почувствовав опасение промокнуть, забудем о дожде или о его представлении, сохранив ощущение страха. При этом начинаем думать, что это чувство мы испытываем по отношению к Б-гу. Что страх, который мы ощущаем в данный момент, относится к Нему самому. «Я боюсь Б-га». Можно проговаривать это или делать данное упражнение молча, осознание «Я боюсь Б-га» может носить любой характер. Бывает полезно в какой - то момент перестать думать и просто остановиться на чувстве страха по отношению к Нему.

В подобных упражнениях может помочь и понимание того, что любые, материальные и нематериальные, причины всех наших опасений, какими бы они ни были, могут быть действительными только в том случае, если Б-г даст свое согласие на их реализацию. Иными словами, с нами ничего не может случиться против воли Б-га Таким образом, опять таки, если кого - нибудь или чего - нибудь и следует бояться, то только Его.

Естественно, что в принципе, чувство страха можно вызывать и без предварительных представлений (зрительных, слуховых, осязательных и т.д.). Важно, чтобы почувствовав страх, мы относили его только к самому Б-гу, а не к материальной или воображаемой (или какой - то иной) причине.

Из источников:

192. Заплакал раби Шимон, причитая: «Ой, если раскрою, и ой, если не раскрою: если скажу, узнают грешники, как работать ради Творца, если не скажу - не дойдет это до моих товарищей. Потому что в том месте, где находится истинный страх, там же находится против него, соответственно, внизу, плохой страх, бьющий и обвиняющий, и это плеть, бьющая грешников (наказывающая их за грехи. А потому боится раскрыть, ведь могут узнать грешники, как освободиться от наказания, а наказание - это их исправление!)

193. Но кто боится наказания побоями, не может снизойти на того истинный страх перед Творцом, но нисходит на него дурной страх, в виде страха наказания плетью.

194. И поэтому место, называемое страхом перед Творцом, называется началом знания. И поэтому включена здесь эта Заповедь. И это основа и источник всех остальных Заповедей Торы. И кто выполняет Заповедь страха перед Творцом, он выполняет этим все. А кто не выполняет Заповедь страха перед Творцом, не выполняет остальные Заповеди Торы, потому что эта Заповедь - основа всех остальных.

Из книги Зоар, т. 1

2. Как освобождаться от страданий, вызываемых страхом, связанным с нашим прошлым.

Источники страхов во многом лежат в травматическом прошлом жизненном опыте, принесшим огорчения и боль. И если в последующем в нашей жизни складывается ситуация, хоть в чем-то напоминающая прежнюю (в данном случае психологически травматическую), то мы испытываем чувства, похожие на старые, или чувства, которые с ними связаны определёнными взаимосвязями.. Например, в качестве реакции на боль или отвращение в сходной ситуации в будущем также могут возникнуть боль, отвращение и страх, а иногда и нечто противоположное - привязанность, любовь и т.д. Это хорошо известно в психологии и обозначается словом перенос - т.е. перенесение старого опыта и способа реагирования на него в новую ситуацию. Часто перенос самим человеком не осознается, т.е. мы реагируем таким образом неосознанно. (Вообще – то говоря, такой перенос всегда неадекватен – ведь это, в основном, реакция не на «сейчасную», данную ситуацию, а на прошлую). Но, с другой стороны, это позволяет в ряде действительно опасных жизненных случаев, требующих быстрого реагирования, не «изобретать велосипед», что может привести к потере драгоценного вре-

мени, а действовать четко, быстро и правильно с точки зрения выживания. Таким образом, автоматический характер переноса нашего прошлого жизненного опыта на будущие ситуации может иметь и положительный результат. Тем не менее, то, что мы из-за каких - то прошлых переживаний «привычно» злимся, привычно боимся, радуемся и надеемся, или переживаем невпопад и т.д., - сильно осложняет нашу жизнь. Особенно это касается общения, взаимодействия с другими людьми; впрочем, на самом деле, если посмотреть шире - речь идет ни больше ни меньше как о нашем ощущении от жизни в целом, о мировоззрении, о том, насколько мы самообманываемся, и, соответственно, нас обманывают, о том, насколько наша жизнь нам удается …или нет. Замечу, что привычное нам слово «комплексы», точнее - психологические комплексы – и есть, в основном, запечатлённые в нас жизненные ситуации с привычным для нас способом реагирования, эмоциональными реакциями, мыслями и т.д. Обычно этим словом обозначаются лишь негативные психологические комплексы… В большинстве случаев они не осознаются. Так вот, многие комплексы связаны со страхом, и это сильно осложняет и делает неприятной нашу жизнь. (Помните поговорку – «пуганая ворона куста боится»- это именно тот случай).

Но можно, используя метод работы со страхом, описанный выше, и превращающий обычный страх в страх перед Б-гом, сделать страх полезным и даже приятным, придать этому страху другое качество и ощущения переживания. Страх при этом из неприятного превращается в некое специфическое, зачастую отнюдь не неприятное чувство или даже в наслаждение. Последнее отнюдь не удивительно, так как выполнение заповедей Б-га в норме вызывает переживание наслаждения с какого-то момента, что описано неоднократно в духовных и религиозных источниках. При этом также должно происходить уменьшение отрицательного, травматического влияния вызывавшего страх психологического комплекса (например, боязни определённых людей или ситуаций) или даже полного избавления (излечения) от него. Больше того, работа со страхом по указанному методу и подходу должна, по идее, с течением времени, освобождать от негативных страхов вообще и излечивать даже от тех связанных со страхом комплексов, которые первоначально в качестве источника страха не использовались. Причина этому – то, что всё это происходит в едином человеке, где все процессы взаимосвязаны и, в частности, из-за ассоциативных процессов в эмоциональной сфере, а также из-за наличия связей между эмоциями и мышлением, памятью, волей и т.д. И тогда можно даже негативный прежде комплекс и, соответственно, связанный с ним травматический жизненный опыт, такой например, как какую - либо конкретную жизненную неудачу и болезненное переживание, превратить в источник выполнения заповеди и связанное с ней наслаждение и благословение. То есть сделать своего рода исправление и раскаяние (тшуву) – переменить минус на плюс. (Кстати, наиболее сильно влияющим на нашу жизнь, точнее - на нашу последующую жизнь с точки зрения переноса и образования комплексов, является первый опыт: первые впечатления, слова одобрения или неодобрения, успехи и неуспехи, первая любовь…Именно поэтому детский период, где всё впервые, закладывает в нас так много и так важен для всей последующей жизни. И психоанализ с психотерапией уделяют столь много внимания детству…). Но вернёмся к нашей основной теме. Как использовать дающие негативный страх комплексы для духовного развития и изменения себя к лучшему, для «повышения количества счастья» в нашей жизни? Я предлагаю вниманию читателя следующую методику: 1. Вспомнить, осознать то событие в Вашей жизни, которое вызывает чувство страха. 2. Позволить себе начать переживать страх от этого воспоминания. 3.Возникающее чувство страха, как бы отвлёкшись от вызвавшего его воспоминания, « перенаправить » к Всевышнему, например, внутри себя или вслух говоря себе :«я боюсь Б-га, этот страх я испытываю по отношению к Нему». (Это можно делать и без слов.) Естественно, данный метод можно применять там, где вы не теряете полностью голову от страха, а сохраняете элемент контроля. – Будьте внимательны с этим, иначе вместо пользы может (не дай Б-г!) выйти вред и Вы будете невротизировать себя. Действуйте постепенно. Можно «перебирать» разные события из жизни. (Но только не перенапрягайтесь!) Если все делать правильно то, выполняя таким способом заповедь боязни Б-га, вы будете избавляться от негативных комплексов, что неминуемо приведет к вашему духовному и психологическому росту, а также положительным образом отразится на ощущении и оценке жизни и Ваших отношениях с окружающими.

3. Как превращать страх в хорошую вещь

В продолжение и развитие темы, связанной с использованием страха для своего духовного развития и изменения переживания страха с отрицательного на положительный, хочу сказать следующее. Когда в результате упражнений или жизненных ситуаций вам удастся испытывать страх по отношению к Всевышнему (а я напоминаю, что суть предлагаемого метода состоит в изменении источника или направления страха: когда Вы испытываете страх, постарайтесь отвлечься, отключиться от его причины и, оставив само чувство страха, представить, внушить себе, что этим страхом Вы боитесь Б-га. Важным дополнением к изложенному является то, что степень, сила страха здесь не должна быть большой, чрезмерной, - иначе страх Вас захлестнет и вместо пользы Вы будете невротизировать себя. Поэтому в качестве реальной или воображаемой причины страха необходимо брать только то, что не чрезмерно важно для Вас и не вызывает **слишком** сильный страх.). Так вот, когда в результате упражнений или жизненных ситуаций вам удастся испытывать страх по отношению к Б-гу, у Вас есть, как минимум, две возможности для направления этого страха. Первая - это бояться Его самого, как личности, в каком-то смысле. Естественно, что для этого нужно хотя бы кое-что о Нем знать, хотя бы немного, хотя бы то, что Он существует. И чем больше знаешь и понимаешь о Нем, тем будет лучше. Например, если Вы знаете, что Он создал небо и землю, что Он управляет всем, что Он создал Вас…, что Он всегда и постоянно ваш Всесильный… и далее… Сло-

вом, надо изучать Тору, Танах (Библия, Древний завет), где рассказывается о Б-ге и дается информация о Нем. Вторая возможность – это бояться того, что Б-г не любит, то есть бояться сделать грех или бояться того, что будет стыдно перед Б-гом (боязнь греха и страх стыда). Естественно, это тоже требует изучения того, что Б-г любит и что нет, изучения заповедей – то есть опять - изучения Торы. И эти два аспекта - изучение Торы и страх перед Ним будут взаимно стимулировать и усиливать друг друга. «И услышал Б-г звук речей ваших, когда вы говорили со мной, и сказал мне Б-г: слышал Я звук речей народа этого, который говорил с тобой. Хорошо все, что говорили они. О, если бы это сердце их склонно было бояться меня и соблюдать все заповеди мои во все дни, дабы хорошо было им и сынам их вовеки.» (Тора, Дварим 5:25-26).

И в заключение очень коротко хочу обратить Ваше внимание, дорогой читатель, на следующее. Есть такая заповедь, слова Торы, которую Вы, возможно, слышали: «Возлюби Г-спода, Б-га твоего всем сердцем своим и всей душою своей и всем – всем существом своим» (Тора, Дварим 6:5). Всем существом своим - это означает, в том числе, – и всем страхом своим.

ЭТИКА НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Дашинимаева С.М.
Восточно-Сибирский государственный технологический университет, Улан-Удэ

«Природа, возможно, является самой древней философской категорией, при этом едва ли найдутся другие категории, столь же актуальные в наше время. Тем не менее, еще четверть века назад даже самый проницательный человек не мог бы предсказать поворота философии к проблемам дикой природы. Никогда еще не существовало более удивительного развития философии, чем современное серьезное переосмысление человеческого отношения к экосистеме Земли"[1].

Так начинается одна из книг выдающегося современного американского философа Холмса Ролстона "Environmental ethics", New-York, 1994.

Вместе с такими современными учеными как А. Швейцер, Д. Радьяр, Б. Калликот, Б. Дивол, Д. Сессион и др., Х.Ролстон стал основоположником экологической философии.

Заслуга Х. Ролстона состоит в том, что ему удалось построить научную систему экологической этики, соединив этику, экологию, естествознание и человеческие интересы. В его многочисленных трудах, посвященных проблемам экологии можно найти широкий анализ западной литературы по данной проблеме. Понимание не только ценности природы, космоса, но и ценности человеческой деятельности позволило автору сформулировать универсальные гуманистические, экологические ценности и идеи.

Холмс Ролстон III является лауреатом престижной американской премии имени Джона Темплтона. Он родился в 1932 в американском штате Виржиния. Окончил колледж Девидсона, получил степень доктора теологии в Эдинбургском университете и магистра философии в университете Питсбурга. Начав академическую карьеру физиком, он стал пастором, а затем философом. Х. Ролстон стал основоположником новой дисциплины - экологической этики. Объединяя науку, философию и религию, она предлагает нам такую синтетическую интерпретацию природы, которая меняет место человека в ней.

Являясь одним из наиболее известных американских экофилософов, он состоит в редакционной коллегии двух наиболее влиятельных экофилософских журналов: американского "Environmental ethics" и английского "Environmental values".

В СССР и странах СНГ труды ученого не переводились и не издавались (за исключением одной статьи).

Как справедливо полагает ученый, научив человечество ценить дикую природу не как ресурс для получения экономической прибыли, а за ее красоту, духовность и внутреннюю самоценность, мы сможем спасти последние участки дикой природы.

Х.Ролстон считает, что западная парадигма основывалась на позиции Джона Стюарта Милла, убеждающего нас изучать природу, ради ее «улучшения» и «исправления», что природа всегда рассматривалась только как «ресурс», «с точки зрения ее полезности»[1]. И поэтому пришло время задуматься о существовании «этики окружающей среды в первичном, натуралистическом значении», где необходима «этика для партнеров со сплетенными судьбами» [1].

В центре внимания его работ стоит поиск всеобъемлющей этической теории, обосновывающей внутреннюю ценность природы. Его концепция экологической этики порывает с традицией антропоцентризма и пытается обосновать моральную значимость нечеловеческого мира.

Х. Ролстон согласен с Ианом Мак Гардом, что природа включает в себя «внутреннюю систему ценностей» и что «основное положение экологии -это баланс природы» [1].

В своей книге он высоко оценивает работу Ольдо Леопольда «Этика земли», посвященную поиску морали использования земли. Он соглашается с Рене Дюбо, который предлагает расширить 10 заповедей 11 заповедью «ты должен бороться за качество окружающей среды»[1]· Опираясь на подсчеты ресурсов, Х.Ролстон считает, что разнообразие обеспечивает стабильность и что «множество» - это не роскошь; это «необходимость»[1]. Также, по его мнению, считает и Пол Шепард, утверждающий, что «сокращение пестроты» будет подобно «ампутации человека»[1]. Он сравнивает наш мир с нашим телом и очищение свалки с пломбированием зубов.

Но в то же время, он обвиняет Леопольда и Шепарда в том, что они «не стремятся глубоко стандартизировать настоящую экосистему» и что их забота позволяет «изменение, управление и использование»[1], тогда как, утверждает Х. Ролстон «правильным является не то, что поддерживает статус кво экосистемы, а то, что сохраняет ее красоту, стабильность и разнообразие»[1].