

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.Я. Филько ст. Павлодольской Моздокского района РСО - Алания

363730, РСО-Алания, Моздокский район, ст. Павлодольская, ул. Гагарина, 73,  
тел.: (86736)92-1-14, e-mail: pavlodolsk1@list.ru

---

Реферат на тему:

“Духовность человека. В чем она?”

Подготовил:

Дивулин Даниил Родионович, обучающийся 7 класса,  
отделение ООШ МБОУ СОШ ст.Павлодольской  
Моздокского района РСО-Алания.  
e-mail – [Pavlodolsk2@list.ru](mailto:Pavlodolsk2@list.ru)

Руководитель:

Немченко Лариса Олеговна, старшая вожатая,  
отделение ООШ МБОУ СОШ ст.Павлодольской  
Моздокского района РСО-Алания.  
Адрес: 363731, РСО-Алания, Моздокский район,  
ст.Павлодольская, ул.Моздокская. д.201  
e-mail – [Pavlodolsk2@list.ru](mailto:Pavlodolsk2@list.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Духовный рост. Суть и форма.....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 2. Этапы духовного развития.....</b>	<b>6</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>8</b>
<b>Список используемых источников.....</b>	<b>9</b>

## Введение

Духовность человека заключается в его внутреннем мире. Ведь у каждого человека свои предпочтения, своё мнение, у каждого свой талант, у каждого человека свой характер, свои особенности, свой внутренний мир. **НЕТ АБСОЛЮТНО ОДИННАКОВЫХ ЛЮДЕЙ**, даже те самые близнецы, похожие внешне, имеют разные особенности и предпочтения. Также у каждого человека свои духовные ценности. Духовные ценности - это ориентиры, созданные как и самим человеком так и окружающим его обществом. Они бывают, религиозные, эстетические, нравственные.

Духовное самосовершенствование – это процесс непрерывной работы над собой, который может быть успешным лишь в том случае, если личность осознает его необходимость и реальность. Человек должен знать, что это даст осязаемые результаты. Душу, сознание и разум – измерить невозможно, но их развитие видно по действиям и поступкам в различных жизненных ситуациях.

## Глава 1. Духовный рост. Суть и форма.

Люди могут реализовать духовное самосовершенствование, погружаясь в источники культуры (Священные писания, памятники истории, литературы, музыкальной культуры, классического изобретательного искусства, изобразительные искусства, наука и другие). Таким образом, человек приобщается к культурному наследию своего народа и всех цивилизаций. Но овладение такими знаниями является лишь инструментом способствующим развитию духовных качеств личности и искоренению в себе черт, которые мешают нравственному развитию.

Есть одна короткая притча про священника и блудницу.

Жили они по соседству, и священник каждое утро видел, как блудница возвращается после своих ночных приключений, и каждый день он в своих мыслях осуждал её. И вот прошло время, оба они оставили свои физические тела и предстали перед Богом. И Бог блудницу отправил в рай, а священника — в ад. Священник, конечно, в полном недоумении вопрошает у Бога, мол, как же так, что за вопиющая несправедливость?

А Бог ему поведал, что блудница каждое утро, возвращаясь домой, молилась Богу и просила у него дать ей сил встать на духовный путь и бросить своё мерзкое ремесло, а священник только и делал, что осуждал блудницу. И Бог очень справедливо рассудил, кто из них шёл по духовному пути, а кто лишь притворялся. Так что же такое духовный рост, и как не перепутать суть и форму? Жизнь в материальном мире можно сравнить с деревом. На разных ветвях этого дерева растут листья, и у них есть полная иллюзия того, что каждый из них существует сам по себе. Лишь немногие в

процессе самопознания начинают замечать, что все они связаны ветками между собой, а источник у них один — корень, который их питает. Но даже не это самая главная иллюзия, в которой пребывают живые существа. Самая главная иллюзия в том, что листья полностью убеждены, будто их шелест и движение — это их собственная природа.

С точки зрения реинкарнации мы сможем забрать с собой в будущее рождение только карму и опыт. Всё остальное является временным и напрочь лишено смысла. Нет, какая-то деятельность в материальном мире может быть средством для достижения духовных целей, поэтому облачаться в шафран и отречься от всего — это путь не для всех. Но важно понимать, что и зачем мы делаем. И проблема в том, что часто смысл жизни сводится к поддержанию этой самой жизни в физическом теле. То есть всю жизнь мы тратим на то, чтобы обслуживать физическое тело, которое обречено на смерть.

О существовании своей бессмертной основы многие даже не подозревают. И наша задача на начальном этапе — сместить фокус внимания с материального на духовное. Иначе всё наше развитие сведётся к совершенствованию физического тела, повышению уровня материального существования и так далее. С позиции вечности смысла в этом, в общем-то, никакого. А наша задача — анализировать ценность происходящего именно с позиции вечности. Будет ли важно то, что мы делаем, хотя бы через год, не говоря уже о более продолжительной перспективе?

## Глава 2. Этапы духовного развития.



Конечно, нет никаких определённых критериев оценки того, как далеко мы продвинулись на духовном пути. Духовный путь — это не карате, где на каждом уровне мастерства выдаётся пояс особого цвета. Впрочем, даже и там это разделение весьма условное. И чёрный пояс не всегда признак великого мастера. На духовном

пути всё ещё сложнее. Порой люди хотят добиться всего, не имея духовных ценностей, и в конечном итоге они терпят неудачи.

Наверное, прохождение этапов духовного развития определяется изменением реальности вокруг нас. Истинный духовный рост можно увидеть по тому, как живут близкие нам люди. Если они несчастливы и причиной несчастий часто являемся мы сами, значит, какое-то эгоистичное у нас развитие получается, и к духовности это не имеет никакого отношения. Когда мы меняемся, неизбежно изменяется и окружающая действительность. Если люди рядом с нами становятся счастливее, по этому признаку и можно отмечать этапы духовного развития.

Богатый внутренний мир: Как развить свою духовность?

У людей, которые во что-либо верят, как правило, нет проблем с иммунитетом, стабильное психологическое состояние, отчего, как следствие, они меньше болеют. Те, кто регулярно медитирует или молится, эффективно борются со стрессом, снижая его уровень. Национальный центр научно-исследовательских ресурсов США делится данными, согласно которым во время медитации или молитвы отмечается выравнивание сердцебиения и дыхания, снижение

артериального давления и уровня кортизола. Это как никогда красноречиво говорит о существенной пользе для здоровья. Даже самый сильный боксер, не имеющий силы духа и неуверенность в себе, проиграет обычному начинающему свою карьеру новичку, но у этого бойца будет огромный боевой дух.

### Самоопределение

Прежде всего, необходимо понять, в чём заключается именно ваша духовность. Для этого исследуйте свой внутренний мир, изучите свою личность. Найдите время, чтобы ответить самому себе на такие вопросы, как: откуда вы черпаете внутренние силы? что вы находите красивым? в чём для вас заключается комфорт? чем вы восхищаетесь? что вселяет в вас спокойствие? что для вас главное в жизни и в людях? в чём вы видите смысл своего бытия? что может вызвать у вас тоску, а что – радость? кто самый важный человек в вашей жизни? Есть ли у вас то чем вы дорожите больше любого сокровища? что связывает вас с этим миром и людьми в нём? Только разобравшись в своих внутренних особенностях, вы сможете двигаться дальше и достичь желаемых результатов и успехов. Опираясь на них, вы самостоятельно сформируете те способы духовного развития, которые будут наиболее подходящими лично для вас.

## **Заключение.**

Духовная жизнь человека и общества сформировалась в процессе долгого исторического развития, на основе истории, как своей страны, так и исторического опыта других стран и объединений.

Человек ведь не просто приспосабливается к внешним

условиям, а творит новое: сначала в своём мышлении и воображении, а затем уже и в реальности. Прежде чем совершить какое-либо действие нужно правильно взвесить его последствия и цель, с которым оно совершается.

Наблюдая за действиями и поведением других людей, человек учится анализировать ситуацию, выстраивать свою точку зрения и формировать свое собственное мнение. Наш внутренний мир это совокупность знаний, оценок, ценностей и убеждений, которыми мы выражаем свое отношение к окружающей среде.

Важнейшим компонентом сознания и психологии индивида выступает самосознание – осознание человеком самого себя как личности, своего нравственного облика и интересов, ценностей и мотивов поведения. Именно посредством самосознания мы не только определяем своё место в мире, но и осуществляем самоопределение и самооценку.

Духовность – это ценностные ориентиры отдельного человека и всего общества в целом. Уровень духовности человека зависит от его воспитания, сознательного отношения к себе и своей жизни, круга общения, интересов и личных предпочтений.



Духовность это не только знания, но способ и цели их применения, и от их правильного применения, а так же применения жизненного опыта, зависит, насколько удовлетворен будет человек своей деятельностью.

#### **Список используемых источников.**

1. Гулыга А. Дух и духовность, 2013
2. Зеличенко А. Психология духовности. М., 2011
3. Крымский С.Б. Контуры духовности: новые контексты идентификации // Вопросы философии. 2012. № 12
4. Лосев А. Ф. Философия. Мифология. Культура. М., 2011
5. Моль А. Социодинамика культуры. М., 2014
6. Пархоменко И.Т. Культурология в вопросах и ответах.- М.: Центр, 2011
7. Флиер А.Я. Культура как смысл истории //Общ. науки и современность. 2014. № 6.