

## Аспекты направления «Разговор с собой»

1. Что значит быть «самим собой», «оставаться собой». Уникальность человека, идентичность.
2. Гармония с собой или душевный разлад.
3. Рефлексия. Самопознание, самоопределение и самоанализ как путь к самосовершенствованию. Попытки понять себя, свое место в мире, предназначение, смысл жизни ( ценности, интересы, мотивы)
4. Выявление сильных и слабых сторон собственной личности. Нормы морали. Совесть как внутренний голос человека, позволяющий сделать нравственный выбор, оценить поступки.
5. Личный опыт и осмысление опыта других людей (например, литературных героев). Герои, влияющие на наше мировоззрение (в том числе литературные).

## **Рефлексия, самопознание, самоанализ, самосовершенствование, самовоспитание и др.**

В рамках данного направления можно обратиться к терминам "**рефлексия**", "**самопознание**", "**самоанализ**", "**самосовершенствование**", "**самовоспитание**", "**самоконтроль**" и др.

**Рефлексия** – самоанализ, самопознание, самооценка, т.е. действие мышления, направленного на свой внутренний душевный мир, свое внутреннее состояние. Рефлексия – это внутренние сомнения, обсуждения самим с собой своих действий и отношений, возникших затруднений, поиск ответов на происходящее с самим собой. Рефлексия – важнейший фактор развития человека и особенно его духовного и нравственного состояния.

В обиходном, а также в некоторых психологических контекстах рефлексией называют всякое размышление человека, направленное на рассмотрение и анализ самого себя и собственной активности (своеобразный самоанализ), например, собственных состояний, поступков и прошедших событий. При этом глубина такой рефлексии связана, в частности, с заинтересованностью человека в этом процессе, способностью его внимания замечать что-то в большей, а что-то — в меньшей степени, на что может влиять степень его образованности, развитость моральных чувств и представлений о нравственности, уровень его самоконтроля и многое другое. Считается, что представители различных социальных и профессиональных групп различаются в использовании рефлексии. Рефлексия, в одной из версий, может быть рассмотрена как разговор, своеобразный диалог с самим собой. Рефлексия также обычно рассматривается в связи со способностью человека к саморазвитию, и с самим этим процессом.

**Самопознание** – познание человеком самого себя своим внутренним самонаблюдением, инстинктом, самоанализом. Это наиболее высокий уровень развития познания, когда оно происходит как бы изнутри человека, из глубин его души. В таком познании неразрывно связаны разум и чувства. Познающий одновременно является и субъектом, и объектом познания. Такое самопознание должно быть доступно каждому человеку. На его основе только и возможна адекватная самооценка, последующая саморегуляция поведения и самовоспитание.

**Самоанализ** – метод осмысления собственных действий, слов, чувств и отношений, разложение их на взаимосвязанные элементы с целью определения «слабых» мест, требующих корректировки. Самоанализ и владение его технологией позволяют предвидеть и устранять возможные ошибки и просчеты, выводит человека на самокритичное отношение к себе и своим действиям, что стимулирует общее развитие. Главное его достоинство – направленность внимания на свой внутренний мир, на самопознание. Без владения самоанализом невозможно ни духовно-нравственное становление личности, ни профессиональный рост, ни в любых формах познавательная деятельность.

**Самовоспитание** — сознательная работа над собой, основанная на стремлении к совершенству (степень которого человек определяет для себя сам) и достижению поставленных целей. Самовоспитание заключается в неуклонном следовании принципам, нормам и целям собственного развития, в четком определении перспектив своей деятельности. Процесс самовоспитания строится на критическом анализе человеком своих индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей.

**Самосовершенствование** – процесс углубления общего нравственного состояния личности, возвышения всего образа жизни, поднятия его на ступень более высокого качества. Самосовершенствование невозможно без самоконтроля

**Самоконтроль** – самостоятельное регулирование личностью своего поведения, мотивов и побуждений. Одной из форм самоконтроля является самообладание. Умение подчинить воле чувства, эмоции, научиться управлять аффектами формируется у современного человека на начальных этапах жизни. Ограничение себя часто происходит в результате вписывания собственных мотивов и побуждений в модель ценностных и поведенческих установок, принятых в том обществе, в котором живет человек. Поэтому самообладание, как форма самоконтроля во многом определяется самосознанием человека.

**Самосознание** — сознательная деятельность человека по пониманию себя как неповторимой целостной личности, несущей нравственную ответственность за свои поступки перед прошлым, настоящим и будущим человечеством, умеющей верно определить свой собственный смысл и стиль

жизненного поведения, могущей правильно оценить свои способности и возможности, свои чувства, желания и намерения, свое место в общем ряду других людей.

**Самооценка** — сознательная деятельность человека по формированию в каждый момент времени личного отношения к своим способностям, возможностям, качествам, поступкам, месту среди других людей и т.п. Характер самооценки может постоянно меняться, т.к. изменяются объективные обстоятельства и субъективное понимание своих способностей и возможностей. Навык самооценки позволяет человеку в значительной мере самостоятельно принимать решения, успешно направлять и контролировать свои действия.

### Афоризмы и цитаты «Разговор с собой»

- Только пустые люди знают себя. О. Уайльд
- Нужно быть собой. Всегда собой, изо всех сил собой, и тем больше, чем трудней: не примеривать чужие судьбы. С. Лем
- Чтобы быть собой, нужно быть кем-то. Станислав Ежи Лец
- Всё, что мне известно о природе человека, я узнал в процессе познания самого себя. А.П. Чехов
- Стараться быть самим собой — единственное средство иметь успех. Стендаль
- Цель человека — быть самим собой, а условие достижения этой цели — быть человеком для себя. Эрих Фромм
- Самосовершенствование уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой. Л.Н. Толстой
- Совесть — это память общества, усвоенная отдельным лицом. Л.Н. Толстой
- Лицо человека всегда отражает его внутренний мир, и ошибочно думать, будто мысль лишена окраски. В. Гюго
- Каждый, кто желает этого, может слушать свой внутренний голос. Он есть внутри каждого из нас. Махатма Ганди
- Соперничество – в нас самих. Я стараюсь быть лучше, чем это возможно. Я соревнуюсь с самим собой, а не с другими. Лучано Паваротти
- Никакая вина не может быть предана забвению, пока о ней помнит совесть. Стефан Цвейг, "Нетерпение сердца"
- Ты волен быть самим собой, ты свободен осознать свою истинную сущность и быть ею, здесь и сейчас, и ничто не в силах тебе воспрепятствовать. Ричард Бах, "Чайка Джонатан Ливингстон"
- Молчание — самая удобная форма лжи. Оно умеет ладить с совестью, оно оставляет лукавое право хранить собственное мнение и, возможно, когда-то сказать его. Д. Гранин
- Познай и воспитай самого себя, прежде чем воспитывать детей. Я. Корчак
- Человек — единственное существо, которое не хочет быть самим собой. Альбер Камю
- Чтобы находиться в согласии с собой, человек должен быть тем, чем он может быть. Абрахам Маслоу
- Умение распознать собственные потребности, то есть понять, что тебе нужно на самом деле, само по себе огромное психологическое достижение. Абрахам Маслоу
- В совершенствовании человека — смысл жизни. М. Горький
- Если вы слышите внутренний голос, который говорит вам: «Вы не сможете рисовать», рисуйте во что бы то ни стало, и этот голос однажды замолчит. Винсент Ван Гог
- Для общества, так же как и для отдельной личности, первое условие прогресса есть самопознание. Ф. Тютчев
- Хоть бы минутку побыть с самим собой и собраться с силами — вот это нужно человеку, иначе он вывёртывается весь наружу и в своих делах не узнаёт себя самого. М. Пришвин
- Человек должен мечтать, чтобы видеть смысл жизни. Вольтер

**Цитаты. Направление «РАЗГОВОР С СОБОЙ»**

*О том, что значит быть самим собой, о внутреннем голосе, о совести, смысле жизни, самопознании, самосовершенствовании, рефлексии.*

1. Для чего же, дана мне моя душа? Для того, чтобы в каждом отдельном случае спрашивать себя самого и испытывать, что происходит у меня сейчас в той части, которую называют руководящим началом, и чья душа во мне сейчас: не мальчика ли? не юноши ли? не слабой ли женщины? не тирана ли? не домашнего ли животного? не дикого ли зверя? (Марк Аврелий «К себе самому»)
2. Отчаяться каждый может. А вот чтобы совладать с собой, нужно быть человеком. (Джон Стейнбек, "Гроздь гнева")
3. Надо быть самим собой, человек должен быть самим собой, чего бы это ни стоило. (Даниил Гранин, "Иду на грозу")
4. Секрет - в самодостаточности. В умении быть личностью, в умении быть счастливой с самой собой. Это трудно. Зато все остальное жизнь вам даст в подарок. (Вивьен Вествуд)
5. Соперничество - в нас самих. Я стараюсь быть лучше, чем это возможно. Я соревнуюсь с самим собой, а не с другими. (Лучано Паваротти)
6. Нужно быть собой. Всегда собой, изо всех сил собой, и тем больше, чем трудней: не примеривать чужие судьбы. (Станислав Лем)
7. Герой — тот, кто хочет быть самим собой. (Хосе Ортега-и-Гассет)
8. Ненавидеть человека — значит желать, чтобы он был кем угодно, только не собой. (Эмиль Мишель Чоран, "Попытки забыться")
9. Чтобы быть собой, нужно быть кем-то. (Станислав Ежи Лец)
10. Хоть бы минутку побыть с самим собой и собраться с силами — вот это нужно человеку, иначе он вывёртывается весь наружу и в своих делах не узнаёт себя самого. (Михаил Пришвин)
11. Хочется быть самим собой, но совесть не позволяет. (Борис Юзефович Крутиер)
12. Чтобы находиться в согласии с собой, человек должен быть тем, чем он может быть. (Абрахам Маслоу)
13. Требовать от кого-либо, чтобы он стал другим, — это все равно, что требовать от него, чтобы он прекратил быть самим собой. (Мигель де Унамуну)
14. Личностью является тот, кто испытывает потребность быть самим собой. (Лууле Виилма)
15. Быть хорошим человеком значит быть в согласии с самим собой. Разлад — необходимость быть в согласии с другими. (Оскар Уайльд, "Портрет Дориана Грея")
16. Стараться быть самим собой — единственное средство иметь успех. (Стендаль)
17. Чтобы мир стал другим, каждый должен быть самим собой. (Валентин Домиль)
18. Беда нынешней молодёжи в том, что они стараются объединиться на основе каких-то шумных действий, порой агрессивных. Это желание объединиться для того, чтобы не чувствовать себя одиноким — плохой симптом. Мне кажется, каждый человек должен учиться с детства находиться одному. Это не значит быть одиноким. Это значит — не скучать с самим собой. Человек, скучающий от одиночества, находится в опасности с нравственной точки зрения. (Андрей Тарковский)
19. Цель человека — быть самим собой, а условие достижения этой цели — быть человеком для себя. (Эрих Фромм)
20. Я верю в свободу, в право человека быть самим собой, отстаивать себя и давать отпор всем тем, кто пытается помешать ему быть собой. (Эрих Фромм)
21. Самосовершенствование уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой. (Лев Николаевич Толстой)
22. Человек может быть целиком сам собой лишь тогда, когда целиком принадлежит другим. (Милан Кундера, "Жизнь не здесь")
23. Чтобы быть довольным собой, человеку необходимо услышать подтверждение своих мнений и видеть подходящее настроение у кого-нибудь другого. (О. Генри, "Искатели приключений")
24. Недостаточно быть счастливым, надо быть в мире с самим собой. (Виктор Гюго, "Отверженные")
25. Иногда ужасно тяжело быть самим собой. (Туве Янссон, "Все о Муми-троллях")
26. Быть абсолютно честным с самим собой - хорошее упражнение. (Зигмунд Фрейд)
27. Человек — единственное существо, которое не хочет быть самим собой. (Альбер Камю)
28. Какая роскошь - быть наедине с собой! (Сьюзен Коллинз, "Голодные игры")
29. Я удивляюсь, что кому-то удается такое неслыханное дело - быть собой. (Кен Кизи, "Над кукушкиным гнездом")
30. Ты волен быть самим собой, ты свободен осознать свою истинную сущность и быть ею, здесь и сейчас, и ничто не в силах тебе воспрепятствовать. (Ричард Бах, "Чайка Джонатан Ливингстон")

31. Самым непримиримым оппонентом часто оказывается внутренний голос. (Эдуард Севрус)
32. Мы любим, чтобы наш внутренний голос доносился к нам снаружи. (Станислав Ежи Лец)
33. Как часто гнев заставляет людей отринуть то, что говорит им внутренний голос! (Фрэнк Герберт, "Дюна")
34. Если вы слышите внутренний голос, который говорит вам: «Вы не сможете рисовать», рисуйте во что бы то ни стало, и этот голос однажды замолчит. (Винсент Ван Гог)
35. Каждый, кто желает этого, может слушать свой внутренний голос. Он есть внутри каждого из нас. (Махатма Ганди)
36. Зачеркнуть прошлое все равно невозможно, попытайтесь лучше создать настоящее, которым вы впоследствии сможете гордиться. Разлад с самим собой — худшее из зол. Всякий, кто живет ради других — ради своей страны, ради женщины, ради творчества, ради голодающих или гонимых, — словно по волшебству забывает свою тоску и мелкие житейские неурядицы. Подлинный внешний мир — это подлинный внутренний мир. (Андре Моруа, "Открытое письмо молодому человеку о науке жить")
37. Что скрывать — совесть утомительна. Но отбросив совесть, человек превращается в неутомимое животное. (Фазиль Искандер)
38. Совесть развивается в борьбе со злом, и будущее добра обеспечивается бдительной памятью о побежденном зле. (Фазиль Искандер)
39. Большая совесть — это та же рана, и ничем нельзя унять кровотечения. (Герман Мелвилл, "Моби Дик")
40. Совесть — моя царица, и я никогда не спорю против её повелений. (Джеймс Фенимор Купер, "Зверобой")
41. Детская совесть в человеке — как зародыш в зерне, без зародыша зерно не прорастает. И что бы ни ждало нас на свете, правда пребудет вовеки, пока рождаются и умирают люди... (Чингиз Айтматов, "Белый пароход")
42. Жалок тот, в ком совесть нечиста. (Александр Сергеевич Пушкин, "Борис Годунов")
43. Молчание — самая удобная форма лжи. Оно умеет ладить с совестью, оно оставляет лукавое право хранить собственное мнение и, возможно, когда-то сказать его. (Даниил Гранин)
44. Чтобы выполнить обещание, надо иметь не столько хорошую память, сколько совесть. (Теодор Бер)
45. Совесть всегда, как друг, остерегает прежде, нежели как судья наказывает. (Денис Иванович Фонвизин, "Недоросль")
46. Говорят, что с совестью жить худо: а я сам теперь узнал, что жить без совести всего на свете хуже. (Денис Иванович Фонвизин, "Бригадир")
47. Человек, который теряет совесть, теряет все. (Голда Меир)
48. Живи в ладу со своей совестью, и пускай себе люди говорят всё, что им вздумается. (Мигель де Сервантес, "Дон Кихот")
49. Честь — это совесть, но совесть болезненно чуткая. Это уважение к самому себе и к достоинству собственной жизни, доведенное до крайней степени чистоты и до величайшей страстности. (Альфред де Виньи)
50. Человек до всего должен доходить сам — своей собственной головой и своей собственной совестью. Какой смысл растолковывать ему то, чего он ни почувствовать, ни понять не в состоянии?! (Оскар Уайльд, "De profundis. Тюремная исповедь")
51. Никакая вина не может быть предана забвению, пока о ней помнит совесть. (Стефан Цвейг, "Нетерпение сердца")
52. Честь — это внешняя совесть, а совесть — это внутренняя честь. (Артур Шопенгауэр)
53. Совесть — когтистый зверь, скребущий сердце. (Александр Сергеевич Пушкин, "Скупой рыцарь")
54. Совесть — это память общества, усвоенная отдельным лицом. (Лев Николаевич Толстой)
55. Горе углубляет человека в себя. (Александр Амфитеатров, "Отравленная совесть")
56. Совесть — закон законов. (Альфонс де Ламартин)
57. Высшее правосудие — это совесть. (Виктор Гюго, "Отверженные")
58. Совесть наша — предмет гибкий и эластичный — обладает способностью растягиваться и применяться к самым различным обстоятельствам. (Чарльз Диккенс, "Лавка древностей")
59. Ни один судья не допрашивает нас так пытливо, как допрашивает нас собственная совесть. (Виктор Гюго, "Человек, который смеется")
60. Совесть — нравственный наставник сердца. (Сэмюэл Смайлс)
61. Ничто так не беспокоит людей, как нечистая совесть. (Эразм Роттердамский)
62. Совесть — тысяча свидетелей. (Марк Фабий Квинтилиан)

63. У тех людей всегда лица хороши, кто в ладах с совестью своей. (Александр Солженицын, "Матренин двор")
64. В разговоре человека со своей совестью инициатива разговора принадлежит совести. (Дон-Аминадо)
65. Для общества, так же как и для отдельной личности, первое условие прогресса есть самопознание. (Федор Тютчев)
66. Высочайшее назидание — это научить человеческое сердце самопознанию через сострадание и гнев; и чем глубже это самопознание, тем человек мудрее, справедливее, искреннее, терпимее и добрее. (Перси Биши Шелли)
67. В возрасте от двадцати до сорока мы заняты самопознанием. Оно включает понимание разницы между искусственным ограничением, выйти за которое — наш долг, и естественными ограничениями нашей природы, которые нельзя нарушить безнаказанно. (Уистен Хью Оден)
68. Умение распознать собственные потребности, то есть понять, что тебе нужно на самом деле, само по себе огромное психологическое достижение. (Абрахам Маслоу)
69. Ключевой чисто человеческой чертой является самопознание и саморазвитие. (Льюис Мамфорд)
70. Смысл существования человека в самосовершенствовании духа своего, — выше этого нет цели в мире. В этом красота разумного бытия — изо дня в день все выше восходить по нескончаемым ступеням к сияющему совершенству духа. Тяжелее всего человеку быть человеком изо дня в день. (Чингиз Айтматов, "Плаха")
71. Познай и воспитай самого себя, прежде чем воспитывать детей. (Януш Корчак)
72. Большая часть людей не пробует выйти за пределы своих возможностей; за свою жизнь они так и не пробуют узнать, на что они способны и на что — неспособны. Они не знают, что им не под силу... Обидно прожить жизнь, не узнав себя — человека, который был тебе вроде ближе всех и которого ты так любил... (Даниил Гранин, "Эта странная жизнь")
73. Единственное путешествие, из которого возвращаешься не с пустыми руками, — это погружение в себя. Там, внутри, ведь нет границ, нет таможни, там можно достичь даже самых далёких звёзд. Либо бродить по тем местам, которых уже не существует, и навещать людей, которых уже нет. Даже посетить те места, которых никогда не было, а возможно, никогда и быть не могло. (Амос Оз, "Повесть о любви и тьме")
74. Узнать, на что ты способен, и обеспечить себе возможность реализовать свои способности — в этом ключ к счастью. (Джон Дьюи)
75. Важнейший результат всякого образования — самопознание. (Эрнст Фейхтерслебен)
76. Глубины отчаяния даруют возможность постичь свою подлинную природу. (Сержио Бамбарен, "Дельфин: сказка о мечтателе")
77. Пока человек существует, он будет себя открывать. (Евгений Богат)
78. Каждому истинному читателю бесконечно огромный мир книг открывается по-своему, каждый в нем ищет и находит еще и себя самого. (Герман Гессе, "Магия книги")
79. Существует лишь одно великое приключение — и это путешествие внутрь себя. (Генри Миллер, "Тропик Козерога")
80. Всякое искусство — как зеркало, в котором человек познаёт и признаёт что-то о себе, чего не знал раньше. (Ален (Эмиль) Шартье))
81. Постигание самого себя — процесс не только интересный, но и дарующий счастье. (Лууле Виилма)
82. На древнегреческом портале античного мира было начертано: познай самого себя. На портале современного мира будет начертано: будь самим собой. (Оскар Уайльд)
83. Только пустые люди знают себя. (Оскар Уайльд)
84. Познать себя можно только через большие испытания, большое горе или большую любовь. (Луис Ривера, "Есть только те, кто сражается")
85. Уважение к себе — это уважение к другим, знание себя — жажда познания других, национальная исполненность и состоятельность — первое условие всечеловечности всякого народа. (Валентин Григорьевич Распутин)
86. Познание самого себя включает не только прошлое, но и будущее, не только те места, где я был, но и те, где буду. (Дэниел Киз, "Цветы для Элджернона")
87. Всё, что мне известно о природе человека, я узнал в процессе познания самого себя. (Антон Павлович Чехов)
88. Знание, которое более всего необходимо для человеческой жизни, — это познание самого себя. (Бернар Фонтенель)
89. Самосовершенствование уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой. (Лев Николаевич Толстой)
90. Лицо человека всегда отражает его внутренний мир, и ошибочно думать, будто мысль лишена окраски. (Виктор Гюго)
91. Самая глубокая потребность каждого из нас состоит в поиске смысла и в повышении собственной роли в сотворении своей жизни. (Джеймс Холлис)

92. Поиск смысла жизни – сам по себе единственный смысл жизни. (Виктор Пелевин, "Девятый сон Веры Павловны")
93. Нужно читать и уважать только те книги, которые учат понимать смысл жизни, понимать желания людей и истинные мотивы их поступков. (Максим Горький)
94. Найти смысл жизни — это счастье, найти счастье в жизни — это смысл. (Владимир Колечицкий)
95. Человек должен мечтать, чтобы видеть смысл жизни. (Вольтер)
96. Самый большой порок в человеке — поверхностность. Во всём, что происходит в нашей жизни, есть свой глубокий смысл. (Оскар Уайльд, "De profundis. Тюремная исповедь")
97. В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно. (Эрих Фромм)
98. Призвание всякого человека в духовной деятельности — в постоянном искании правды и смысла жизни. (Антон Павлович Чехов, "Дом с мезонином")
99. Горе людям, не знающим смысла своей жизни. (Блез Паскаль)
100. В совершенствовании человека — смысл жизни. (Максим Горький)
101. Обойти то мелкое и призрачное, что мешает быть свободным и счастливым, — вот цель и смысл нашей жизни. (Антон Павлович Чехов, "Вишневый сад")
102. Когда мы осмыслим свою роль на земле, пусть самую скромную и незаметную, тогда лишь мы будем счастливы. Тогда лишь мы сможем жить и умирать спокойно, ибо то, что дает смысл жизни, дает и смысл смерти. (Антуан де Сент-Экзюпери, "Планета людей")
103. Чем больше человек доволен собой, тем меньше в нем того, чем можно быть довольным. (Лев Николаевич Толстой)
104. Мы себя в рефлексии не оцениваем, а собираем. (Сергей Борисович Переслегин)
105. Сам для себя человек - дурная компания. (Поль Валери «Юная Парка»)
106. Эмпатия и рефлексия определяют качество жизни человека намного больше, чем академическая успеваемость. Так что лучший вклад в будущее ребенка – не 33 развивающих групп, а большой объем разнообразного и живого общения со всеми членами семьи. (Людмила Петрановская)
107. Он желал быть припёртым к стене, ибо только в таком случае оставался шанс обнаружить искомое в себе самом. (Алессандро Барикко «Мистер Гвин»)

#### **Список произведений «Разговор с собой»**

- А.П. Чехов «Вишневый сад»
- А.П. Чехов «Черный монах»
- Л. Леонов «Русский лес»
- М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита»
- И.А. Гончаров «Обломов»
- Е. Замятин «Мы»
- Л. Толстой «Война и мир»
- В. Распутин «Прощание с Матёрой»
- А. Блок «Двенадцать»
- Ф. Абрамов «Разговор с самим собой»
- М. Горький «На дне»
- У. Шекспир «Гамлет»
- И. Гете «Фауст»
- А. Дюма «Граф Монте-Кристо»
- Р. Брэдбери «451 по Фаренгейту»
- Х. Ли «Убить пересмешника»
- Р. Бах «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»

**Список книг к направлению "Разговор с собой". Русская литература.**

- А.С. Пушкин «Евгений Онегин», «Капитанская дочка»
- М.Ю. Лермонтов «Герой нашего времени», «Мцыри»
- Л.Н. Толстой «Война и мир», «Детство. Отрочество. Юность», «Анна Каренина»
- Ф.М. Достоевский «Подросток», «Преступление и наказание», «Идиот», «Братья Карамазовы», «Слабое сердце», «Записки из подполья», «Сон смешного человека»
- И.С. Тургенев «Дневник лишнего человека», «Отцы и дети»
- А.И. Куприн «Гранатовый браслет», «Поединок», «Молох»
- А.П. Чехов «Черный монах»
- И.А. Гончаров «Обломов»
- И.А. Бунин «Солнечный удар»
- М. Горький «На дне»
- М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита»
- С. Есенин «Черный человек»
- Б.Л. Пастернак «Доктор Живаго»
- М. А. Шолохов «Тихий Дон»
- А.П. Платонов «Котлован»
- Ю. Трифонов «Московские повести»
- В.В. Набоков «Защита Лужина»
- Н. Бердяев «Самопознание»
- Е. Замятин «Мы»
- Г. Бакланов «Навеки-девятнадцатилетние»
- В.С. Гроссман «Авель (Шестое августа)»
- М. Зощенко «Перед восходом солнца», «Повесть о разуме»
- В.К. Железников «Чучело»
- А. Вампилов «Утиная охота»
- Ф. Абрамов «Разговор с самим собой»
- А.В. Иванов «Географ глобус пропил»
- А.Н. Варламов «Лох»
- Е. Гришковец «Рубашка»
- М. Петросян «Дом, в котором ...»

## **Список произведений к направлению "Разговор с собой".**

### **Зарубежная литература.**

- М. Аврелий «Наедине с собой»
- У. Шекспир «Гамлет»
- И. Гете «Фауст»
- Ч. Диккенс «Большие надежды»
- Э.А. По «Человек толпы»
- Г. Флобер «Воспитание чувств», «Госпожа Бовари»
- О. де Бальзак «Шагреновая кожа»
- А. Дюма «Граф Монте-Кристо»
- Ф. Кафка «Процесс»
- А. Камю «Посторонний», «Падение», «Чума»
- Дж. Лондон «Мартин Иден»
- Э. Хемингуэй «Прощай, оружие!»
- С. Моэм «Бремя страстей человеческих»
- Дж. Оруэлл «1984»
- К. Гамсун «Голод»
- Ж.П. Сартр «Слова»
- Р. Брэдли «451 по Фаренгейту»
- Д. Киз "Цветы для Элджернона"
- Д.Д. Сэлинджер «Над пропастью во ржи»
- Х. Ли «Убить пересмешника»
- У. Голдинг «Повелитель мух»
- Р. Бах «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»
- Дж. С. Фокс «Жутко громко и запред

### **Темы по направлению РАЗГОВОР С СОБОЙ**

■ Что значит быть самим собой?

- Что значит быть совестливым человеком?
- Чем опасно бессмысленное существование?
- Для чего человеку нужна совесть?
- Бывают ли обстоятельства, когда человеку можно пойти против совести?
- Почему появляются «умные ненужности» («лишние люди»)?
- Как найти «свой путь»?
- Что помогает человеку найти свой путь?
- Трудно ли быть самим собой?
- Согласны ли вы с утверждением Л.Н. Толстого о том, что «человек текуч», а люди похожи на реки?
- Каждый ли человек ищет смысл жизни?
- Как узнать о сильных и слабых сторонах собственной личности?
- К чему приводит душевный разлад?
- Герой комедии А.С. Грибоедова «Горе от ума» дал себе такую характеристику: «Ум с сердцем не в ладу». В чём опасность внутреннего разлада с собой?
- Важно ли быть в гармонии с собой?
- Всегда ли внутренний мир соответствует внешнему облику?
- Что происходит с человеком, который не хочет развиваться?
- Что помогает человеку совершенствовать себя?
- Что значит идти путём самосовершенствования?
- Что влияет на формирование внутреннего мира человека?
- Что значит быть честным с самим собой?
- «Положительно прекрасный» человек – вымысел или реальность?

**ТЕМА 1.** Согласны ли Вы с утверждением Л.Н. Толстого: «Если между двумя людьми есть вражда, то виноваты оба»?

**ТЕМА 2.** В чем причины межличностных конфликтов?

**ТЕМА 3.** Может ли человек жить вне общества?

**ТЕМА 4.** Как понять другого человека?

**ТЕМА 5.** Что сближает людей?

**ТЕМА 6.** Почему важно жить в мире с окружающими?

**ТЕМА 7.** Чем опасны конфликты?

**ТЕМА 8.** Почему важно руководствоваться моралью, живя в обществе?

**ТЕМА 9.** В чем причины одиночества?

**ТЕМА 10.** Согласны ли вы с выражением: «чтобы никому не завидовать, надо быть личностью»?

**ТЕМА 11.** Какова роль дружбы в жизни человека?

**ТЕМА 12.** Согласны ли вы с высказыванием: «Горе нужно пережить в одиночестве, но радость — чтобы познать в полной мере — нужно разделить с другим человеком»?

**ТЕМА 13.** Личность и общество: возможна ли гармония?

**ТЕМА 14.** Почему наши представления о другом человеке не всегда соответствуют реальности?

**ТЕМА 15.** Как вы понимаете значение слов: «Человек становится человеком только среди людей»?

**ТЕМА 16.** Каковы причины возникновения конфликтов между людьми?

**ТЕМА 17.** Можно ли быть независимым от общественного мнения?

**ТЕМА 18.** Когда человек становится личностью?

**ТЕМА 19.** Как общество влияет на формирование личности?

**ТЕМА 20.** Какова роль любви в жизни человека?

**ТЕМА 21.** Что такое толерантность?

#### «Разговор с собой»: аргументы

#### «Три сестры», автор А.П. Чехов.

Почему у человека с понимаем себя возникают сложности? Причиной является множество внешних факторов, отвлекающих от самопознания. Например, зачастую человек, ввиду силы обстоятельств, делает выбор в пользу



зарабатывания себе на хлеб, как в данной пьесе. Главному герою всегда хотелось уехать в Москву и стать профессором. После женитьбы и появления ребенка, Андрею пришлось отложить мечту в долгий ящик. Молодому отцу, чтобы обеспечить семью, приходилось работать с каждым днем все больше. У него не было даже времени прислушаться к своим внутренним желаниям. Постоянная занятость на работе, непонимание и упреки со стороны жены привели к тому, что Андрей начал пить и играть в азартные игры. Он потерял себя безвозвратно. Герой перестал прислушиваться к своим внутренним желаниям, утонув в решении материальных проблем.

#### **«Юшка», автор А. Платонов.**

Важен ли для человека поиск смысла жизни? Да, ведь на этом пути суждено познать радость бытия и призвания. О своей роли в жизни размышлял и герой данного рассказа. Сограждане часто в его адрес высказывали обвинения, упрекая в бессмысленном существовании. Но Юшка не обижался и продолжал неизменно утверждать, что это такая народная любовь. Интуиция героя подсказывала, что он занимает значимое место в жизни людей. Окружающие, выплеснув на него накопившуюся злобу, не несли ее в семьи. Юшка был громоотводом: поглощал гнев слабых и усталость сильных. Еще герой помогал девочке-сироте – он содержал ее и оплачивал обучение. Юшка хотел, чтобы девочка стала врачом, помогала людям и могла обеспечить себя, когда ее благодетель умрет. Если бы он не искал смысла своего бытия, то жил бы по инерции. Герою удалось найти призвание и делать добрые дела.

#### **«Мертвые души», автор Н.В. Гоголь.**

Зачем человеку развиваться? Ответ простой – чтобы не деградировать, как, например, Коробочка из данной поэмы. Женщина была хозяйкой поместья, умела принимать гостей, но она остановилась в собственном развитии. В ходе беседы с Чичиковым героиня интересовалась только своими владениями и получением прибыли. Помещицу совершенно не беспокоил внешний мир, поэтому во многих серьезных вопросах она являлась «дубинноголовой». После предложения сделки Чичиковым, Коробочка всерьез решила, что мертвые души нынче ходовой товар, поэтому так боялась продешевить с ценой на них. Женщину интересовало лишь накопление материальных ценностей, и это привело героиню к деградации и невежеству.

#### **«Ионыч», автор А.П. Чехов.**

Что становится причиной деградации? Пожалуй, ежедневная рутина и отказ от собственной мечты и желаний. Гораздо легче погрязнуть в повседневную суету, чем добиваться целей, как это сделал герой рассказа. Дмитрий Ионыч стал работать в земской больнице врачом. Здесь к нему быстро пришло разочарование в профессии, герой не видел перспектив: случаи пациентов были однообразно и банальны. Дмитрию не нравилось окружение – оно ценило в качестве развлечений только обеды и азартные игры. Даже семья Туркиных, которая считалась самой интеллигентной, поражала героя своими бездарными и пошлыми выходками. Молодой врач не смог долго сопротивляться давлению окружения – со временем Дмитрий стал таким же, ведь сдаться всегда легче...

#### **«Преступление и наказание», автор Ф.М. Достоевский.**

Что мы понимаем под самосовершенствованием? Для каждого этот процесс выглядит по-своему. Например, для героя романа изначально самосовершенствование заключалось в достижении превосходства над другими. По пути к своей цели Родион убил старуху-процентщицу. После этой расправы Раскольников заболел, он страдал, и его грызли муки совести. Герой осознал, что совершил ужасную ошибку. Свой новый идеал парень нашел в православной вере. Он приступил к самосовершенствованию через искупление греха, любовь к ближнему. Родион начал изучать Библию. Можно отметить, что совершенствовался Раскольников путем удовлетворения собственных духовных нужд.

#### **«Евгений Онегин», автор А.С. Пушкин.**

Что называют внутренним миром человека? Он объединяет в себе моральные, эстетические, интеллектуальные, этические и нравственные ценности личности. Чем больше человек развивается, тем многограннее становится его внутренний мир. Подтверждение этому есть в данном романе. Две героини, две сестры – Ольга и Татьяна. Они очень разные. Ольгу писатель представляет красивой и легкомысленной. Она ни к чему не относится серьезно, ничем не увлекается, просто проживает день за днем. Даже после смерти жениха Ольга долго не горевала – девушка вскоре вышла замуж. Татьяна представлена как вдумчивая, серьезная, интеллектуально развитая. Ее чувства к Евгению Онегину были настоящими и глубокими, но девушка не могла уйти от своего мужа, так как испытывала искреннее уважение к нему и клялась перед иконами в верности. У Татьяны много увлечений: чтение, интерес к традициям и обычаям своего народа, любование природой. Как вы считаете у кого из них более глубокий внутренний мир? Конечно же у Татьяны!

#### **Из зарубежной литературы**

#### **«Приют грез», автор Эрих-Мария Ремарк.**

Обогащает ли опыт личность в духовном плане? Зачастую этому способствуют пережитые страдания. Герой романа стал великим художником, благодаря своему большому жизненному опыту. В молодости Фриц Шрамм повстречал девушку своей мечты по имени Луиза. Родители его избранницы настаивали на том, чтобы их дочь вышла замуж за богатого, даже подыскивали такого кандидата. Луиза ставила чувства выше материального достатка. Поскольку Фриц был бедный, и не смог бы обеспечить любимую должным образом, он настоял на том, чтобы девушка согласилась с решением родителей. Луиза так и не обрела своего счастья в браке по расчету. Девушка умерла от тоски. Фрицу больше не посчастливилось

повстречать свою любовь. Он жалел, что у них с Луизой ничего не сложилось из-за него. Но несмотря на все это, страдания о несчастной любви способствовали становлению героя как великого художника. Муки потерянных чувств духовно обогатили мастера живописи.

#### **«Собор Парижской Богоматери», автор Виктор Гюго.**

Что способствует изменению мировоззрения человека? Это может быть любая ситуация, противоречащая ранее сложившемуся мнению. Герой романа так поменял свое убеждение. Изначально Квазимодо испытывал ненависть к людям, связано было это с их отвращением к нему из-за врожденного уродства. Горбун старался исключить всевозможные контакты с внешним миром. Случилось так, что его задержали, когда он помогал своему учителю в похищении цыганки. В качестве меры наказания Квазимодо должен был провести целый день у позорного столба, к которому каждый мог подходить и оскорблять горбуна. И лишь один человек – цыганка, которую он помогал похитить, – проявил милосердие. Эсмеральда поднесла Квазимодо воды, хотя он ожидал удара. Этот случай изменил мировоззрение героя – он перестал слепо ненавидеть, он понял, что не все люди злые. В сердце Квазимодо родилось чувство любви к Эсмеральде, и горбун стал верным другом женщины.

#### **«Волхв», автор Джон Фаулз.**

Человеку, чтобы реализовать себя и стать счастливым, нужно найти себя. Подтверждение этому есть в данном романе. Николас Эрфе живет иллюзиями, находится в поиске романтических отношений и убегает от себя самого на греческий остров. В погоне за эмоциями и впечатлениями парень бросает любимую девушку и делает паузу в реализации своего призвания. Вернуться к себе прежнему герою помогает миллионер Морис Кончис, которому скучно на острове. Он попросту играет спектакль, в котором Николасу приходится метаться от одной правды к другой и от одного вымысла к другому. В итоге парень перестает искать в жизни то, чего нет. Герой вынужден взглянуть внутрь себя. Так Николас понял, что его любовь к Алисон искренняя. Парень вернулся к девушке, ведь именно в этих отношениях он мог быть собой.

#### **«Крошка Цахес», автор Эрнст Теодор Гофман.**

Человек является отражением своего внутреннего мира. Показано это и в данной повести. У героя были магические способности, подаренные феей Розабельверде, с помощью которых он мог присваивать себе все добрые дела людей. За счет колдовства окружающие видели карлика красивым и великодушным. Душа Цахеса оставалась прежней – он был злобным и завистливым, стремился добиться власти любой ценой. Даже магия не могла скрыть его плохих дел. В итоге дар к колдовству Цахес потерял – от карлика отвернулась фея, которая из жалости сделала ему подарок в виде магических способностей. Если внутреннее уродство является истинной сущностью, никакие чары его не скроют.

#### **«Страница любви», автор Эмиль Золя.**

Из-за чего может возникнуть внутренний разлад в душе? Например, из-за конфликта двух равнозначных по силе чувств. Так было у героини романа Элен. Женщина разрывалась между любовью к дочери и к новому возлюбленному. Элен Гранжан посвящала свою жизнь Жанне. Женщина была вдовой, и дочка стала для нее всем. Девочка болела и требовала внимания и любви матери постоянно. Со временем героиня, которая была молодой и красивой, познакомилась с Андри. Мужчина искренне полюбил Элен. Дочка женщины сильно ревновала мать к чужаку, что спровоцировало усугубление ее болезненности. Душа Элен страдала от того, что ей приходилось жертвовать одной любовью ради другой. Конфликт в сердце закончился только после смерти Жанны.

## **Аргументы к направлению РАЗГОВОР С СОБОЙ**

### **Л.Н. Толстой "Война и мир"**

#### **Андрей Болконский**

Андрей Болконский является одной из самых сложных, самых мыслящих фигур в романе-эпопее Л.Н. Толстого «Война и мир». Герой внушает симпатию сознанием своего достоинства, стойкостью, с которой он переносит невзгоды. Он оказывается зажатым между старым и новым, между миром, который он осуждает, осознавая свою принадлежность к нему, и миром, к которому обращены его идеологические симпатии. На протяжении всего романа прослеживаются поиски героем ответов на волнующие его вопросы.

Андрей Болконский – прежде всего аристократ, и может существовать лишь в сфере определенных ценностей. Что же касается общественной жизни, то он осознает необходимость реформ, но хочет сохранить жесткое разделение социальных слоев. В личной жизни он стремится испытать большую любовь, но желает видеть в ней

совершенство. И когда Наташа Ростова неожиданно обнаруживает перед ним все неистовство своей натуры, Андрей Болконский в отчаянии расстается с ней. Тем не менее, Толстой уверен, что даже представители старого поколения смогут обрести истину. Андрей Болконский найдет свой внутренний свет в сознании того, что он – чужой в современном мире, частью которого он не сумеет стать никогда. В его размышлениях чувствуется отрешенность, он уходит от активной жизни и отдаляется как от старого, так и от нового, размышляет об окружающем мире с позиции вечности. Тяжело раненный на поле битвы, лежа навзничь и глядя на небо, Андрей Болконский слышит возле себя голос Наполеона, шаги его солдат; ему открывается вся эпопея его времени, от которой, казалось, трещала земля.

### **Пьер Безухов**

Пьер Безухов – герой эпохи начала XIX века. Познакомившись с молодым дворянином в салоне А.П. Шерер, на протяжении всего романа читатель может проследить путь самопознания, который проходит Безухов. Он полон интереса к окружающему, в нем есть наивность и простодушие, он считает, что надо быть полезным и приносить добро, пытается найти свое место в жизни. Однако Пьер впечатлителен и легко поддается влиянию других. Руководствуясь порывом, он пытается примкнуть к движению франкмасонов, вся деятельность которых сводится к филантропии. Но прежде всего Пьер ставит себе целью достичь морального совершенства. Характерно то, что он разочаровывается в масонах, но благодаря этому может приблизиться к народу и на поле Бородинской битвы познакомиться с солдатами, а затем с Платоном Каратаевым: «Он долго в своей жизни искал с разных сторон этого успокоения, согласия с самим собою, того, что так поразило его в солдатах в Бородинском сражении... И он, сам не думая о том, получил это успокоение и это согласие с самим собой только через ужас смерти, через лишения и через то, что он понял в Каратаеве». Встреча с Каратаевым – одно из самых глубоких впечатлений героя, ввергших его в кризис, в результате которого он обретает «веру в жизнь» и влюбляется в Наташу Ростову.

Пьер Безухов, может быть, первый и самый крупный из литературных героев, трезво оценивающих свою жизнь и способных на полное самоотвержение. Целиком поглощенный своим внутренним миром, герой не подозревает, что его малейшие жесты, спонтанные эмоции, внезапные реакции позволяют познать его гораздо лучше, чем то, как он пытается разрешить свои проблемы и сомнения. Постепенно он приходит к пониманию того, что истина заключена в обычном человеке, и, познав эту истину, он одновременно познает свою собственную человеческую сущность.

## **И.А. Гончаров "Обломов"**

### **Обломов. Рефлексирующий герой**

И.А. Гончаров подарил миру новый художественный тип - Обломова. Однако нельзя сказать, что герой представлен в романе статично. Илья Ильич – рефлексирующий человек. Его мышление направлено на внутренний душевный мир. В Обломове открывается связь с родиной и со вчерашним днем; здесь и грезы будущего, и горечь самосознания, и радость бытия, и поэзия, и проза жизни; здесь душа Гончарова в ее личных, национальных и мировых элементах. Кто он: обжора? ленивец? созерцатель? Нет... он Обломов, результат долгого накопления разнородных впечатлений, мыслей, чувств, симпатий, сомнений и самоупреков... В нем ни жадности, ни хитрости, ни жестокости. Обломов — эгоист, но эгоист наивный. Нельзя сказать, что он никого не любил. В произведении мы видим, с какой нежностью он вспоминает мать, как искренне любит Штольца, как влюблен в Ольгу. Однако Илья Ильич человек особой породы и на него должны работать принадлежащие ему люди. Они должны его беречь, уважать, любить и все за него делать; это право его рождения, которое он наивно смешивает с правом личности... Он никогда не представляет себе свое счастье, основанным на несчастье других; но он не стал бы работать ни для своего, ни для чужого благосостояния. К людям он нетребователен и терпим донельзя. Герой любит свой привычный угол, не терпит стеснения и суеты, не привык к движению и резким

наплывам жизни извне, пусть вокруг и разговаривают, спорят даже, только чтоб от него не требовали ни споров, ни разговоров. Создается впечатление, что он пассивен потому, что не задается внутренними вопросами, не жаждет нового в жизни. Однако это не так. Обломовской лени противопоставляется карьера и светская жизнь. Герой отрицает такую действительность, он предпочитает «спать» в своем царстве покоя, и это его выбор.

### **Обломов. Самореализация**

Главный герой романа И.А. Гончарова «Обломов» - пример человек, не сумевшего реализовать то «хорошее, светлое начало», которое покоилось в недрах его доброй души. Илья Ильич не осознал в себе человека, не применил свои тонкие чувства и ум идеалиста. Герой, в образе которого сосредоточены характерные особенности целого поколения, остался пассивен. Даже любовь не «разбудила его», не заставила выбраться из скорлупы обыденности, честно ответить на вопросы о самом себе. Самоанализ, элементы которого мы видим на протяжении всего романа, оказался незаконченным: герой так и не разобрался в своем духовном и нравственном состоянии, не прошел до конца путь развития. И.А. Гончаров на примере жизни Обломова показывает, что ждет людей, заглушающих в себе волю и силу духа, не готовых сбросить с себя халат обломовщины.

## **Ф.М. Достоевский "Преступление и наказание"**

### **Раскольников. Поиск истины, самопознание.**

Роман Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание» посвящен поиску истины, душевным терзаниям человека, потерявшего внутренний покой. Раскольников – главный герой произведения – самолюбив, чувствителен и умен, нищета и несправедливость давят на него, вот почему в его голове рождается страшная теория. Согласно этой теории люди делятся на низших, которые нужны только для поддержания популяции, и высших, которые помогают развитию человечества. Себя Раскольников сравнивает с Наполеоном, полагая, что относится к числу высших, выдающихся людей. Совершая преступление, герой сам себе доказывает, что он тоже хозяин своих действий. Не сумев объяснить свой поступок с точки зрения морали, Родион осознает, что его теория обречена. Позднее герой сознается в содеянном, но покой в его душе наступит не скоро. Прийти к душевной гармонии ему помогает Соня Мармеладова. Любовь, понимание и сострадание, которое она проявляет к Раскольникову, сам пример ее жизни, дают герою надежду, и, пройдя путь очищения через смирение и покаяние, он спасается.

### **Пример итогового сочинения 2020-2021 по направлению "Разговор с собой" на тему: *Что значит быть самим собой?***

Неслучайно французский писатель Стендаль писал: "Стараться быть самим собой — единственное средство иметь успех". Ведь быть собой - значит обрести внутреннее равновесие, отказаться от всего, что навязано извне.

О том, что значит обрести себя, писал Лев Николаевич Толстой в романе "Война и мир". Перед сражениями 1805 года Андрей Болконский видит целью своей жизни добиться славы. Именно поэтому кумир героя - Наполеон. Во время битвы под Аустерлицем Болконский решает совершить подвиг: он берёт в руки знамя и ведёт отступающих в панике солдат в бой. Когда герой оказывается ранен, он переосмысливает свои ценности. Впоследствии он увидит Наполеона собственными глазами, но уже не будет чувствовать благоговения. Перед Бородинским сражением Андрей произнесёт следующие слова: "Война - не любезность, а самое гадкое дело в жизни". Участие в кровопролитной битве помогло герою отказаться от ложных идеалов и обрести душевную гармонию. Благодаря этим событиям Болконский стал самим собой.

К этой теме также обращался Александр Сергеевич Пушкин в произведении "Капитанская дочка". Уезжая на службу, семнадцатилетний Пётр Гринёв мечтает о веселье и кутеже. Желая показаться взрослым, он играет на деньги в бильярд и проигрывает огромную сумму. Позже герой ссорится с выросшим его слугой Савельичем, который указал на глупость этого поступка. Затем Гринёв осознаёт, что быть взрослым - значит хранить честь и ценить близких людей. Осознав эти ценности, Пётр совершает несколько по-настоящему благородных поступков. Встретившись лицом к лицу с Пугачёвым, герой отказывается признавать его государем, а во время оккупации Белогорской крепости он отправляется спасать свою возлюбленную Машу Миронову, несмотря на опасность. Так, Гринёв становится самим собой, обретая истинные ценности и доказав это своими поступками. Итак, быть самим собой - значит обрести внутреннюю гармонию и настоящие ценности. Путь к обретению себя лежит через множество испытаний и ошибок.

### **Сочинение по теме: В чем состоит опасность душевного разлада?**

Душевный разлад, что это означает? Когда я произношу эту фразу, мне представляется музыкальный инструмент. Владелец ухаживает за ним, оберегает, производит его настройку. Когда инструмент расстраивается, то мелодия не получается, вместо музыки звучит жуткая какофония. Так же, по-моему, происходит и с душой человека. Если в ней всё умиротворённо, гармонично, то и её хозяин живёт спокойной и насыщенной жизнью. Но если в душе возникает разлад, то мирная жизнь прекращается, человека начинают терзать сомнения и противоречия.

Главный герой романа Ф.М.Достоевского "Преступление и наказание" живёт не в ладу с самим собой. Уже с первых страниц романа можно заметить, что Родион Раскольников мучается и ведёт себя очень странно. Он постоянно погружён в свои мысли, не замечает того, что его окружает, забывается, впадает в болезненное состояние. А всё потому, что студент стоит перед чудовищным выбором: убить человека ради помощи слабым и обездоленным или остаться самим собой и не переступить через собственную нравственность. Раскольников всё же решается на преступление. Он считает, что жизнь никчёмной старухи ничего не стоит по сравнению с тем, сколько добрых дел он сможет сделать на её деньги. Но достигнутая цель не приносит убийце удовлетворения. По сути своей Родион не преступник, он, наоборот, готов помогать людям, отдаёт свои последние деньги семье Мармеладовых. На протяжении всего романа видны страдания главного героя, его мучительный выбор между бесчеловечной теорией и собственной совестью.

Пример тяжёлого душевного разлада можно увидеть и в пьесе А.Н.Островского "Гроза". Катерина Кабанова воспитана в традициях "Домостроя". Живя в семье своего мужа, она терпит унижения и издевательства свекрови и старается быть достойной женой и невесткой. Но на её беду в город приезжает мужчина, который вызвал у неё настоящее искреннее чувство. Героине приходится бороться между любовью и чувством долга, страхом перед разоблачением. Но самое страшное для Катерины то, что она реально осознаёт, что совершает грехопадение. Девушку воспитали в семье как истинную христианку. Для неё не так страшно наказание людское, как высший суд. Но и со своим чувством к Борису Григорьевичу она справиться не может. Всё это, а ещё и слабохарактерность её возлюбленного приводят женщину к гибели.

На этих примерах видно, чем опасен душевный разлад. Он порождает слабость, раздражительность, уязвимость ко всему негативному. И в конце концов, этот внутренний конфликт разрывает душу человека, лишает его не только покоя, но и радости жизни.

#### ***Как узнать о сильных и слабых сторонах собственной личности?***

Каждый человек время от времени задаёт себе вопросы: "Какой я? Что я из себя представляю?". Оценить свою личность довольно трудно. Чаще мы слышим оценку окружающих, и зачастую с ней не соглашаемся. Как же можно узнать о сильных и слабых сторонах собственной личности? Ответ на этот вопрос я попыталась найти в произведениях классической литературы.

Самым ярким примером эксперимента над собственной личностью, на мой взгляд, является жизнь Родиона Раскольникова из романа Ф.М.Достоевского "Преступление и наказание". Этот герой решил узнать, можно ли его считать сильной личностью. Способ, который он выбрал для этого, нельзя назвать удачным и разумным. Взяв для себя в пример Наполеона и других сильных мира сего, Раскольников решает совершить преступление. Ему кажется, что, переступив через собственную совесть, убив "вредную старушонку", он лишь подтвердит собственную силу духа. Родион считает, что ради великого дела рациональность и холодный расчёт должны перевесить жалость и человечность. Однако, сильным, на мой взгляд, он остаётся лишь тогда, когда оставляет вдове Мармеладова деньги на похороны, защищает от похотливого франта опозоренную девушку, спасает детей во время пожара. До самых последних страниц романа герой пытается разобраться в собственном я, и, по сути, занимается этим всю свою жизнь.

На протяжении всей жизни изучает сильные и слабые стороны собственной личности герой романа Л.Н.Толстого "Война и мир" Пьер Безухов. Уже при первой встрече с этим персонажем, внешне неприглядным и нелепым юношей, приходишь к выводу о том, что он не безразличен к своему внутреннему миру и состоянию. Пьер всё время изучает себя, пытается гармонично влиться в окружающий мир. Он, как любой человек, ошибается, разочаровывается, страдает, но при этом постоянно совершенствует себя, поднимает до более высокого духовного уровня. Что бы он ни делал, попадал ли в нелепые ситуации, идя на поводу у таких, как Курагины, или вёл задушевные беседы с князем Андреем Болконским, везде заметна его внутренняя работа, "диалектика души". Пьеру пришлось пройти через многие испытания: предательство, коварство окружающих, измену жены, войну и плен. Но из каждого такого жизненного урока он извлекал опыт и находил возможность подняться на более высокую духовную ступень и стать счастливым.

Так как же человек может узнать о сильных и слабых сторонах собственной личности? Исходя из этих примеров, я думаю, что люди познают себя через жизненный опыт, через трудности, которые надо научиться достойно преодолевать. Проходя определённую жизненную ступень, совершая какой-то поступок, пусть даже и не самый правильный, человек анализирует то, что с ним произошло, пытается разобраться, что он сделал не так. Такой внутренний анализ в совокупности с жизненным опытом и позволяет разобраться в своём внутреннем мире, воспитать в себе полноценную личность.