



РОЛЬ МНЕНИЕ УМА В ТОЛЕРАНТНОЙ ЛИЧНОСТИ

Абдусаматова Шахло Сайдмуратовна

ЧГПУ старший преподаватель

кафедры психологии

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14870265>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 04- Fevral 2025 yil
Ma'qullandi: 08- Fevral 2025 yil
Nashr qilindi: 14-Fevral 2025 yil

KEY WORDS

Большинство людей мысленно существует в прошлом или в будущем. Как правило, в настоящем моменте разум человека не находится.

ABSTRACT

Психологи лишь указывают путь, по которому нужно двигаться тем, кто хочет разобраться в себе и научиться понимать других. Но пройти эту дорогу человек должен самостоятельно, никто за него этого сделать не сможет. И в этом большую роль играет мнение ума каждой толерантной личности.

Психологи лишь указывают путь, по которому нужно двигаться тем, кто хочет разобраться в себе и научиться понимать других. Но пройти эту дорогу человек должен самостоятельно, никто за него этого сделать не сможет. И в этом большую роль играет мнение ума каждой толерантной личности.

Так у нас бегают мнение по кругу и ничего не можем понять. Но мы - это не только ум. В пространстве и нашей жизни все хаотично и постоянно меняется, мы можем быть добрыми и злыми, толерантными и интолерантными, умными и глупыми, жадными и щедрыми, нежными и агрессивными - мы постоянно перескакиваем из одной крайности в ее противоположность - так мы живем от ума до мнения и воспринимаемся другими умами. Если вы заметите в себе мысли, поступки и суждения, которые выходят из вас как: нравится - не нравится, люблю - ненавижу, хочу - не хочу - это самый большой признак, что вы зависли в своей жизни в уме и мнение живете не своей жизнью. Но есть много других состояний у каждого, мы все время меняемся и это нормально, но мы не готовы это воспринимать.

По мнению Михаила Булгакова, самое важное - это необходимо учиться выходить из состояния дуальности противоположностей, экспериментировать и наблюдать за собой со стороны и окружающими, вырабатывая и фиксируя свои индивидуальные стили восприятия и принятия решения без категоричности - в этом и состоит первый шаг на пути познания, кто вы на самом деле и как вы можете использовать себя по пути своего предназначения... Только тогда все будет легко, просто и приятно...

Как можно себя понять и стать толерантной личности? Во-первых, следует «снять» защитные психические барьеры, мешающие адекватному восприятию собственной личности. Свои качества нужно принимать, а не прятаться от них. И

именно в принятии себя состоит основная сложность, с которой приходится сталкиваться на пути к пониманию. Как же справиться с этой задачей? Ключ к принятию себя лежит в настоящем времени. То есть сознавать себя нужно не в прошлом или в будущем, а в текущем моменте.

Большинство людей мысленно существует в прошлом или в будущем. Как правило, в настоящем моменте разум человека не находится. Именно этим и объясняется эффективность сильных эмоций как способа рассмотреть истинную природу человека, а значит, и понять его. Пребывая в аффекте, люди находятся только в конкретном настоящем моменте, их мысли не бродят где-то, они сосредоточены на текущей ситуатсии.

Ум толерантной личности - способность думать, способность находить решение жизненных задач, способность видеть и предсказывать последствия своих действий и мнений. Умный человек - это человек, умеющий думать, пользующийся своей головой (это делают не все и не всегда) и имеющий для этого свои мнения(свою точку зрения).

В бытовом понимании умный человек - это тот, кто много знает. Но это не вполне верно, поскольку умный - не то же самое, что начитанный или образованный. В части общества сложился стереотип, что умный человек обязательно должен знать информатику, математику и тому подобные дисциплины. Однако, если человек знает много, это говорит лишь о его хорошей памяти и, возможно, о его стремлении что-то узнать. Умным же корректнее называть человека. Который может пользоваться своими знаниями, на основе которых он может вырабатывать свою точку зрения высказывать своё мнение по любым вопросам, делать какие-то выводы логические умозаключения и принимать решения. Умный человек видит дальше своего носа (глядит в перспективу), в отличие от большинства людей. Он способен анализировать события и отличать существенное от несущественного.

Люди не всегда пользуются умом но не мнением; в повседневной жизни его с разной степенью успешности заменяют когда наработанные привычки и автоматизмы, когда образованность, а когда-то люди просто выключают голову и полагаются на свои эмоции и чувства. Люди делают глупости нередко вовсе не из-за недостатка ума, а из-за отсутствия мнения им пользоваться. Не все люди любят думать, не всегда это принято, и по крайней мере большинство. Можно сказать, что умный человек - это жестко контролирующий свое сознание на высокой ноте концентратсии в строго заданной точке. Ум - не то же самое, что интеллект, если интеллект понимать как способность быстро отвечать на вопросы тестов, решать логические задачи и головоломки. Ум - это не только способность думать (мыслить), это и жизненный опыт, предполагающий использование готовых решений, это также хитрость, сообразительность и другие способы нахождения нужного решения. Любопытно, что человек думает не только головой, в решении жизненных задач у человека задействовано все его тело: когда-то помогая ему, когда-то мешая. Умного человека от глупого можно отличить по выражению глаз, по интонатсии и даже по походке. Определенно, что ум - это не только знания, ум формируется характером ведущей деятельности человека и окружающей его культурой в целом. Впрочем, если умный человек поставит себе такие задачи, он добьется успеха быстрее других, не таких умных. Начинайте работать над собой.

Так как себя понять то? Нужно вспомнить о том, что было характерно для поведения и манеры общения в самые горькие или же, наоборот, счастливые моменты. Не нужно оценивать себя, требуется просто вспомнить, какими были слова и поступки. Задавая себе вопросы и отвечая на них, нужно быть честным. Не следует вспоминать то, что хочется, необходимо зафиксировать то, что на самом деле было. Поэтому и не нужно оценивать себя, размышлять о мотивации или же о чем-то подобном. Суть этого психологического упражнения заключается в том, чтобы приучить свой разум к осознанию истины и выявления мнения ума. Как только это произойдет, психика перестанет выстраивать защитные барьеры и подменять одни явления другими. А вместе с этим придет и понимание себя.

Самое большое наше заблуждение заключается в том, что мы воспринимаем все статично и умом ставим "штамп" на все - одну фиксированную характеристику, которую ум считает наиболее необходимой и безопасной, чтобы контролировать человека и ситуации связанные с ним. Ум называет это мнением и порой очень тяжело готов его изменить, а если и меняет - то обычно на противоположную.

Мы придаем человеку или действию какую-то характеристику, то есть своё мнение , а в следующий момент - все уже другое, а мы все делаем и воспринимаем только из одной или противоположной позиции. Но так мы не ощущаем других и они нас -происходят сплошные иллюзии и разочарования, потеря энергии, жизненных сил и желание творить...

Человек вибрирует, изменяется, обуславливается и по своему реагирует на все эти внутренние и внешние процессы, но за это нельзя судить любого человека и подходить ко всему шаблонно - в этом и состоит основное наше развитие. Самое важное - это необходимо учиться выходить из состояния дуальности противоположностей, экспериментировать и наблюдать за собой. Со стороны и окружающими, вырабатывая и фиксируя свои индивидуальные стили восприятия и принятия решения без категоричности - в этом и состоит первый шаг на пути познания, кто вы на самом деле и как вы можете использовать себя по пути своего предназначения... Только тогда все будет легко, просто и приятно... (Николай Булгаков). Умение ставить разумные вопросы уже есть важный и необходимый признак ума и проницательности.

1. Освободись от потребности доказывать свою правоту Среди нас так много тех, кто даже под угрозой разрыва прекрасных отношений, причиняя боль и создавая стресс, не может смириться и принять другую точку зрения. Оно того не стоит.

2. Не старайся изменить людей Все что раздражает тебя в других, есть в тебе в вытесненном виде. Сложно видеть человека делающим то, что ты сам себе не позволяешь. А так же не волнуйтесь о том, что думают о тебе окружающие- это их проблемы.

3. Освободись от потребности произвести впечатление на других

Перестань претворяться и быть тем, кем ты не есть на самом деле. Сними маску, прими и полюби свое истинное Я.

4. Цени свои ошибки! Нет ничего плохого в том, что вы ошиблись, не позволяйте ошибкам портить ваш день. Не позволяйте негативу занимать ваши мысли. Без ошибок нет развития.

5. Учись у каждого Если я иду с двумя другими людьми, то каждый из них будет выступать в роли моего учителя. Вы можете и должны извлекать уроки от каждого, будь то жулик или святой. Каждая жизнь – это история, наполненная уроками, созревшими для сбора.

6.Просто продолжай идти Неважно, как медленно Вы идете, до тех пор, пока Вы не остановитесь. Если вы будете продолжать идти по правильному пути, то в конечном итоге вы достигнете своего желаемого пункта назначения. Человек, добивающийся успеха – это тот, кто остается преданным идее и, несмотря на обстоятельства, движется к своей цели.

7.Твои друзья имеют значение Ваши друзья представляют собой пророчество вашего будущего. Вы направляетесь туда, где они уже находятся. Это хороший повод для того чтобы искать друзей, которые двигаются в том же направлении, которое выбрали вы. Поэтому окружайте себя людьми с огнем в сердце!

8.Чем бы вы не занимались- делайте это всем сердцем Что бы вы ни делали, делайте это с полной отдачей или не делайте вовсе. Чтобы добиться успеха в жизни от вас потребуется дать все самое лучшее, на что вы только способны, и тогда вы будете жить без сожалений.

9.Реализуй свои желания Вспомни и обязательно материализуй свои мечты хотя бы в символическом виде. В них содержится мощнейший ресурс и если ты удовлетворишь эти желания, ты высвободишь очень много энергии для полной жизни.

10.Имей большую цель и многоступенчатый подход Быть гибким отлично, но без мечты это может превратиться в бег по кругу. Она даст тебя силу и вдохновит тебя в трудные минуты жизни.

11.Каждый день узнавайте новое Общайся с людьми, с которыми есть чем делится. Каждый день читай литературу помогающую тебе развиваться, вы будете намного лучше подготовлены к жизненным неожиданностям. Помни, если ты не идешь - ты остаешься на месте, ничего не делаешь - ты деградируешь, чтобы развиваться тебе нужно двигаться! У вас одна жизнь. Она происходит прямо здесь и сейчас. Живите так, как хотите, слушайте свой внутренний голос и не позволяйте мнениям других людей отвлекать вас от вашего пути.

12.Освободись от потребности доказывать свою правоту Среди нас так много тех, кто даже под угрозой разрыва прекрасных отношений, причиняя боль и создавая стресс, не может смириться и принять другую точку зрения. Оно того не стоит.

13.Не старайся изменить людей Все что раздражает тебя в других, есть в тебе в вытесненном виде. Сложно видеть человека делающим то, что ты сам себе не позволяешь. А так же не волнуйтесь о том, что думают о тебе окружающие- это их проблемы.

14. Освободись от потребности произвести впечатление на других

Перестань претворяться и быть тем, кем ты не есть на самом деле. Сними маску, прими и полюби свое истинное Я.

15.Цени свои ошибки! Нет ничего плохого в том, что вы ошиблись, не позволяйте ошибкам портить ваш день. Не позволяйте негативу занимать ваши мысли. Без ошибок нет развития.

16. Учись у каждого Если я иду с двумя другими людьми, то каждый из них будет

выступать в роли моего учителя. Я буду подражать хорошим чертам одного из них, и исправлять в себе минусы другого. Вы можете и должны извлекать уроки от каждого, будь то жулик или святой. Каждая жизнь – это история, наполненная уроками, созревшими для сбора.

17. Чем бы вы не занимались - делайте это всем сердцем

Что бы вы ни делали, делайте это с полной отдачей или не делайте вовсе. Чтобы добиться успеха в жизни от вас потребуется дать все самое лучшее, на что вы только способны, и тогда вы будете жить без сожалений.

Человек всегда имеет два мотива - один настоящий и второй, который красиво звучит и нравится уму. Надежда - хороший завтрак, но плохой ужин, голос истины всегда противен слуху ума. Любой эксперт или мастер - это не теоретик, а человек, который совершил много ошибок в одной теме и теперь готов этим поделиться. Поэтому умейте слушать не ушами, а мозгами, видеть не глазами, а душой, рассуждать не умом, а мнением, возможно что-то и начнет с вами происходить, а особенно, если вы начнете этому доверять мнением и действовать! Иногда, совсем незначительные вещи занимают очень много места в уме. Что и мешает тебе увидеть сияние великого мнения

А как насчёт того, чтобы вообще не иметь мнения?! Это то же, как быть прозрачным стеклом. Каким-то образом ты просто смотришь, через форму стекла называемую тобой — "я". Страдания и несчастья возникают у человека тогда, когда за истину вы принимаете первую мысль, пришедшую вам в голову. Несчастным делают вас мысли, мнения и любые интерпретации по этому поводу. Отличать свое от чужого, надеяться только на себя - отличный способ начать с мнения ума и перестать разочаровываться в людях и жить с отличным настроением. Люди задают вопросы и обижаются, услышав правду. Не готовы к использованию мнения ума и к ответам – нельзя задавать вопросы.

Чтобы умнеть, нужно учиться. Но - чему и как? Школа и вуз развитию ума способствует, но ничего не гарантирует: умный в процессе учебы умнеет, глупый только забывает свою голову ненужной ерундой, а не мыслит. Умный не столько тот, кто все знает, а тот, кто учит себя нужному и знает, где какие знания как применить. Ум развивается в первую очередь в окружении умных людей и при самостоятельном решении жизненных задач и выражением своего мнения, когда человека учит жизнь. Ум во многом похож на мышцы нашего тела: он поддерживается мнениями, постоянными тренировками и без тренировки постепенно атрофируется.

Используемая литература:

1. Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения: В 2-х т. Т. 1 / Под ред. А. В. Петровского. — М.: Педагогика, 1979.
2. Величковский Б. М. Современная когнитивная психология — М.: Изд-во МГУ, 1982.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1.: Вопросы теории и истории психологии / Гл. ред. А. В. Запорожец. — М.: Педагогика, 1982.
3. Запорожец А. В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. 1 / Под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зипченко. — М.: Педагогика, 1986.
4. Лурим А. Р. Язык и мышление. — М., 1979.
5. Лейтес Н. С. Возрастные предпосылки умственных способностей // Хрестоматия по

- психологии. — М.: Просвещение, 1987.
6. Эдвард де Боно Научите себя думать Самоучитель по развитию мышления
7. Пушкин В. Н. Эвристическая деятельность человека и проблемы современной науки // Хрестоматия по психологии. — М.: Просвещение, 1987.
8. Хрестоматия по общей психологии: Психология мышления. — М: Изд-во МГУ 1981.
9. Ф. Н. Гоноболин. "Психология" Изд-во "Просвещение", М., 1973 г.
10. Джон Медина «Правила мозга»
11. Джек Льюис и Адриан Вебстер «Мозг: краткое руководство»
12. Ольга Кинякина «Мозг на 100%»
13. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). YOSHLARDA HARBIYVATANPARVARLIK TUYG'USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(1), 50-53. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/42882>
14. Abdusamatova, S. S. (2024). Tolerantlikning shaxsiy omillari. Inter education & global study, (5 (1)), 487-489.
15. Абдусаматова, Ш. С. (2024). Роль психологии в формировании толерантности у студентов. IMRAS, 7(7), 39-43.
16. Абдурасолов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.
17. Жўраев , Ш. ., & Абдурасолов , Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОИЙ ФИКР. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97-103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>
18. Abdurasulov J., & Pardabayeva , M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73-76. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>
19. Burieva, K. E., & Kamilova, Z. A. (2022). The psychology of adolescence. Scientific progress, 3(4), 923-929.
20. Sh.Umarova 2024. Psychological Features Of Workers And Factors Affecting Them. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. 2, 9 (Sep. 2024), 52-63.