



РОЛЬ МНЕНИЕ УМА В ТОЛЕРАНТНОЙ ЛИЧНОСТИ

Абдусаматова Шахло Саидмуратовна

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 ситуatsii.

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 концентratsii 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 интонatsii 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 мотивах 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 тебе силу и вдохновит тебя в трудные минуты жизни.

11. *Каждый день узнавайте новое* Общайся с людьми, с которыми есть чем делиться. 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. Несчастливым 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 уметь, нужно учиться. Но - чему и как? Школа и вуз развитию ума способствует, но ничего не гарантирует: умный в процессе учебы умнеет, глупый только забивает 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. Лурия 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://inacademy.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. Абдурасулов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.

17. Жўраев, Ш. ., & Абдурасулов, 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://inacademy.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.