

А.Алтунин

Адекватная  
самооценка

Москва 2020

# Александр Иванович Алтуниин

## Адекватная самооценка

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69481774](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69481774)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Роль адекватной самооценки в жизни любого человека весьма значительна. Другой вопрос, что у большинства людей формирование самооценки часто идет под влиянием чисто внешних факторов. Нередко по своей истинной сути являющимися явлениями жизни второстепенного характера. Не говоря уже о том, что такие факторы, как правило, к сожалению, имеют в себе в той или иной степени (чаще всего, от умеренной до большой) элемент деструктивности и дисгармоничности. Кроме того, что еще и выраженный элемент индивидуальной субъективности. Преимущественно упрощенного характера. Если смотреть с точки зрения системы классических ценностей человеческой жизни. Самооценка в значительной степени определяет характер отношений человека с самим собой, с окружающими, с жизнью, с высшими силами. Не остается она в стороне и от процесса самовоспитания и самосовершенствования. Как, впрочем, и от всех основных процессов, происходящих, в первую очередь, во внутреннем мире человека.

# Александр Алтунин

## Адекватная самооценка

Очень сложное явление нашей жизни. Большинство людей относится к себе весьма субъективно. Часть людей или очень переоценивает себя или очень недооценивает. До возникновения адекватной самооценки необходим целый комплект достаточно редких факторов. В частности, это психологическая, философия и духовная эрудиция. Это и наличие системы параметров и критериев оценки человеческой личности вообще, и своей, в частности. Желательно присутствие творческого мышления, постоянного и строгого самоконтроля, многогранного и изощренного, самокритичности, процесса самовоспитания и самосовершенствования, одухотворенности, гармоничности, зрелости, самодостаточности. Хорошо, когда человек делает акцент не на амбиции и самолюбии, а на честности.

Собственно, даже среднего уровня (среднего не с мирской, а с духовной точки зрения, ибо он равен высокому мирскому) мудрости и одухотворенности достаточно человеку для того, чтобы ясно и отчетливо понимать то, что даже самые большие его достоинства и добродетели, способности и таланты весьма и весьма далеки от полного совершенства. Конечно, человек отдает себе отчет в том, как много он уже сделал в совершенствовании самого себя. Но, в тоже время,

он понимает и то, что в будущем ему предстоит работа, во много раз большая, чем уже проделанная. И вовсе не факт, что даже спустя сто лет им будет достигнуты какие-либо существенные вершины. Не с мирской, а с духовной точки зрения. Конечно, то конкретное продвижение вперед, что имеет место у него, быть может, служит вполне реальным поводом для возникновения определенного чувства удовлетворения самим собой и своей жизнью. Но осознание величины предстоящей работы очень существенно охлаждает самомнение, самоуверенность и самовлюбленность, амбициозность и тщеславие, жажду непомерной славы. Как и постоянного и выраженного общественного одобрения (или хотя бы своего непосредственного окружения) каждого своего чиха, выражаясь аллегорически.

Наиболее вероятно возникновение адекватной самооценки у классического интеллигента. Желательно не путать это понятие с формальной принадлежностью человека к прослойке интеллигенции в связи с наличием высшего образования. Как показали собственные наблюдения автора более двадцати тысяч представителей интеллигенции, они, в подавляющем большинстве случаев, к истинной интеллигентности не имеют вообще никакого отношения. Что, собственно, полностью совпадает с мнением классиков психологии и философии, художественной литературы и мудрецов. Поэтому, в данном случае, суть дела состоит не в индивидуальной субъективности и пристрастности автора, а в его попыт-

ке отразить реальную действительность. Собственно, по поводу интеллигенции конца девятнадцатого и начала двадцатого века в России и в Европе классик мировой философии Бердяев писал, что она, по большому счету, оставляет желать лучшего. В подавляющем большинстве своем. И все проблемы и неприятности, в том числе, революция в России, – это закономерный результат социальной пассивности и инертности, так называемой интеллигенции. По этому поводу у него есть даже отдельная большая работа.

Наиболее близка к оптимальной самооценка у истинного аристократа. Который не перестает им быть даже в бедности, в тюрьме или концлагере. Как говорят по этому поводу мудрые люди «алмаз он и в грязи алмаз, а грязь – она среди алмазов только грязь». Собственно, девяносто девять процентов людей, особо рьяно претендующих ныне в России на звание аристократов, к аристократизму не имеют вообще никакого отношения. И даже более того: как правило, в них нет даже какого-либо существенного намека на аристократичность. Ибо, у них не было не только должной школы воспитания аристократичности, но даже и частичного намека на нее. Истинный интеллигент никогда не гордился и не гордится своим внешним превосходством над большинством простых окружающих. У него чувство собственного достоинства складывается из осознания ценности и значительности работы по самовоспитанию и самосовершенствованию своего ума, души и духа. В отдельных случаях, и тела. И не с точки

зрения банальной и упрощенной мирской логики, а с точки зрения высшей логики – духовной. Соответствующей системе классических ценностей бытия. Вечной и универсальной, соответствующей правилам и законам Высших сил Вселенной.

Интеллигент, как никто другой, понимает то, что все хорошее и особенное в нем, все его достоинства и добродетели, способности и таланты заложены в нем Высшими силами. И это не подарок, а лишь аванс, который необходимо отрабатывать всю свою жизнь. Предельно интенсивно и добросовестно. Ибо, все эти положительные моменты даны ему не для самолюбования, а для повышения гармонии в окружающем мире. И в самом себе, естественно. Тяжелым и изнурительным трудом. И именно в этом, можно сказать, особая привилегия интеллигента. В отличие от всех остальных.

Интеллигент очень тонко и дифференцированно воспринимает все свои достоинства и добродетели. Он четко знает, что в мире существует достаточно много людей, которые в значительной степени превосходят его по самым важнейшим параметрам личности. Но, при этом, он ценит и эту изюминку, что есть именно в нем. Он ощущает себя и свою жизнь как маленький кирпичик в гигантской стене тружеников Вселенной. Можно его сравнить и с муравьем, который заботится, в первую очередь, о благополучии всего муравейника. А уже потом, о своем собственном. Хотя, по большому счету, эти моменты в его сознании очень тесно и органично

переплетены. Они ни в коем случае не приходят в противоречие друг с другом. Более того: они весьма конструктивно и созидательно, изящно и гармонично дополняют друг друга. Потому как, и действительно, они, с духовной точки зрения, должны взаимно обогащать друг друга, никак не нанося ни прямого, ни косвенного ущерба друг другу. Тогда есть вероятность возникновения истинной гармонии.