

Я

П
Р
О
С
Т
О

Ч
Е
Л
О
В
Е
К

СОЗДАВАЯ СЕБЯ
СОЗДАЁМ ВСЬ МИР

Михаил Панков

Михаил Панков
Я просто человек

«Автор»

2026

Панков М.

Я просто человек / М. Панков — «Автор», 2026

Философия жизни человека, как и грани разума, многогранна. Понять и разъяснить природу человеческого поведения, почему человек такой, какой он есть, — непростая задача. Анализируя подлинную природу человека, я сгенерировал знания, раскрывающие истинное и сложное содержание людей. Выражение «Я — просто человек» очень простое для понимания, но оно формирует и раскрывает совершенно непростое отношение человека к самому себе и миру в целом. Начиная наше с вами общение через книгу, я сформулирую познавательную определённую в многообразии личностных вопросов. Выбор в познании себя как человека даёт возможность формировать нужную истину каждому из нас. И первый выбор вы сделаете сейчас: закончить наш с вами разговор или закончить читать книгу на последней странице и ответить себе на многие вопросы. Сам выбор всегда определяет наше дальнейшее развитие, а выбор — это и есть свобода: свобода нас в познании себя, общества и мира в целом.

© Панков М., 2026

© Автор, 2026

Михаил Панков

Я просто человек

Вступительное слово автора

Философия жизни человека, как и грани разума, многогранна. Понять и разъяснить природу человеческого поведения, почему человек такой, какой он есть, – непростая задача. Анализируя подлинную природу человека, я сгенерировал знания, раскрывающие истинное и сложное содержание людей, которое генетически характеризует человека в его фактической социальной среде развития. Дополняя содержание природы человека пониманием того, как раскрыть личностный потенциал, который поможет сделать жизнь более эффективной в своем развитии, а также интереснее и разнообразнее в индивидуальном понимании. Самое главное – это то, что личностный потенциал доступен каждому индивиду, исходя из принадлежности любого индивида к человеческому виду.

Выражение «Я – просто человек» очень простое для понимания, но оно формирует и раскрывает совершенно непростое отношение человека к самому себе, а также к окружающему обществу и миру в целом. «Я – просто человек» содержит множество вопросов, на которые каждый из нас пытается найти ответы. В процессе жизни и познания себя формируется понимание сложности человеческой жизни. Мы говорим самому себе: «Я же просто человек, но всем от меня что-то надо, и всё вокруг так сложно устроено». Я даже не могу ответить на множество простых вопросов, связанных с пониманием самого себя в этом мире. Начиная наше с вами общение через книгу, я сформулирую познавательную определённую в многообразии личностных вопросов. Многогранность в познании себя и окружающего мира преобразуется в бесконечное количество разнообразных вопросов, где каждый из нас пытается найти ответы, чтобы постичь тишину мыслей. Человек и общество имеют свой истинный смысл, который каждый из нас стремится найти: кто я как человек; необходимость социума и социализации; определить свой дальнейший путь; в чём смысл самореализации и действительно ли возраст имеет значение; нужно ли сохранять преемственность поколений; понять и решить, во что верить и связана ли вера только с религией; кто для нас возможный создатель и подобен ли он нам, а может, мы и есть создатель; кто такой человек в своём естественном состоянии; а также понять простую истину жизненной философии. Удивительно то, что простые на первый взгляд вопросы формируют очень сложную тематику ответов: мы пытаемся познать истину в самом себе и мире, задавая себе вопросы, на которые многие не могут дать ответы на протяжении, возможно, и всей жизни. В простом и понятном с вами общении через книгу я дам ответы, которые просты в понимании, конкретны в содержании и дают вам выбор, который поможет дать понимание самого себя и понять природу человеческого поведения. Выбор в познании себя как человека даёт возможность формировать нужную истину каждому из нас. И первый выбор вы сделаете сейчас: закончить наш с вами разговор или закончить читать книгу на последней странице и ответить себе на многие вопросы. Сам выбор всегда определяет наше дальнейшее развитие, а выбор – это и есть свобода: свобода нас в познании себя, общества и мира в целом.

Есть вопросы? А у меня есть ответы.

Вопрос: Кто я как человек.

Ответ: Чтобы разобраться во всех вопросах, нужно понять, кто я как человек.

С этого вопроса я начну отвечать, формируя постепенно ответы на самые главные вопросы нашего с вами жизненно-смыслового существования. Человек, который познал и осознал себя, формирует своё истинное, с точки зрения своей личности, отношение к самому себе, а также отношения с социумом и миром в целом. Я как человек – это первооснова своей неповторимой

и уникальной философии, философии учения о самом себе как о человеке, как о личности, как о первоисточнике самого себя. Мы можем быть схожи во взглядах на жизнь, жизненными потребностями, образом жизни, интересами, но каждый из нас уникален, своеобразен и неповторим без всякого сравнения. Самое интересное в каждом из нас – это то, что определяет наш темперамент: это наша личность. Истина в том, что наша личность заставляет нас прорабатывать себя; работа над собой – это самое сложное для каждого из нас. Нужно запомнить главное: каждый из нас уникален. Эта уникальность и даёт нам сложность в понимании самого себя, что нет одинаковых «я». Я не просто человек, я личность, я индивидуальность. Так каждый из нас характеризует себя не только для общества и мира в целом, но и при общении с самим собой.

Как в итоге правильно сформировать свое собственное знание о самом себе? Это знание доступно нам, оно формируется чувством собственного темперамента и характера. Это чувство при рождении, как генетический код, заложено в нас, а также, как ни странно, самим выбором. Именно собственный выбор в дальнейшем жизненном пути является продолжением собственного «я», которое в совокупности с личностью формирует нашу индивидуальность. Уже с самого рождения мы наделены родовой первоосновой предыдущих поколений. Внешние особенности, черты характера, манеры поведения – всё это заложено в нас ещё до нашего рождения. Многие ответы, связанные с нашей личностью, можно получить, изучив родословную своего рода или хотя бы близких родственников, найти сходство в личности каждого и тем самым понять основу своей индивидуальности. Ту индивидуальность, которая сформировалась из множественной совокупности прошлых поколений и является основным фундаментом каждого человека. Интересно, что каждый из нас хранит в себе огромный генетический носитель информации своего рода, своих предков, который также влияет на формирование характера и темперамента самого человека. Знание о себе формируется исходя из личной индивидуальности. Знать и понимать себя необходимо для дальнейшего формирования жизненного пути и взаимодействия не только с обществом, но и с окружающим миром. Правильно сформировать себя как личность помогут субъективные факторы, включающие вашу внутреннюю природу (ощущения, мысли, поступки) и непосредственно сам выбор как источник свободы при формировании личностных качеств. Я хочу ощущать себя и мыслить как человек – это то, что идентифицирует нас как биосоциальный вид. Человек в своей естественной среде нуждается в постоянном познании и общении, особенно в общении с самим собой, можно сказать: наедине со своими мыслями. Нам необходимо вести диалог с самим собой – это важная часть формирования своих мыслей и действий в дальнейшем. Понять себя не так уж и трудно: можно взять за основу то, что самый лучший собеседник – это ты сам. Диалог строится по мере формирования мышления, желаний и потребностей.

Человек, по своей природе, – самый сложный биологический и социальный живой организм. Первооснова, на которой формируется истинное знание о том, кто есть человек, а также строится и развивается индивидуально-личностный потенциал, состоящий из множества способностей и талантов индивида, – это умственное и физическое развитие человека. Интеллектуальная деятельность необходима для развития когнитивных и умственных способностей человека, так как мыслительный процесс определяет существование человека: пока мы мыслим, мы существуем. Физическое развитие формирует ресурс жизненных сил, который помогает максимальным образом реализовать умственную деятельность человека, не отвлекаясь на физическое здоровье индивида. Когнитивные и умственные способности – основа правильного функционирования нас как личности. Развитие умственных способностей является первоисточником в понимании всего вокруг, особенно самого себя. Проводя различие между когнитивными и умственными способностями, можно сказать, что когнитивные способности включают более обширный диапазон навыков, относящихся к усвоению и обработке информации, тогда как умственные способности сосредотачиваются на скорости мышления, понимании последствий и принятии решений. Сама природа человека дает бесконечные возможности

для формирования и развития личности, а также понимания окружающего мира. Когнитивно развиваться – значит максимально использовать возможности своей: памяти (сохранять и воспроизводить полученную информацию), речи (владеть письменной и устной речью), мышления (обрабатывать информацию для создания новых идей, решения задач и принятия различного рода решений), внимания (концентрироваться на конкретных аспектах информации, не отвлекаясь на посторонние процессы). Кроме того, когнитивные способности с помощью органов чувств дают возможность индивиду ощущать и понимать себя и окружающий мир, в том числе адаптироваться к новым условиям жизни и обучаться. Умственная деятельность устанавливает быстроту понимания, интегрирование новой информации и умение индивида приспособляться к различным обстоятельствам, а также учитывать последствия при принятии различных жизненных решений и применение полученных знаний на практике. К тому же, она помогает максимально правильно управлять своими эмоциями, характеризовать и оценивать свои и чужие поступки, обходить неблагоприятные влияния стресса, а также выстраивать связь с окружающими на взаимном уважении их чувств, а также четко и понятно защищать личную точку зрения. В совокупности когнитивные и умственные способности формируют потенциал мозговой деятельности человека. Они дают каждому индивиду способность понять и осознать себя как личность, определить свои способности, возможности и таланты, которые направляют индивидуально-личностную энергию развития в истинный смысл жизни и выбора дальнейшего пути развития. Развитие когнитивных и умственных способностей необходимо для правильного функционирования личности, интегрирования в изменяющейся среде, а также понимания сильных и слабых сторон своей личности.

Используя свой интеллект, человеческий разум раскрывает границы возможностей до предела, только если индивид должным образом совершенствует свои когнитивные и умственные способности через тренировочный процесс. Раскрыть свои способности, умения, навыки и таланты в полной мере невозможно без постоянных тренировок своего разума. Современный мир дает множество способов повысить свой интеллект, развивать память, мышление, логику, правильно выражать свои мысли, формируя грамотную речь, тем самым индивид стимулирует эффективную мозговую деятельность. Читайте книги, пишите сочинения, решайте головоломки, совершайте математические вычисления (без помощи технических средств), изучайте иностранные языки, играйте в шахматы, занимайтесь искусством, используйте виртуальный игровой мир. Современная реальность говорит нам о том, что виртуальные игры различных жанров позволяют активизировать разные отделы головного мозга, что содействует развитию памяти, внимания и способности преобразовывать информацию. А чтобы не возникло проблем с формированием, обработкой и запоминанием любой информации, необходима личная заинтересованность: чем больше вы заинтересованы в том, что изучаете, тем проще и легче вам будет. Даже если доминирует не интерес, а необходимость, мотивируйте искусственный интерес, обуславливая тем, что любая информация, которую вы запоминаете, помогает вам повысить ваш интеллект и определяет вашу умственную многогранность. Главное, нужно знать и помнить, что каждый человек обладает интеллектуальными способностями, просто каждому из нас нужно разное время для формирования в голове различного рода информации. В общем можно сказать, что развитие когнитивных и умственных способностей, а также их совершенствование в процессе личного познания формируют разумную и интеллектуальную личность, способную понимать себя и взаимодействовать с окружающим миром в свойственной для каждого человека индивидуальности. Если есть желание найти свой жизненный путь, обрести жизненный смысл и понять не только себя, но и мир в целом, не оставляйте свой мозг без работы: развитый интеллект – это ключ к успеху личности и человечества в целом.

Умственная деятельность является продолжением жизненного пути, а физическая деятельность является продолжением жизненных и психологических сил. Изучая и формируя свою личную индивидуальность, каждый человек должен не только развивать умственную,

но и физическую деятельность. Физическая деятельность является важным аспектом в развитии человека, который формирует его здоровье. Процесс формирования умственных и интеллектуальных способностей, совместно с физическим развитием, является приоритетным направлением развития личности. Физическое развитие необходимо не столько для эстетического развития человека, сколько в первую очередь для правильного функционирования всех физиологических процессов организма и высокого уровня здоровья, которое определяет наше умственное и моральное состояние. Понимание того, что я есть человек, умственно и физически развитый, в конечном итоге создаёт более сильную личность. Физическое развитие индивида образует его здоровье, которое помогает наиболее продуктивно использовать потенциал и ресурс как интеллекта, так и организма в целом. Важность физического развития человека определена необходимостью в развитии личности, тем, что физическая активность влияет на моральные черты человека: целеустремлённость, решительность, упорство, самообладание, уверенность, уравновешенность, ответственность и организованность. Воздействует на психоэмоциональное состояние, которое способствует уменьшению стресса, повышает качество сна, поднимает настроение, увеличивает энергию и усиливает когнитивные способности. Сокращает вероятность развития различных заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой, диабетом, а также остеопорозом. Укрепляет здоровье, физическое состояние тела и организма тем, что физическая нагрузка усиливает иммунную защиту, содействует коррекции веса человека, повышает качество работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так же физическая нагрузка повышает самооценку, так как при достижении различного результата в физической деятельности поднимается уверенность в себе и самооценка личности. Физическая активность также влияет на работу мозга, в особенности на развитие памяти. Связано это с тем, что при периодической физической активности возрастает работа гиппокампа – части головного мозга, которая отвечает за когнитивные функции, особенно за обучение и память, абстрактное и аналитическое мышление. Помогает повысить самоконтроль и концентрацию внимания, предотвращать вспыльчивые и раздражающие реакции, в особенности в стрессовых условиях, а также способность быстро приспосабливаться к изменениям в окружающей жизни. Физическая активность формирует новые нейронные связи, которые помогают в освоении информации, а также в работе с большим объемом информации. насыщает индивида энергией и хорошим настроением, вырабатывая норадреналин, дофамин и серотонин – химические вещества, которые ответственны за бодрость, усвоение информации, стимулирование, прекрасное настроение и эмоциональный самоконтроль. Ещё регулярные занятия спортом могут снизить риск развития нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и деменция.

Здоровье – главный стимулятор физической активности личности. Тренировать нужно не только умственную, но и физическую деятельность. Систематичный тренировочный процесс помогает привыкнуть к физическим нагрузкам, формируя здоровый и сильный организм. Тем самым вы стимулируете себя быть физически здоровым, и в дальнейшем вам не надо будет заставлять себя заниматься спортом, так как периодичность повторения формирует потребность в тренировках. Когда тренировки станут постоянными, организм будет требовать от вас их повторения, и для вас уже не составит труда продуктивно выполнять физические нагрузки. Эффективный тренировочный процесс можно использовать продуктивным образом не только в спортзале среди других людей, но и дома, а еще лучше – на свежем воздухе (спортивные площадки, парки, лыжные, оздоровительные базы). Эффективность тренировки на улице состоит в том, что чистота воздуха на улице значительно выше, чем в помещении; это повышает общее самочувствие и работоспособность организма. Нагрузка при тренировках на свежем воздухе более благоприятная, так как многие люди переносят тренировки на свежем воздухе лучше, чем в помещении, особенно пробежку. Тренировки на улице уменьшают уровень тревожности и способствуют преодолеть стресс. Например, солнечное тепло способствует выработке гормо-

нов счастья. В период тренировки на свежем воздухе уменьшается кровяное давление и частота сердечных сокращений, что по итогу увеличивает результативность тренировок. Вследствие чего упражнения могут быть менее изнурительными, чем в помещении. Улучшается качество сна, так как организм на свежем воздухе получает больше кислорода, исчезает бессонница, повышается самочувствие и качество сна. Периодические тренировки на улице и свежем воздухе повышают иммунитет и снижают вероятность возникновения простудных заболеваний. А также вырабатывается витамин-Д, который заряжает энергией и повышает работоспособность мышц. Основной плюс круглогодичных занятий на улице в том, что вы повышаете уровень иммунной системы, так как занимаетесь постоянно в различное время года, а выбор мест для занятия спортом добавляет разнообразие в тренировочный процесс. Сами же тренировки можно проводить на спортивных площадках, парках, стадионах или на территории, где есть лес, в основном это лыжные и тренировочные базы. Основной акцент тренировок я делаю на таких уличных снарядах, как турник и брусья, а также беговая нагрузка на стадионах и лыжных трассах. Самостоятельный или индивидуальный тренировочный процесс наиболее эффективно влияет на качество тренировки с наименьшими временными затратами. Тренируйтесь наедине с собой или индивидуально под контролем тренера (если нет понимания самостоятельности в тренировках) – так вы сможете сосредоточиться на результате, не тратя время на коллективное общение. Если вы тренируетесь в помещении, в первую очередь нужно создать комфортную обстановку: в помещении должен быть благоприятный микроклимат, чтобы организм комфортно себя чувствовал (например, с помощью проветривания или системы кондиционирования). Главное, не забывайте в процессе тренировок употреблять после каждого упражнения небольшое количество воды. О пользе воды в процессе занятий спортом: во время тренировок идет интенсивное потоотделение, организм теряет воду, и чтобы самочувствие не ухудшилось, необходимо восполнять её запасы. Вода обеспечивает стабильность состава крови во время тренировок, а также водно-солевой баланс клеток в организме. Вода нужна для охлаждения тела, так как без необходимого уровня увлажнения оно может перегреться. Вода способствует быстрому выводу из организма молочной кислоты, которая вызывает мышечную боль после тренировок. Также необходимо помнить, что за полтора часа до тренировки нужно выпить пол-литра воды, в процессе тренировки – небольшими порциями после каждого упражнения, и после тренировки – пол-литра, чтобы поддержать уровень жидкости в организме. Единственное: не нужно пить много воды, так как увеличивается нагрузка на сердце и почки, а также возникает тяжесть в желудке.

Значимым, а также простым в понимании и одновременно эффективным, без лишней перегрузки организма, является комплекс упражнений, состоящий из: отжиманий от пола, приседаний, упражнения на пресс, отжиманий на брусьях, подтягиваний на турнике, бега. В совокупности эти упражнения дают не только здоровье, заряд энергии, психологическую разгрузку, положительные эмоции, но и эстетическую составляющую личности. Немного коротко об эффективности каждого упражнения, если кому будет интересно. Начнем по порядку, с отжиманий от пола (на ладонях или кулаках) – эффективность состоит в том, что периодические отжимания формируют верх туловища человека крепким, сильным и выносливым, так как нагрузка идет на грудные мышцы и трицепсы, увеличивают мышечный объем, повышают координацию движения, участвуют в сжигании жиров, повышают метаболизм, укрепляют сухожилия и суставы, способствуют циркуляции крови в верхней части тела, усиливают дыхательную систему. При отжиманиях от пола задействуются следующие группы мышц: большая и малая грудные, передняя зубчатая мышца, трицепс, дельтовидные мышцы, мышцы верхней и нижней части спины, поперечная, многораздельная, косые и прямая мышцы живота. В зависимости от техники, определенные виды отжиманий задействуют дополнительные мышцы нижней части тела – квадрицепсы, ягодицы и икры. Приседания – задействуют достаточно много мелких и крупных мышц нижней части тела. При регулярном выполнении приседаний крепнут мышцы

ног и корпуса, помогают развить выносливость, содействуют сжиганию лишнего веса, укрепляют сердце и сосуды, корректируют осанку и координацию движений, поддерживают мышцы в тонусе, формируют тело более выносливым, способствуют созданию красивого тела. Пресс живота – эффективен в том, что в процессе тренировки мышцы живота уменьшают нагрузку на спину. Это необходимо в первую очередь для тех, кого беспокоят боли в поясничном отделе или кто ведёт малоактивный образ жизни. Мышцы живота поддерживают позвоночник, не допуская сутулости, а также искривления, что по итогу уменьшает риск травмировать себя при занятиях спортом. Мост Самсона эффективен тем, что он направлен на укрепление мышц спины, поясницы и ног, а также исправление осанки и профилактику грыж. Для проведения упражнения потребуются два стула, или две скамейки, или, например, диван и один стул – главное, чтобы они были неподвижны и примерно одинаковой высоты. Далее их необходимо поставить на определённом расстоянии друг от друга; расстояние зависит от вашего роста. Потом нужно будет на одну сторону положить голову, оперевшись на задние дельты и трапеции (от макушки головы до плеч), и поставить пятки ног на противоположный стул или скамью. Руки положить на живот или вытянуть вдоль корпуса. Само упражнение заключается в том, чтобы корпус и ноги, как мост, были ровные. Для этого мы напрягаем мышцы корпуса, спины и ягодиц, чтобы не дать тазу опуститься вниз. В таком положении необходимо находиться как можно дольше, увеличивая в дальнейшем время упражнения. Можно в процессе выполнять упражнение по опусканию и подниманию таза, так вы сможете укрепить поясничные мышцы (эффект работы поясничных мышц будет ощущаться выше). Для максимального результата упражнение лучше делать по 5 минут каждый день. Эффект от упражнения вы почувствуете сразу. Тренировки на турнике позволяют проработать различные группы мышц: мышцы спины (широчайшие, трапеция, ромбовидные, круглые), мышцы груди (большие и малые грудные, передние зубчатые), мышцы рук (бицепс, трицепс, дельты, предплечья). Говоря о пользе подтягиваний на турнике, можно сказать, что постоянные подтягивания способствуют тщательному развитию предплечий, а также самих плеч. Повышают силу хвата руки, это необходимо при выполнении упражнений с поднятием тяжестей (штанг, гантелей, гирь). Помогают становлению ровной осанки, это связано с формированием мышечного каркаса в радиусе позвоночника. Усиливают уровень сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Укрепляют связки и суставы, а также нормализуют обмен веществ. Сами же подтягивания бывают различных видов. Отжимания на брусьях способствуют усилению мышц груди, плеч и рук. Заключительное упражнение, которое формирует физически развитую структуру организма человека, – бег. Бег необходим для проработки мышц ног, дыхательной системы и сердца. Данное упражнение необходимо проводить на стадионе или на территории лыжных или тренировочных баз. Стадионы нужно выбирать с мягкой прорезиненной поверхностью – это необходимо для снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Например, такая поверхность, как асфальт, – достаточно твёрдое покрытие для постоянных тренировок. Так как постоянные тренировки на асфальтовом покрытии могут принести вред опорно-двигательной системе, для бега по асфальту необходима обувь, которая поглощает воздействие твёрдой поверхности. Это кроссовки с плоской подошвой и минимальным рисунком протектора; такая подошва способствует лучшему контакту с твёрдой поверхностью и передаче энергии при отталкивании. Основа подошвы должна состоять из специальной пены и/или геля, которые дают ноге возможность отталкиваться при взаимодействии с поверхностью. Что касается спортивных и лыжных баз, они расположены в лесной зоне; лыжные базы имеют различный километраж, это очень удобно, так как вам не нужно считать круги, как на стадионе, чтобы понять, какое расстояние вы пробежали. Бег в лесной зоне имеет свои преимущества: деревья обеспечивают хорошие условия для бега, особенно для дыхания, так как они производят большое количество чистого кислорода, а также лес хорошо оберегает от жаркого солнца, ветра и осадков. Лесной маршрут состоит из подъёмов, спусков, неровностей – это способствует повышению результативности. Поверхность в

лесу намного мягче, это снижает риск травматизма. Также при беге по неравномерной лесной поверхности усиливаются мышцы стабилизации и равновесия. А сама природа содействует уменьшению уровня стресса, повышает настроение, снижает тревожность и расслабляет психическую нагрузку повседневных забот. Собственно, сам бег укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализуя уровень артериального давления, тем самым уменьшая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Повышает работу дыхательной системы, увеличивая объём лёгких; происходит более результативное насыщение организма кислородом. Укрепляет иммунитет, тем самым организм намного эффективнее противостоит бактериям и вирусам. Производятся гормоны эндорфины, серотонин и дофамин, которые повышают настроение. Во время бега и после бега активизируется процесс липолиза, который осуществляет расщепление жировых клеток. А самое главное: бег помогает мозгу расти и медленнее стареть за счёт процессов нейрогенеза (образования новых нервных клеток) и ангиогенеза (образования новых кровеносных сосудов в ткани мозга). Перед бегом не забываем хорошо размять ноги, чтобы избежать травмирующих последствий. А после интенсивного бега необходимо выждать паузу около 10–15 минут, прежде чем пить воду. Это обусловлено тем, что сердечно-сосудистая система примерно в это время продолжает транспортировать кровь в ускоренном режиме, а повышенный объём жидкости станет дополнительной нагрузкой. Только при длительных забегах потребление жидкости – необходимая процедура, так как организм теряет много жидкости при потоотделении, и если запасы воды не восполнить, кровь будет густеть. Это может привести к образованию тромбов (сгустки крови перестают двигаться по глубоким венам и сосудам конечностей, внутренних органов, головного мозга) и гипоксии (из-за слишком высокой вязкости кровь перемещается по сосудам слишком медленно, в ней снижается концентрация кислорода). Необходимо пить чистую питьевую воду комнатной температуры. Холодная вода резко сужает сосуды, что может привести к скачку кровяного давления. А горячая вода увеличивает потоотделение, что приводит к дополнительной потере влаги.

Также нужно понимать, что при тренировках может возникнуть боль в мышцах – это нормальная реакция организма на физическую нагрузку. В основном это связано с накоплением молочной кислоты в мышцах. В нормальном режиме, без физических нагрузок, организм успевает вывести молочную кислоту из мышц, а при занятиях спортом бывает, что этот процесс полностью не успевает пройти. Молочная кислота, накапливаясь в мышцах, вызывает болевые ощущения. Также возможны микротравмы мышц, связанные с перегрузкой мышечной ткани. Они приводят к появлению небольших разрывов, которые после восстановления увеличивают силовые показатели мышц. Чтобы снять или уменьшить боль в мышечной ткани, можно воспользоваться следующими способами:

- Употребление воды как перед тренировкой, в процессе тренировки или после неё поможет сократить боль в мышцах. Продукты распада выходят с мочой, так что после окончания тренировки нужно выпить пару стаканов воды. Вода способствует выводу из организма лишних веществ.

- Легкая растяжка мышц после тренировки препятствует мышечным сокращениям, которые, в свою очередь, дают болевые ощущения в теле, и хорошо растягивает мышцы тела.

- Принятие контрастного душа, посещение сауны, бани или массаж мышц усиливает кровообращение и восстанавливает мышцы после сильной нагрузки. А главное, чтобы мышцы функционировали без каких-либо проблем, нужно повышать нагрузку постепенно (связано с количеством повторений и подходов). Также необходимо регулировать нагрузку под свои потребности и возможности, чтобы физическая нагрузка не принесла вреда организму в целом. Кроме того, не надо забывать о том, что полезная нагрузка должна быть нормирована, в пределах ваших физических способностей. Избыточная перегрузка не будет способствовать повышению результативности. Что касается финансовой эффективности пользы здорового и креп-

кого организма, лучше тратить деньги на спортивную обувь и одежду, чем на постоянные лекарства, восполняющие недостаток здоровья и физической активности.

Осознание себя как личности, понимание того, «Кто я как человек», в итоге создает собственное знание о самом себе. Развивая умственные и физические способности, индивид формирует понимание того, что работа над собой является весьма непростым, а также необходимым процессом, который состоит из двух составных элементов личности: ума и тела. Развивая интеллект, индивид повышает свой умственный потенциал, который помогает раскрыть таланты и способности личности, формирует умение мыслить обдуманно и грамотно, что в конечном итоге помогает понять цель и истину жизненного пути. Развиваясь физически, мы формируем необходимый ресурс организма, который отвечает за наше психологическое и физическое состояние, а это, в первую очередь, влияет на работу интеллекта, который при здоровом организме может продуктивнее раскрыть свой потенциал. Следовательно, результатом будет понимание того, что ум и тело взаимосвязаны; в совокупном взаимодействии они являются неотъемлемыми элементами личности. В результате чего личность генерирует идентичность, а идентичность уже дает каждому из нас понимание самореализации, окружающих, социума, а также понимание того, как будет формироваться жизненный путь, понимание важности выбора как элемента свободы личности, а также уважение не только к самому себе, к окружающим и миру в целом.

Вопрос: В чем смысл самореализации и действительно ли возраст имеет значение.

Ответ: Человеческая жизнь – не просто данность, она настолько сложно устроена, насколько мир, в котором мы живем, который мы меняем и создаем. В этом истинная цель человеческой жизни: менять настоящее и создавать будущее, где главным элементом этого процесса является самореализация личности. Человеческая жизнь наполнена индивидуальным смыслом, раскрыть который способен процесс самореализации личности. Самореализация является началом и продолжением жизненного пути любого индивида, можно даже сказать, что это степень удовлетворенности личностных амбиций и понимание истинных целей своей жизни. Реализовать себя можно только если каждый индивид способен не только понять свою истинную природу (умственные и физические способности, а также сильные и слабые стороны своей личности), но и в процессе своей жизни совершенствовать и развивать свои способности и таланты, одновременно работая над своими недостатками. Как нет похожих людей, так и нет похожего уровня самореализации. Мы все разные, нет абсолютно одинаковых людей, и для счастья каждому нужна своя степень самореализации. Кому-то нужна стабильная, спокойная жизнь, кому-то – карьера, высокая должность, кому-то – беззаботная жизнь (где приоритет определенно поставлен на отдыхе и путешествиях), кому-то хочется помогать другим, спасать жизни, кому-то необходима только семья, кому-то – всё и сразу. Всё это говорит нам о том, что не нужно определять общую степень самореализации для всех, ошибочно навязывать свои жизненные стандарты другим. Запомнить нужно одно: мы все разные, и для кого-то степень самореализации будет улица, для кого-то дом и семья, а для кого-то карьера и деньги или всеобщая слава. Во всех этих случаях человек будет чувствовать себя самореализованным, если действительно он к этому стремился. Индивид, который беззаботно живёт, не имея ничего, кроме любви к жизни, и тот индивид, который имеет различного рода богатства, в степени самореализации ничем не будут отличаться, так как оба получают от жизни то, в чём самореализовываются, к чему стремятся. Просто кому-то надо немного от жизни, чтобы быть счастливым и самореализованным, а кому-то – большего от жизни, и на это влияют амбиции личности. Говоря об амбициях личности, можно сказать, что это целеустремления индивида, стимулирующие человека к определённым действиям и содействующие решению различного рода проблем. Нужно помнить, что амбиции не всегда способствуют успеху в делах

и профессиональному росту, формируя чувство самоудовлетворённости личности. Личные амбиции способны привести индивида к психическому напряжению, переутомлению, усталости, может даже появиться разочарование и депрессия, а также могут возникнуть различного рода межличностные конфликты, вдобавок превратить личность в эгоцентричного человека. Таким образом, нужно контролировать свои амбиции и не забывать об отдыхе и своих увлечениях, чтобы разгрузить личность и не допустить профессионального выгорания и конфликтов. Само же значение понятия амбиций не всегда подразумевает что-то масштабное; сами амбиции могут, как и цели в жизни, быть небольшими. Малые амбиции связаны с небольшими целями в жизни, которые определяют индивида, скромного в достижениях, довольствующегося малым и не стремящегося к большему. Самореализация присутствует только на определённом уровне, в большинстве случаев в какой-то определённой сфере, без дальнейшего роста. Большие амбиции противоположны малым: индивид в данном случае ставит перед собой большие цели и постоянно хочет большего. Самореализация, как продукт поведения человека, проявляется в различных сферах его жизни. Самое главное – нужно грамотно распределять энергию своих амбиций, ставить перед собой цели, которые вы сможете точно достигнуть. В противном случае неудачи могут в дальнейшем сказаться на вашей репутации и психическом состоянии.

Самореализация человека строится из понимания своих индивидуальных умственных и физических способностей, социальных возможностей, наличия таланта, желаний, жизненных целей, веры в себя и свои силы, необходимости в развитии личных и профессиональных навыков. Используйте в процессе самореализации возможности, которые дает само общество, взаимодействуйте с другими людьми, формируя положительную динамику взаимоотношений. Нужно запомнить два главных элемента, на которых основана самореализация: первый элемент – это собственное «я», основанное на понимании своего личностного потенциала, базирующегося на своих способностях и талантах, формируя максимальную степень реализации личности. Второй элемент – это положительные взаимоотношения с другими индивидами и обществом; только при положительном взаимодействии с социумом индивид способен получить максимальную степень реализации, так как все необходимые и важные социальные процессы формируются и реализуются в обществе. Личностные навыки помогут наиболее продуктивно достигнуть самореализации. Если обратить должное внимание, сформировать понимание и пути развития личностных навыков, то сам процесс самореализации будет более понятным и адаптивным под жизненные цели. Умение приспосабливаться дает возможность гибко адаптироваться при непредвиденных жизненных ситуациях. Мыслите стратегически: сформируйте в голове множество различных вариантов развития событий. Таким способом можно быстро адаптировать себя на пути к самореализации. Пробуйте выполнять новые задачи, например: освоить для себя основы других профессий, разобраться самому в жизненных вопросах. Филигранно (детально) уделяйте внимание мелочам, как в личной, так и в профессиональной сферах жизни, на пути и в процессе самореализации. Будьте настойчивы: это поможет индивиду в процессе самореализации справляться с различного рода трудностями и способствует личности реализовать задуманное. Возьмите за основу правило, что нужно доводить свои цели до конца и не затягивать с их реализацией. Используйте свои прошлые невзведения как определенный опыт, необходимый для правильного понимания и стабилизации текущих дел и жизненных обстоятельств. Если есть определенные трудности в достижении целей, старайтесь настроить себя на то, что вы раньше имели опыт преодоления не менее сложных ситуаций; что в итоге это поможет повысить настойчивость при решении любых проблем. Будьте решительны: решительность способствует без участия кого-либо по своему усмотрению выбирать и принимать индивидуальные решения. Безусловно, любому человеку свойственно испытывать определенный страх в различных жизненных ситуациях; обдуманное и решительное действие помогут преодолеть собственную неуверенность на пути к самореализации. Используйте коммуникативный навык: он дает любому индивиду возможность продуктивно взаимодействовать с обще-

ством, достигая своих целей на пути к самореализации через грамотные и логические приемы общения. Развивайте способность четко и коротко формулировать мысли и передавать их собеседнику; формируйте и развивайте лексический запас; общаясь с собеседником, умейте слушать и учитывать его позицию в общении с вами, не перебивая, с максимальной заинтересованностью; а также формируйте вопросы, которые проявляли бы ваше внимание к деталям разговора. Обратит особое внимание нужно на переговорный навык: человек ценит грамотную и аргументированную речь. Переговорный навык дает возможность, используя аргументированную и последовательную речь, формировать и излагать свою позицию, а также обдумывать изложенную позицию оппонента(ов) в процессе общения и определять приемлемые для сторон взаимные уступки. Расширяйте свою грамотность путем личных тренировок: составьте текст, определите цель переговоров, приведите свою аргументированную позицию, используйте характерные тематики переговоров, определения и точную характеристику, чаще репетируйте; изучайте научную и учебную литературу по данной тематике; развивайте уверенность в себе пройдя курсы по красноречию и публичным выступлениям. Спокойная, аргументированная, понятная речь дает необходимую уверенность и непоколебимость своих убеждений. Креативность как навык дает способность думать и проявлять себя нестандартно, инновационно, создавая что-то особенное и оригинальное. Повышайте свою креативность, развивая воображение и фантазию, читая различного рода литературу и воспроизводя в голове прочитанное, рисуйте, играйте в игры (головоломки, квесты), обращайте внимание на внешние особенности окружающего мира, используйте опыт креативных личностей. А главное, нужно быть стрессоустойчивым, так как на пути к самореализации могут возникнуть проблемы и трудности, которые могут различным образом повлиять на привычный образ жизни. Повышайте уровень уверенности в себе (уверенный человек в меньшей степени подвержен стрессу), старайтесь менее эмоционально реагировать на раздражающие факторы, научитесь воспринимать перемены как неотъемлемую часть вашей жизни (перемены в личной, социальной, профессиональной сферах сопровождают нас на протяжении всей нашей жизни; примите это как факт, и тогда вам будет проще преодолеть стресс, когда он наступит), используйте антистресс-игрушки (помогают снять стресс) – эти методы помогут индивиду стать более стрессоустойчивым в любых жизненных ситуациях. В совокупном значении элементов и необходимых навыков у индивида максимальным образом увеличивается возможность реализовать себя наиболее эффективным образом. Не оставляйте без внимания то, что поможет вам в процессе самореализации достичь поставленных целей и реализовать свои амбиции.

Действительно ли возраст имеет значение при самореализации личности? Этот вопрос интересует, а когда мы становимся старше, даже начинает беспокоить нас. Действительно ли для самореализации или успеха личности нужно уложиться в возрастные рамки, или это ошибочно так предполагать? Сейчас я подробно отвечу на данный вопрос и сформирую вам понимание основной мысли суждения. Начнём с того, что человеку свойственно всё стандартизировать. Определённые стандарты затрагивают практически все сферы жизнедеятельности человека. В социуме сложились некие возрастные стандарты для самореализации. Этот возраст варьируется от 18 до 40 лет, аргументируя это тем, что в этот период жизни человек имеет наибольший запас жизненных сил для того, чтобы самореализоваться. Есть в этом определённый смысл, но не нужно забывать о том, что все люди разные, нет одинаковых людей, и, соответственно, запас жизненных и умственных сил у всех разный. Говоря ранее о том, что сама степень самореализации различна, и у каждого она индивидуальна. Соответственно, это суждение обоснованно даёт нам понимание того, что возраст как определённый стандарт для самореализации не имеет значения. Не забывайте о том, что опыт и знания мы получаем по истечении различного промежутка времени. В выборе путей самореализации и первоочередности приоритетных направлений с каждым годом становится более понятным и осознанным. В результате чего мы формируем в голове определённый уровень знаний, а также

приобретаем новые умения и навыки. Возраст для самореализации не имеет значения, если ваши умственные и/или физические возможности, несмотря на зрелость, дают вам жизненный потенциал, терпение и трудолюбие. Запомнить нужно то, что процесс самореализации доступен нам в любом возрасте. Главное – не нужно ограничивать себя страхом неудачи и решиться заняться чем-то новым. А главными помощниками в самореализации на протяжении всей жизни служат ваши интеллектуальные и физические способности. Если, например, вы достигли своего уровня самореализации или чувствуете, что для самореализации вам необходимо больше времени. В любом из этих случаев вам необходимо сохранять, а также продолжать развивать когнитивные, умственные и физические возможности. В совокупности они помогут раскрыть ваши способности и таланты, которые пригодятся в процессе самореализации. Говоря о том, что для самореализации нет возрастных ограничений, приведу примеры людей, которые уже в зрелом возрасте реализовали себя и достигли успеха.

Примеры:

– Александр Солженицын в 52 года получил Нобелевскую премию по литературе за этическую силу, с которой он следовал непреложным традициям русской литературы.

– Борис Пастернак в 68 лет получил Нобелевскую премию по литературе за выдающиеся достижения как в современной лирической поэзии, так и в области великой русской эпической традиции.

– Пётр Капица в 84 года получил Нобелевскую премию по физике за основные изобретения и открытия в области низкотемпературной физики.

– Александр Флеминг, микробиолог, в возрасте 64 лет получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине, открыв первый антибиотик – пенициллин.

– Артур Эшкин в 96 лет получил Нобелевскую премию по физике за работу в области оптических ловушек, изобретя лазерный пинцет, которым можно схватить отдельные бактерии и вирусы.

– Джон Гуденаф в возрасте 97 лет получил Нобелевскую премию по химии за участие в разработке литий-ионных аккумуляторов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.