**«Ты должен (должна) вести себя достойно».**

**Знакомо?**

**Но, говорящий такую фразу, иногда далее продолжает речь не столько о чувстве собственного достоинства, сколько о гордыне.**

**Человек с чувством собственного достоинства не сравнивает себя с окружающими, он сохраняет внутреннее спокойствие, уверен в себе. При гордыне человек мысленно ставит себя выше других, считает, что имеет определенные привилегии перед ними. Достойный человек такого не позволяет ни себе, ни окружающим. Он не стремится утвердиться за счет кого-то, не старается доказать окружающим, что он лучше, умнее, сильнее и успешнее.**

**Так давайте рассмотрим то и другое понятия, чтобы осознать их различия.**

**По Ожегову, гордыня – есть непомерная гордость, тогда как гордость – чувство удовлетворения от наличия чего-нибудь (часто своих достижений или каких-то качеств).**

Достоинство в некоторых источниках трактуется, как осознание своей значимости и прав, раскрывающееся, например, в уважении к себе.

**Чувство собственного достоинства** – есть чувство принятия себя в качестве значимого человека (без сравнения с другими). Оно подразумевает наличие некого внутреннего спокойствия и уверенности.

Гордыня зиждется на возвеличивании себя над другими, предопределяется сравнением с прочими и, как правило, сопровождается эмоциональными всплесками.

Чувство собственного достоинства не подпитывается сравнением с другими и для своего существования не нуждается в бесконечной гонке за успехом и за заветным «Я лучше!».

**Человек с развитым чувством собственного достоинства** имеет здоровую самооценку, умеет говорить «нет», позволяет себе выбирать исходя из собственных воззрений и не испытывает необходимости доказывать что-то кому-то для того, чтобы утвердиться в своей значимости. Он не предаётся заискиванию и не совершает действий для того, чтобы кому-то угодить.

Люди, обладающие чувством собственного достоинства, не сомневаются в своём праве на достойную жизнь и собственные интересы, которые вполне могут не совпадать с интересами прочих. Они признают существование таких прав у других и не делают ничего такого, чтобы ущемить их.

**При возникновении спорных ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ вопросов** человек с чувством собственного достоинства отстаивает свои взгляды твёрдо и спокойно, в остальном он вполне может проявить мягкость и пойти на уступки.

Для него важно быть честным с самим собой, а также не опускаться, например, до склок, интриг и безосновательных обвинений. Такая личность не позволяет другим выйти за эти границы в отношении себя.

Чувство собственного достоинства не приходит к человеку с его появлением на свет, а формируется в ходе заботы родителей, воспитания, внушений и считывания образцов поведения, увиденных в детстве.

Что делать взрослому, у которого с чувством собственного достоинства не очень?

Само понимание этого – уже полшага на пути преодоления проблемы.

Человек с чувством собственного достоинства имеет ряд характерных признаков:

1. Ведет себя сдержанно и достойно, чем вызывает уважение окружающих.
2. Требует многого от других. Но предъявляет такие же требования к себе.
3. Помнит о своих и чужих личных границах. Не нарушает их ни при каких обстоятельствах.
4. Всегда имеет опрятный внешний вид.
5. Не пытается самоутвердиться за счет других людей. Знает и принимает свои достоинства, достижения, успехи. [Осознает ценность своей личности](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/osoznannaya-zhizn), не задевая при этом достоинство окружающих.
6. В любых ситуациях внешне остается [спокойным](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/kak-sohranyat-spokojstvie-v-lyuboj-situacii). Действует продуманно и решительно.
7. Не растрачивает время и силы на пустяки. Не склонен к соперничеству, не идет за большинством, всегда имеет личное мнение.
8. Принимая решения, руководствуется собственными убеждениями.

**Чувство же собственного достоинства у мужчины проявляется так:**

* **не видит необходимости кому-то что-то доказывать, не зависит от мнения посторонних;**
* **не оскорбляет людей, пытаясь доказать превосходство;**
* **не унижается сам, не унижает других;**
* **желает себе достойной жизни;**
* **всегда защищает свои взгляды и интересы;**
* **готов работать над**[**достижением поставленных целей**](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/smart-tehnologiya-postanovki-tselej)**;**
* **не равняется на других мужчин, помнит о своей индивидуальности.**

**Мужчина, который смог развить в себе мужское ЧСД, умеет принимать похвалу и критику. Ошибка для него — это путь к улучшению. Он не будет упрекать и унижать себя.**

**Женщина с развитым ЧСД тонко чувствует свои желания, обладает внутренней гармонией, испытывает удовлетворение от жизни и абсолютное счастье. Есть и другие отличительные черты:**

1. **Уделяет достаточно времени заботе о внутренней и внешней красоте.**[**Занимается спортом**](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samosovershenstvovanie/osnovy-fizicheskogo-samosovershenstvovaniya)**,**[**читает книги**](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/kakie-knigi-prochitat-dlya-samorazvitiya-zhenshhiny)**, развивается.**
2. **Позволяет себе быть слабой, получать поддержку и помощь от мужчины.**
3. **Не унижается перед избранником, не выпрашивает чувства, нежность и ласку. Дает ему возможность сделать шаги к завоеванию ее сердца.**

**ЧЕМ ОПАСНО НЕАДЕКВАТНОЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА** Болезненное или неадекватное чувство собственного достоинства таит в себе множество проблем:

1. Завышенное ЧСД или его отсутствие сказываются на [общении](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/zachem-cheloveku-obshchenie) с окружающими. В первом случае человек начинает унижать других. Во втором унижает себя сам и разрешает другим вести себя так же.
2. Человек с обостренной любовью к себе часто без повода обижается, сталкивается с разочарованием, испытывает неудовлетворенность от жизни.
3. Низкое чувство собственного достоинства побуждает человека считать себя жертвой. Он занимается самобичеванием.
4. Отсутствие достоинства приводит к отсутствию амбиций, желания развиваться, ставить и достигать цели.
5. Болезненная неуверенность в себе заставляет испытывать стыд за поступки и слова. Человек становится уязвимым для манипуляций со стороны.

Еще один риск обостренного или заниженного ЧСД связан с ответственностью за его сохранение. Вспомните, как часто жертвы физического и эмоционального насилия скрывают то, что с ними произошло. Они испытывают стыд за случившееся. Многие даже считают себя виноватыми в этих ситуациях. Психология называет такое поведение попыткой сохранить ощущение самоуважения на должном уровне.

**КАК РАЗВИТЬ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА**

Чувство собственного достоинства и самооценка тесно связаны между собой. Повышая одно, вы автоматически сможете поднять и другое.
Итак, развить адекватное, а не преувеличенное ЧСД можно несколькими способами:

1. Посмотрите на себя глазами других людей, со стороны. Честно оцените свои качества, достижения, умения. Вы с удивлением заметите, что ваши недостатки не такие уж и большие. Если же увидите какой-то серьезный минус, не вините себя. Лучше задумайтесь, как от него можно избавиться. Победа над проблемой — возможность развить любовь и уважение к себе.
2. Не умаляйте свои достижения. Вам может показаться, что они незначительны по сравнению с успехами других людей. Поверьте, есть те, кто будет вами восхищаться.
3. Найдите в своем характере те качества, за которые вас могут похвалить. Не стесняйтесь говорить о них. Если таковых не нашлось, попробуйте их выработать. Здесь не идет речь о чертах, которые сформированы изначально. Имеются в виду чувство юмора, проницательность, опрятность. Эти качества затмят недостатки.
4. Еще один способ, как развить чувство собственного достоинства у женщин и мужчин, — научиться реально смотреть на вещи. Ставьте те цели, которые точно сможете достигнуть.
5. Внимательно слушайте свои желания и ощущения. Если вы не прислушиваетесь к себе, окружающие будут делать точно так же. Поэтому смело, но тактично и мягко говорите о том, чего вам хочется. Не бойтесь сказать, если с чем-то не согласны. Не позволяйте людям навязывать вам свое мнение. Помните, чувство собственного достоинства значит, что вы можете прожить жизнь так, как вам хочется.
6. Чтобы воспитать в себе достоинство, нужно понять, когда вы утратили внутреннюю гармонию. Возможно, это произошло в далеком детстве, когда вы страдали от невнимания родителей. Или, может, вас сильно обидели в юности. Причин множество. Определите свою. Поделитесь ощущениями с тем, кому можете доверять. Посмотрите на ситуацию со стороны. Эта психологическая практика поможет повысить самооценку, понять себя, как личность, стать увереннее.

Приобрести уважение к себе можно с помощью похвалы. Если вы акцентируете внимание на ошибках и недостатках, развивается депрессия и апатия. Поэтому замечайте свои даже маленькие победы и достижения. Хвалите, поощряйте себя. Так вы повысите самооценку, а также обретете стимул двигаться дальше.

Воспитать чувство собственного достоинства в ребенке гораздо проще, чем вернуть его взрослому человеку. Но сделать это можно.

Для начала задайте себе вопрос: “Кем я являюсь на самом деле?”. Ответ на него — первый шаг на пути к формированию утраченного самоуважения. Задумайтесь вот о чем. Человек рождается с уникальным набором качеств, способностью любить, сопереживать, с желаниями и предпочтениями. И грубейшая ошибка — идти против себя в угоду внешним обстоятельствам. В таких случаях внутренне вы сопротивляетесь действиям. С этого момента и начинается разрушение. Снижается самооценка, уходит уверенность. Вернуть уходящее чувство собственного достоинства все сложнее. Но попытаться стоит.

Восстановить самоуважение поможет развитие в четырех главных сферах жизни:

1. Физическая. Выделяйте время на заботу о внешности и здоровье. Не перетруждайтесь. В течение рабочего дня делайте небольшие перерывы. А на выходных полноценно [отдыхайте](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/chto-takoe-relaksatsiya).
2. Эмоциональная. Будьте открыты в общении с людьми. Учитесь прямо говорить, что вам не нравится. Но при этом старайтесь не унижать и не задевать достоинство собеседника. Ограничьте общение с теми, кто ведет себя грубо, безответственно или бесцеремонно.
3. Интеллектуальная. Новые знания помогают [формировать характер](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/formirovanie-haraktera). Поэтому замените просмотр телевизора или, например, компьютерные игры чтением интересной книги. А после пробуйте применять полученную информацию в жизни.
4. Духовная. Вновь развить утраченное достоинство поможет осознание смысла жизни. Задумайтесь о цели своего существования, определитесь с направлением и [составьте план действий](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/effektivnoe-samorazvitie-s-chego-nachat-plan-zhenshhine).

Время от времени анализируйте каждую из этих сфер, находите, исправляйте ошибки.
После того, как вы вернете адекватную оценку себя, ее нужно сохранить. Для этого помните ряд простых рекомендаций:

1. Каждую неделю записывайте и достигайте 7 небольших целей.
2. Запланируйте читать хотя бы по одной книге в месяц.
3. Каждый день перед сном записывайте, что хорошее вы успели сделать, чем гордитесь или даже восхищаетесь.
4. [Учитесь отказывать](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samosovershenstvovanie/kak-vezhlivo-otkazat), не унижая и не оскорбляя при этом человека.
5. [Найдите хобби](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/kak-najti-hobbi) или начните заниматься тем, чем давно хотели.
6. Простите себе ошибки. Людям свойственно делать неправильный выбор. Сделайте их ступенькой на пути к улучшению.
7. Ограничьте общение с теми, кто тормозит ваше развитие.
8. Рискуйте. Жизнь слишком коротка, чтобы оставлять мечты на потом.
9. Ничего не бойтесь. Смотрите на трудности с [оптимизмом](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/kak-stat-optimistom).

Еще один совет — посмотреть страхам в глаза. Победа над ними также поможет выработать уважение к себе, как к личности.

Иметь чувство собственного достоинства нужно каждому человеку. Оно не должно быть завышенным или заниженным. Оценивайте себя объективно, рассматривая как достоинства, так и недостатки. Но ни в коем случае не унижайте. Помните, вы, как и все другие люди, заслуживаете уважения, хорошего отношения к себе. Живите согласно своим принципам, убеждениям и желаниям.

А дальше можно принять решение развивать необходимое, наметить задачи и действовать. Ведь **стать лучшей версией себя никогда не поздно**, ни так ли?