

Дневник

К.П.Н. Тимофеев Д.С.

Аннотация. Дневниковая форма работы над собой может предоставить нам неожиданные ресурсы для нашей жизни.

Дневник является традиционной формой формирования личности и бытия человека.

Практика дневника не проста, особенно в наше время. Но работа с дневником дает результаты, к которым трудно выйти каким либо иным способом.

И, конечно, дневник абсолютно необходим для людей много и по серьезным поводам, общающимися с большим количеством людей.

Это наше зеркало. Здесь мы можем отдавать себе отчет в том что мы делаем среди того, что происходит.

Современная ситуация, конечно, представляет нам много возможностей “держать курс”. Это общение в мессенджерах, у нас есть с кем обсудить планы. Мы чувствуем себя в постоянном потоке соотношений, наполненным информацией и разного (многого) рода, “причастностями”.

Этого становится недостаточно в качественном плане, в ситуации когда от нас требуется самостоятельное решение. Это, конечно, наиболее очевидный случай этой “недостаточности”, но давайте не будем упускать из виду территорию, в которой человек соотносится с собой. Со вкусом и направлением своего жизненного движения. Как некоторое “избыточное” движение.

Там, где кроме “себя “ и “себя” больше никого нет.

Воистину счастливы люди, уровень творчества и мастерства которых позволяет им как бы не заниматься собой, но быть вовлеченными во что либо. Мысль, музыку, текст. Создающие некоторое произведение. Но, что то действительно привлекающее других людей создается в себе, с собой. В разговоре со своей душой. “Дневник” таких людей в этом выражен.

У нас могут быть весьма разнообразные отношения с этой внутренней инстанцией.

Назовем ее еще раз. Отдача отчета себе о себе самом.

Мы с сожалением думаем о тех кого это не интересует. Опять же понимая истинную “необязательность” этой рефлексии в современных условиях. Но хотели бы поддержать тех, кому эти практики развития личности все таки интересуют.

“Покушение с негодными средствами” (Б. Поплавский)

Никуда не годится, просто потому что оставляет после себя привкус безнадежности. Которую следует избегать. Поэтому несколько советов.

Нам будет необходима форма, на которую мы могли бы опираться. Вот одна из них

Регулярное упражнение - !!!Никки-до!!!

Этот ,вполне возможно,вымышленный стиль японского дневника, который я узнал из произведения "ЧЕРНЫЙ ГОРОД" Бориса Акунина- заключительной детективной серии приключений Эраста Фандорина, имеет другое название как 3 гармонии. Согласно ему дневник включает в себя 3 составных части: ДЕРЕВО,КЛИНОК,ИНЕЙ. В "Дереве" ты описываешь новые полученные этим днём знания. Они могут быть взяты из любых источников: энциклопедии, научные журналы, отрывки из любимых книг...Клинок предполагает подчеркнуть точность и ясность твоих действий на следующий день по достижению поставленной цели. Иней-самая сложная часть. В одном лаконичном изречении ты должен подвести итог дня.

Упражнение это ежедневное. . .хотя бы раз в 3-4 дня.

Внятная статья на Вики. [Дневник — Википедия](#)

Культурне, философское и филологическое исследование

<https://cyberleninka.ru/article/n/raznovidnosti-zhanra-dnevnik/viewer>

Основным преимуществом работы с дневником, с нашей точки зрения, является некоторая дистанция относительно себя же. Эта дистанция в разы увеличивает степень вашей личной свободы.

Основная опасность заключается в истощении позиций “кому” и “зачем”. Можно много писать, имея в виду “кого то”, “кому то”. Когда мы оказываемся наедине сами с собой, то как правило, писать требуется значительно меньше.

При столкновениями с истощением ресурса внимания к себе самому, можно вернуться и “опереться” на форму предложенную Б.Акуниным.

