



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО СТУДЕНТІВ, АСПІРАНТІВ, ДОКТОРАНТІВ І
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ТА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ
«ДОСЯГНЕННЯ СУЧАСНОЇ МЕДИЧНОЇ ТА
ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ НАУКИ – 2022»**

4 лютого 2022 року



ЗАПОРІЖЖЯ – 2022

ОРГКОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:

ГОЛОВА ОРГКОМІТЕТУ:

ректор ЗДМУ, Заслужений діяч науки і техніки України, проф. Колесник Ю.М.

ЗАСТУПНИКИ ГОЛОВИ:

проректор з наукової роботи, Заслужений діяч науки і техніки України, проф. Туманський В.О.;

голова Координаційної ради з наукової роботи студентів, проф. Бєленічев І.Ф.;

голова наукового товариства студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених, проф. Павлов С.В.;

секретар Координаційної ради з наукової роботи студентів, ст. викл. Абросімов Ю.Ю.;

голова студентської ради ЗДМУ Федоров А.І.

ЧЛЕНИ ОРГКОМІТЕТУ:

заступник голови студентської ради Будагов Р.І.; голова навчально-наукового сектору студентської ради Єложенко І.Л.

ШЛЯХ ДО ВНУТРІШНЬОГО БАЛАНСУ

Малюченко В.С.

Науковий керівник: д.філос.н., доц. Сепетий Д. П.

Кафедра суспільних дисциплін

Запорізький державний медичний університет

Проблематика внутрішнього стану людини завжди буде мати актуальність. Кожен з нас неодмінно хотів би досягти внутрішнього спокою, відкинути всі переживання і просто насолоджуватися всім, що нас оточує. Стан в якому ми будемо відчувати себе розслаблено і при цьому не втрачати працездатність, залишатися в системі.

Метою дослідження є встановлення шляхів до стану загального внутрішнього балансу на основі узагальнення поглядів людей, які дійсно досягли успіху в сфері так званої внутрішньої інженерії. Дослідження здійснювалося методами аналізу та синтезу ідей стосовно досягнення повного або часткового балансу, що містяться у працях Карлоса Кастанеди «Шлях воїна духа», Екхарта Толле «Про що говорить тиша», Адьяшанті «Шлях звільнення», Ши Хенг Йі «Самоконтроль». Шлях до внутрішнього балансу передбачає досить багато випробувань, які так чи інакше потрібно пройти. Для цього необхідно мати сильну самодисципліну та силу волі.

Внутрішній баланс – це стан рівноваги, в якому людина відчуває себе комфортно. В такому стані ми можемо відчувати приємну легкість, любов до всього, що нас оточує, радість, спокій. Цей стан дозволяє людині не втрачати працездатність, мотивує на дії для досягнення своїх цілей та налаштовує на оптимізм.

Для того щоб досягти внутрішньої гармонії та спокою, потрібно побороти в собі низькі емоції та погані звички. Виховати в собі високі цінності, самодисципліну, силу волі.

Страх – це найперше, що ми повинні побороти в собі. Відчуття страху обмежує нас у тому, чого б ми могли досягти насправді. Через це відчуття ми можемо відступити там, де цього не потрібно робити, а потім все життя жалкувати, що втратили таку чудову можливість. Краще страждати від невдачі, ніж від жалоби що так і не спробував щось вдіяти.

Гордіня та надмірна самовпевненість осліплює. Людина відчуває себе занадто важливою та правою у всьому. Такій особі важко признати власні помилки та навчитися чомусь новому, більш істинному. Життя такої людини відбувається в постійній ілюзії. Через високе его, рано чи пізно людина почне відчувати страх бути приниженим, а це аж ніяк не приведе до внутрішнього балансу. Потрібно навчитися поважати все, що нас оточує. Сприймати себе простіше. Знищити в собі відчуття злості, заздрості, жалю до себе. Навчитися бачити прекрасне у простому.

Лінь – це те що змушує нас топтатися на одному місці. Через те, що ми піддаємося ліні, нам важко змінювати своє життя на краще. Ми припиняємо власний саморозвиток, не досягаємо

поставлених цілей. Життя наповнюється рутиною та постійним стражданням, а можливо навіть і злістю на себе. Для того, щоб досягти внутрішнього балансу, ми повинні увійти в систему, бути самодисциплінованим та розвивати силу волі. Це нелегко, проте саме цей тимчасовий дискомфорт в майбутньому надасть Вам відчуття справжнього балансу.

Отже, для того щоб досягти стану внутрішнього балансу, потрібно переступити через самого себе, знищити страх, ставитись простіше до себе та свого оточення. Необхідно виховувати в собі силу волі, доброту, оптимізм, співчуття до того, що нас оточує. Необхідно навчитися слухати свої справжні думки та відкинути поверхневе, відпустити всі образи та все, що занадто сильно турбує нас. Завжди ідіть за своїми мріями та бажаннями, не лякайтеся невдач, приймайте їх як життєвий урок. Ніколи не жалійте за минулим та не переймайтеся майбутнім. Вірте у краще і у Вас все буде добре. Знаходьте сили в собі та зробіть хоча б невеликі кроки в сторону внутрішнього балансу. Ваше майбутнє залежить тільки від Вас!