

ДУХОВНОСТ, ЕМПАТИЯ И ЛИДЕРСТВО

Път към разбирателство в света на вярванията



ЗА МЕН

- ✿ Човек, който търси отговори и искрено желае да бъде по-добра личност за другите около себе си.
- ✿ Изследовател в сферата на образованието, печупено през призмата на личността и взаимоотношенията.



РАДОСТИНА
ЦВЕТКОВА



Цел на семинара

- ❁ Влиянието на различните светогледи и колективната идентичност.
- ❁ Ролята на емпатията и ценностите като инструменти за преодоляване на предразсъдъци и конфликти.
- ❁ Как осъзнатостта за тези аспекти може да подсили лидерските качества и да насърчи по-ефективно и етично взаимодействие във всяка сфера на живота?

Нека да започнем от тук:

*"Както желязо точи желязо,
така човек изостря лицето
на приятеля си."*



Значение

Духовната зрялост и лидерските качества се изграждат чрез отвореност към другите и готовност за учене от тях, дори и от тези с различни гледни точки.

*"Както желязо точи желязо,
така човек изостря лицето
на приятеля си."
Притчи 27:17*





Произход и значение

- ✿ От латинската дума "spiritus" – „дъх“ или „дух“. Свързана с жизнена сила, търсене на смисъл, цел и трансцендентност.

Вяра или религия

- ✿ **Религия:** Организирана система от вярвания, практики, ритуали (често институционална).
- ✿ **Вяра:** Лично, дълбоко убеждение или доверие; вътрешно състояние, съществуващо със или без религия.



Молитва и медитация

Практики за вътрешно израстване:

- ✿ Молитва: Общуване с висша сила, израз на надежда, благодарност.

Медитация: От латинското "meditatio"

- ✿ (размишление) – фокусиране на ума за вътрешен мир, яснота. Често я практикуваме несъзнателно (творчество, съзерцание, дълбик размисъл).

Научни доказателства:

- ✿ Изследвания на JAMA Internal Medicine, Д-р Ендрю Нюберг показва намаляване на тревожност, депресия, стрес и промени в мозъчната активност чрез тези практики

Идентичност

- ❁ Източник на дълбоки убеждения, от които произтичат основните ни ценности, дават смисъл и цел.
- ❁ "Шесто чувство": Интуиция, свързана с дълбоко вътрешно знание, повлияно от светогледа.
- ❁ Вътрешна мотивация: Вярата създава дълбока убеденост, дава смисъл на страданието, надежда и цел в живота, което помага да не се отказваме.



Духовност и стрес

- ❁ **Силната вяра**/духовна ориентация води до по-голяма устойчивост пред стреса.
- ❁ Вътрешна мотивация: Вярата създава **дълбока убеденост**, дава **смисъл** на страданието, надежда и **цел в живота**, което помага да не се отказваме.
- ❁ Статистика: Хора, които имат силну убеждение или вяра имат по-ниски нива на депресия и тревожност, по-високо чувство на удовлетвореност от живота и по-дълъг и щастлив живот.



A photograph of several wooden human-like figures on a black surface. A wooden plank is placed diagonally across the scene, acting as a barrier between some of the figures. The background is white with faint grey grid lines. A large red triangle is on the left, and a blue triangle is at the bottom left.

Предразсъдъци и конфликти

- ✿ **Привидното различие:** Различните миогледи често създават бариери.

Универсалният **принцип:** В основата на всяко вярване е любовта и състраданието (думи за любов в различните религии - агапе, каруна, рахма).

- ✿ Не убеждаване, а **допирни точки:** Често искаме да убедим другия. Но мотивацията за промяна и разбирателство идва когато намерим допирни точки и припознаем визията си в другия.

Защо в педагогиката?

- Първите училища стартират от религионзата необходимост за образование. Имаме корени там от където сме избягали.
- Наша отговорност е да комуникираме важността на диалога и разбирането от най-ранна възраст.
- Познавайки себе си започваме да разбираме другите и да осъзнаваме техните нужди.



A close-up photograph of two hands clasped together. One hand is wearing a pink knitted sleeve, and the other is wearing a white and yellow patterned sleeve. The background is a soft, out-of-focus light pink. The image is partially obscured by a yellow geometric shape in the top left corner.

Емпатия

- ❁ **Етимология:** От гръцкото "empathēia" (от "en" – вътре, и "pathos" – чувство, страдание).
- ❁ **Значение:** Способността да разбираме и споделяме чувствата на другия.
- ❁ **Повече от симпатия:** Активно, съзнателно усилие да се поставим на мястото на другия, да видим света през техните очи, дори и при разлики в убежденията.
- ❁ Изисква да прозрем как светогледът **формира емоциите и реакциите.**

Ценности и добродетели

- ✿ любов, радост, мир, дълготърпение, благост, милосърдие, вяност, кротост, себеобуздание
- ✿ способност за разбиране, приемане и съпреживяване на другите
- ✿ етична рамка: конструктивно, етично взаимодействие





Култура и разбирателство

- ❁ Не толериране, а информираност: Активно любопитство и изучаване на принципи, обичаи и символика.
- ❁ Засилване на емпатичността.
- ❁ Преодоляване на страха:
Информираността превръща непознатото в познато, намалява страха и насърчава разбирателството.



Благодарност

- ❁ Благодарността ни прави по-отворени към света и по-малко егоцентрични.
- ❁ Хората, които редовно изразяват благодарност, са по-склонни да проявяват емпатия и да предлагат помощ.
- ❁ Благодарността ни прави по-свързани с човешката общност и ни учи да ценим приноса на другите, дори и на тези с различен светоглед.

Лидерство срещу духовно лидерство

Лидер (Оксфордски речник): "Човекът, който води или ръководи група, организация или страна." Фокус върху задачи, цели, власт.

Духовно лидерство

- ✿ Въвлича дух, душа и тяло – цялостна същност.
- ✿ Фокус върху вдъхновението, смисъла и общата визия.
- ✿ Молитвата/медитацията изграждат вътрешна сила и етичен компас.



Етика, морал и духовност

Формиране на личности, които вдъхновяват, изграждат доверие и създават дълготрайна, позитивна промяна в обществото.

Взаимодействието:

- ✿ **Етика:** Теоретична рамка, принципи за правилно/грешно.
- ✿ **Морал:** Практическо приложение, лично съзнание за правилно/грешно.
- ✿ **Духовност:** Фундамент, източник на етични и морални убеждения, търсене на смисъл.



Етика и морал в лидерството

Изграждането на пълно и отговорно лидерство изисква развиването на етично самосъзнание на всички нива на лидерството.

❁ ЧЕРВЕНА ЗОНА:

1 и 2 без 3 = Потенциално зло

❁ ЖЪЛТА ЗОНА:

1 и 3 без 2 = Отклоняване от целта и водене в грешна посока

❁ ЗЕЛЕНА ЗОНА:

2 и 3 без 1 = Добри, но неосъществени идеи

❁ ЛИЛАВА ЗОНА:

1, 2 и 3 = Етично ефективни лидери



Лидери с духовно влияние

- ✿ **Махатма Ганди:** Лидерство, основано на ненасилие и истина (духовна вяра).
- ✿ **Мартин Лутър Кинг-младши:** Визия за равенство, вкоренена в християнските ценности за любов и справедливост.
- ✿ **Стивън Кови:** (най-известен труд "Седемте навика на високоефективните хора") – подчертава, че истинското лидерство започва от характера и ценностите на лидера.



Мост на ценности и вътрешен компас

- Осъзнаване и насърчаване на активно слушане, уважение и личностно израстване.
- Откриване на ценности и насърчаване на саморефлексия.





Моите основни ценности:

- ✿ Напишете 2-3 най-важни и помислете как се проявяват вътре във вас?
- ✿ Как могат да се интерпретират спрямо различни светогледи или духовни системи?



Моят вътрешен компас:

- ✿ Как да подобрите себе си/работата си според тези ценности? (1-2 действия)
- ✿ За какво размишлявате най-често?
- ✿ За какво сте благодарни днес? (2-3 неща)

*“За каквото
размишляваш
към това се
приближаваш.”
Максим Асенов*



Заклучение

Благодарността: Засилва емпатията и свързаността.

Духовното лидерство:
Вдъхновява, изгражда доверие,
създава позитивна промяна,
вкоренено в етика, морал и
духовност.

Вярата: Източник на вътрешна мотивация и цел.

Емпатия и общи ценности:
Ключове за разбирателство и
преодоляване на
предразсъдъци.



Призив: Бъдете тези, които
градят – чрез активно
слушане, любопитство,
търсене на общи ценности и
вътрешна работа.





Благодаря за
вниманието!





ИЗТОЧНИЦИ

Книги:

- ❁ **Кови, С. ,** Седемте навика на високоефективните хора. София: Еднорог.
- ❁ **Нюберг, А., & Уолдман, М. Р. (2012).** Words Can Change Your Brain: 12 Conversation Strategies to Build Trust, Resolve Conflict, and Increase Intimacy. New York: Hudson Street Press.
- ❁ **Palmer, S. (1999).** Vision science: Photons to phenomenology. Cambridge, MA: Bradford Books/MIT Press.
- ❁ **Библията, БЛБ,** книгата Притчи



ИЗТОЧНИЦИ

Статии и други източници:

- ✿ **Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003).** Religiousness and depression: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 725-743.
- ✿ **Creswell, J. D., Taren, A. A., Lindsay, E. K., & Gianaros, P. J. (2017).** Mindfulness-Based Stress Reduction for Health and Well-Being. *JAMA Internal Medicine*, 177(11), 1673-1674.
- ✿ **McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001).** Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- ✿ **Оксфордски речник.**
- ✿ Учебници по Духовно лидерство и Етика и морал към Лидерски институт Пробуждане