

Изучаване и преподаване на *Do*



- Какво представлява “*Do*” в Taekwon-Do?
- Каква е ползата от преподаването на “*Do*”?
- Програма за преподаването на “*Do*”.



Grandmaster Trần Triều Quân
President
International Taekwon-Do Federation

Изучаване и преподаване на *Do*

Съдържание

1. Защо трябва да се практикува ***Do***?
2. Кръгът от дейности в Taekwon-Do
3. Какво представлява ***Do***?
4. Развитие на програмата – История и процес
5. Ценностите в Taekwon-Do – Догмите
6. Защо трябва да се преподава ***Do***?



Изучаване и преподаване на *Do*

Съдържание

7. Ползите от преподаването на *Do*

8. Преподаване на *Do*

9. Програмата за преподаване на *Do*

Концепция 1: Щастлив живот

Концепция 2: Използване на подхода за управление на проекта:
Дървото

Заклучение



1. *Защо трябва да практикуваме Do?*



Защо трябва да практикуваме **Do**?

Трите основни цели

Трите основни цели в практикуването на Taekwon-Do са :

1. Подобряване на физическото състояние и душевното здраве чрез тренировки
= Taekwon-Do като спорт
2. Развиване на умения за самозащита
= Taekwon-Do като бойно изкуство
3. Живот спрямо основните глобални ценности
= Taekwon-Do като начин на живот

ITF Taekwon-Do може да ни помогне да живеем по-здравословен, по-безопасен и по-дисциплиниран живот



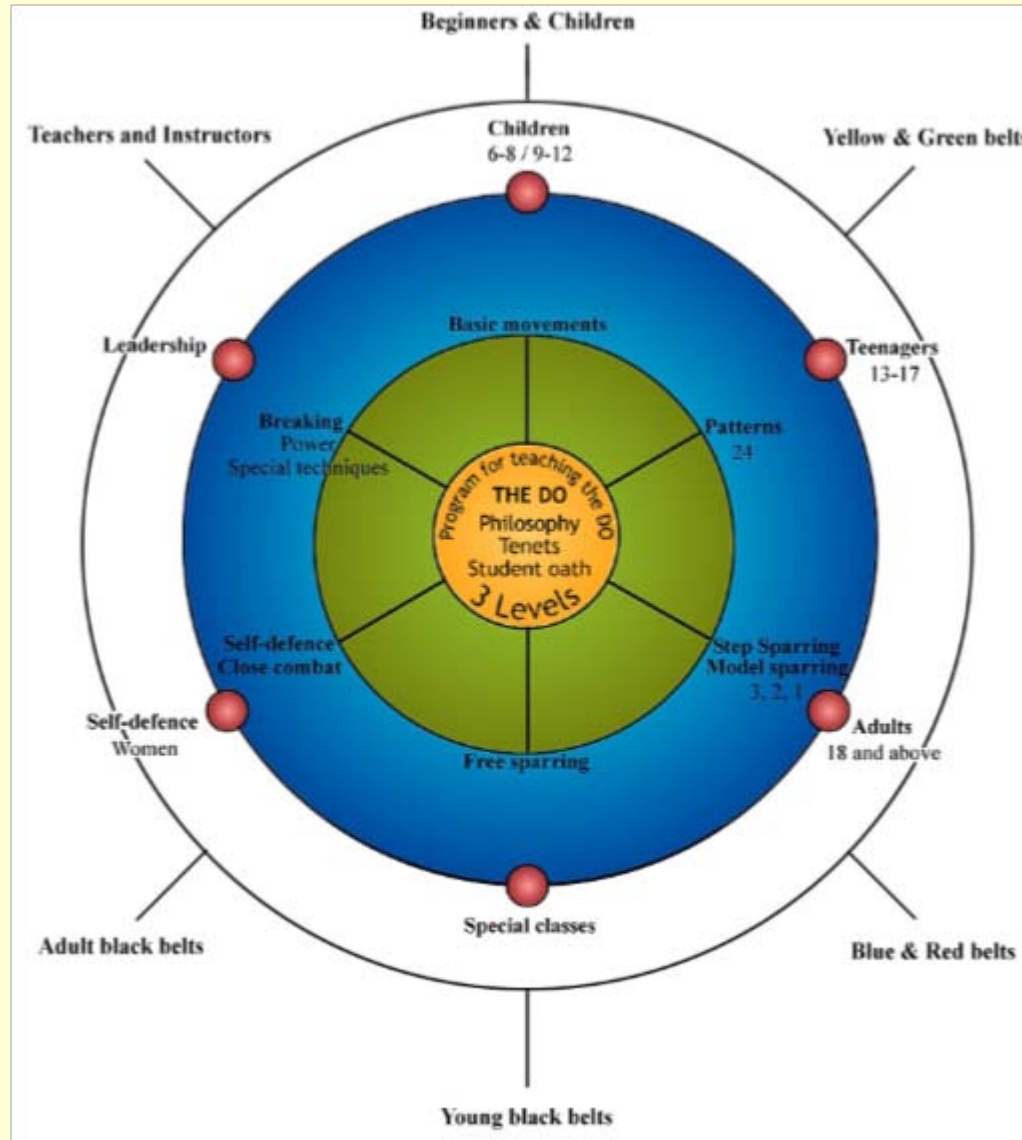
2.

Кръгът от дейности в Таеквон-До



Кръгът от дейности в Taekwon-Do

Кръгът



Кръгът от дейности в Taekwon-Do

Кръгът

Кръгът от дейности в Taekwon-Do изобразява всички аспекти в преподаването на ITF Taekwon-Do.

“**Do**” представлява сърцето на кръга, защото засяга всички аспекти на ITF Taekwon-Do.

Taekwon-Do е начин на живот. Поради това ние трябва да прилагаме **Do** не само на доджанга, но и във всяка част от нашия живот.



3. *Какво представлява Do?*



Какво представлява *Do*?

Произход и значение на думата

Произход: Думата ***Do*** идва от китайската дума ***Dao***, която може да се преведе буквално като "Пътят".

Значение: Думата ***Do*** има много значения. В преподаването на бойното изкуство можем да определим ***Do*** като "начина да станеш по-добър човек и да живееш по-щастлив живот".

Китайски йероглиф за *Dao*



Корейски йероглиф за *Do*



Какво представлява Do?

Как "Tae Kwon Do" преминава в "Taekwon-Do"

Tae Kwon Do

Генерал Чой обяснил, че неговото ново бойно изкуство не било много популярно в началото (1955).

За да бъде сигурен в правилното произношение на името, той го написал като три отделни думи: "**Tae**", "**Kwon**" и "**Do**".

Taekwon-Do

С публикуването на първата си книга на английски, озаглавена "Taekwon-Do", той променил произношението на "**Taekwon-Do**."

Генерал Чой обяснил, че промяната е предназначена да подчертае нуждата от баланс между физическата тренировка (**tae** и **kwon**) и вътрешната тренировка (**do**).



Какво представлява Do?

Философията в бойните изкуства

Основната цел на бойните изкуства е да изградят добри граждани, които имат:

- добра ценностна система
- здрав ум и силно тяло
и най-важното
- които са пълноценни членове на обществото



Какво представлява Do?

Философията в Taekwon-Do

За да стане пълноценен член на обществото, човек трябва :

- да бъде в мир със себе си
- “да се чувства добре в собствената си кожа”.

За да постигне това ниво човек трябва да разбере **Do** и да го приложи в своя живот.



Когато сме щастливи, ние можем да помогнем и на другите.

Какво представлява Do?

Философията в Taekwon-Do

Генерал Чой е събрал философията на Taekwon-Do в последните изречения от Клетвата на учениците:

- Аз ще защитавам справедливостта и свободата,
- Аз ще градя един по-добър и мирен свят

Единствено чрез почитане на ценности като мира, свободата, и справедливостта ние можем да изпълним желанието на Създателя, а именно всички негови последователи да бъдат пълноценни граждани.



Какво представлява Do?

Философията в Taekwon-Do

За всички практикуващи ITF Taekwon-Do, крайната цел е да допринесат активно в изграждането на по-добър свят с мир, свобода и справедливост.



Какво представлява Do?

Влияния върху философията на Taekwon-Do

- Конфуций
- Лао Дзъ
- Буда
- Далай Лама (модерен будизъм)



Какво представлява Do?

Влияния върху философията на Taekwon-Do

Конфуций

Китайски философ, роден 551 пр.н.е.

	ДА ВОДИШ	Работи с мъдрост и отдаденост, за да донесеш мир на света	4
	ДА ПРАВИШ	Използвай познанията и упорития си труд, за да донесеш ред на обществото, в което живееш	3
	ДА СЕ ДЪРЖИШ	Изгради хармоничен семеен живот чрез прилагане на моралната култура	2
Започни тук ►	ДА БЪДЕШ	Опознай себе си и се обогати чрез самооценка и непрестанно обучение (тренировка)	1



Влияния върху философията на Taekwon-Do

Лао Дзъ

Китайски философ, считан за съвременник на Конфуций.

Лао Дзъ подчертава:

- уважението към естествения свят
- баланса между Ин и Ян

Ние трябва :

- да опазваме околната среда
- да постигнем равновесие в живота си



Влияния върху философията на Taekwon-Do

Буда

Сидхарта Гаутама, роден през 563 пр.н.е., основател на Будизма; почитан като първия Буда.

Буда учи, че:

- Ние трябва да уважаваме всички живи същества
- Честа причина за проблемите е егоизъмът
- Хората никога не са доволни
- Несекващо желание + липса на самоконтрол + невежество = страдание



Влияния върху философията на Taekwon-Do

Буда

За да спрем страданието, трябва да се научим да:

- изоставяме егото
- упражняваме самообладанието
- разпознаваме всеобщите ценности
- развиваме познания и решения си



Влияния върху философията на Taekwon-Do

Далай Лама – Модерен Будизъм

Негово Светейшество Далай лама XIV, Тензин Гятсо, роден през 1935, се явява духовен лидер на Тибетския Будизъм.

Учения:

- Ключът към създаването на по-добър и миролюбив свят е любовта и състраданието към другите
- Индивидите могат да променят обществото, и ние имаме отговорността да го сторим

Забележете приликите с философията на Taekwon-Do



Най-популярните книги на Далай Лама:
“Изкуството на щастието” и “Древна Мъдрост, Модерен Свят”.

4. Развитие На Програмата



История

- Генерал Чой е прекарал много време и усилие в развиване на техниките и преподаването им по света. Като почувствал, че вече има много майстори, които били квалифицирани да преподават тези техники, той съжалил, че никой не бил подготвен да преподава "Do". От последната книга на генерал Чой "Moral Guide Book", колекция от максими и учения на древни философи:

...единствения начин наистина да се постигне статут на таекуондист е да се премине отвъд техническия аспект и да се установи начин на живот, базиран на солиден морален кодекс.



Нашият Създател ни е оставил ценен източник:
The Encyclopedia of Taekwon-Do.

История

- Когато членовете на сегашния състав на ITF бяха избрани за първи път през 2003, един от основните приоритети беше да се преподава цялостно Taekwon-Do, техниките, също както и Do.
- Искахме да проверим интереса на участниците в ИС към изучаване и преподаване на **Do**, така че същата година беше предложен семинар относно **Do** на ИС в Кьолн (Германия).
- От тогава, семинари на тема **Do** се провеждат на всеки ИС.



История

През 2003, Dr. Janel Gauthier (4 дан; професор по психология) и Joliette Trân (5 дан; професионален терапевт) се съгласиха да работят с мен върху този труд. Целта на тази група беше да оценим състоянието на преподаване на **Do** в ITF.

Нашите анализи показаха че:

- Някои инструктори са преподавали Do по собствена инициатива, но в много части на света не се е преподавало изобщо.
- Много международни инструктори не са имали пълни знания за Do.

Добрите новини: Проучването ни потвърди, че много ITF членове се интересуват от изучаването на Do.



Процеса

Осъзнавайки, че Създателят ни е оставил ценна философия, ние трябва да подчертаем значимостта на **Do** и да развием програма за преподаването му.

- През 2004 е проведено проучване
- През 2005 е сформирана работна група с цел да развие концепцията на програмата
- Програмата е базирана на философията на Taekwon-Do развита от Създателя и е структурирана около петте догми, които той е описал като *“водач за всички сериозни последователи на изкуството”*



Процеса

- Единичен модул върху самоконтрола бил подготвен и представен в Бенидорм (Испания) през 2006.
- След това, модула е прегледан и подобрен. Ние решихме да предложим тристепенна програма.
- Сега, в началото на 2009, основната програма за преподаване на **Do** е: Ниво 1 – е готово; Ниво 2 и 3 все още се изграждат.



Процеса

Бъдещето:

Целта е “Ниво 1” на програмата за преподаване на **Do** да бъде напълно интегрирана в преподаването на ITF Taekwon-Do по целия свят до 2012.



Процеса

Членовете на работната група обсъдиха, дали наистина е възможно да се променят факторите, определящи начина, по който реагираме и в резултат да се научим как да вземаме по-добри решения.

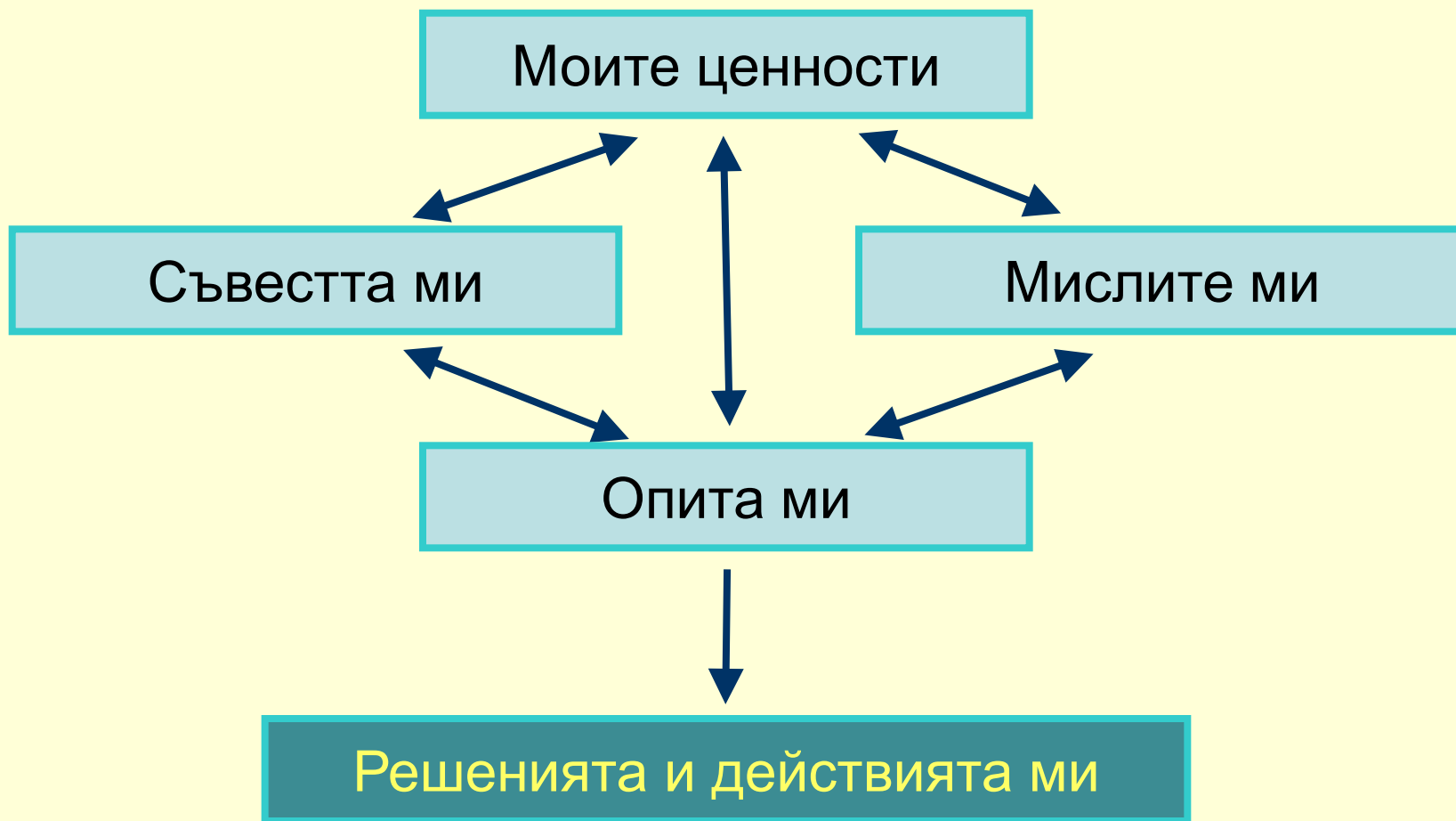
Открихме научни трудове, показващи, че това е възможно.

Тази научна подкрепа ни окуражи да продължим с нашите усилия.



Развитие на програмата

Фактори влияещи на “Начина по който реагирам”



Развитие на програмата

Фактори влияещи на “Начина по който реагирам”

Мога ли да контролирам факторите влияещи на начина по който реагирам?

Мога ли да контролирам ефектите на:

- ценностите ми?
- съвестта ми?
- мислите ми?
- опита ми?

Да. Проучването доказва, че е възможно.

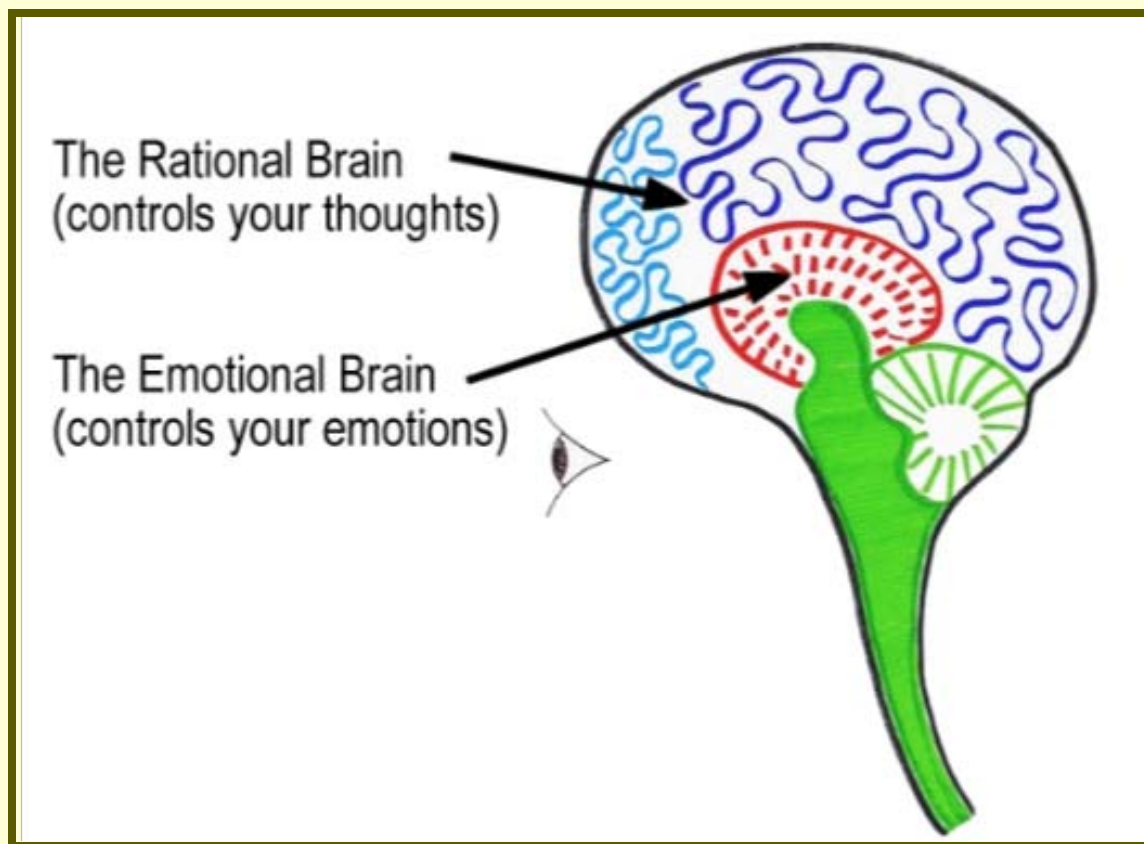
Ние можем да се научим да развиваме и използваме “мисловни филтри”, които ще ни помогнат в направляването на решенията и действията ни.



Развитие на програмата

Фактори влияещи на “Начина по който реагирам”

Учените са открили частите на мозъка ни, контролиращи мислите. С дисциплина и достатъчно тренировки ние можем да се научим да контролираме мислите си достатъчно, за да вземаме по-добри решения.



5. *Ценностите в Taekwon-Do*



ПРИНЦИПИ

- УЧТИВОСТ
- ПОЧТЕНОСТ
- ПОСТОЯНСТВО
- САМООБЛАДАНИЕ
- НЕПОКОЛЕБИМ ДУХ



УЧТИВОСТ – Ye Ui

Ние показваме учтивост чрез:

- Уважение
- Добри обноси
- Етикет
- Доброта
- Взаимопомощ
- Вярност
- Съпричастие
- Толерантност
- Състрадание
- Загриженост за обкръжението
НИ

Примери:

- Когато ходим на тренировки по Taekwon-Do, ние спазваме правилата за облекло и правилата за държание.
- Ние не нарушаваме реда.



Почтеност – *Yom Chi*

Ние изразяваме почтеността като показваме:

- Честност
 - Прецизност
 - Прозрачност
 - Искреност
 - Откровеност
- Като и да:
- бъдем безпристрастни
 - да разпознаваме потенциалните конфликти на интереси.

Съществено е да избягваме всяка проява на неприличие.

Примери:

- Ние казваме истината.
- Ние никога няма да използваме фалшиви дъски за чупене на демонстрация.



Постоянство – *In Nae*

Постоянството е процес, изисткващ:

- Положително отношение
- Отдаденост
- Фокусиране върху целта
- Превъзмогване на трудностите
- “Продължаване” след провал

Промери:

- След неуспех на изпит за степен, ние продължаваме да тренираме усилено за следващия опит.
- Поставяме си разумни цели, подготвяме планове за действие, променяме ги когато е нужно, и продължаваме да работим докато не успеем.



Самообладание – *Guk Gi*

Демонстрираме самообладание като:

- Не сме подвластни на емоциите , желанията и импулсите си
- Анализираме мислите си
- Действаме съгласно принципите си

Без самообладание е невъзможно да се изпълнят останалите четири догми.

Пример:

- Винаги мислим за последиците преди да действаме.
- Не избухваме в конфликтни ситуации.



Непоколебим Дух – Baekjul Woolgool

Ние демонстрираме непоколебим дух когато:

- откажем да пренебрегнем принципите си
- защитаваме справедливостта
- надвием страховете си
- бъдем решителни и смели
- Поемаме разумни рискове

Примери:

- Ние вземаме правилното решение, дори то да е необичайно.

- Ние мислим за живота на тези, които са показали непоколебим дух и се опитваме да бъдем като тях.



6.

***Защо трябва да се преподава
Do?***



Защо трябва да се преподава Do?

Традицията в Taekwon-Do

Корейското военно наследство още се усеща силно в Taekwon-Do:

- уважение на властта
- показване на лоялността към майсторите (учителите)
- значимостта на установените правила



Защо трябва да се преподава Do?

Протокола = *Do*?

Някои инструктори смятат че преподаването на *Do* означава просто да се преподават правилата в протокола.

Но ITF практикуващите трябва да се научат на нещо повече от действията и думите изисквани от протокола. Те трябва да научат самото им значение и защо следваме протокола.

Протокола в Taekwon-Do е напълно обяснен в Ниво 1. Съществено е всички ITF практикуващи да разберат връзката между *Do* и протокола.



Защо трябва да се преподава Do?

Как да се обогатим

Когато разбираме по-добре **Do** и как трябва да бъде приложено, инструкторите и учениците ще имат по-ясна представа за **него** и ще станат по-внимателни.

Когато всички наши членове станат по-добре подготвени по отношение на **Do**, ITF ще продължи да се развива като демократична организация.



Защо трябва да се преподава Do?

Do = Здрав разум

Do не е само източно понятие.

То преподава всеобщи ценности.

Do е закона на здравия разум.

Нашите цели за преподаване на **Do** и за представянето на демокрацията в ITF са същите:

- Всички ще показват взаимоуважение
- Отношението към всеки ще бъде честно и справедливо



7.

***Преимущества от
преподаването на Do***



Преимущества за нашите ученици

Нашите ученици ще станат силни както и физически така и душевно.

Те ще развият добре основните ценности, които ще ги водят към вземането на мъдри решения.

Прилагането на **Do** ще помогне за успеха на учениците и за тяхното щастие .

Изучаването на **Do** ще ги подготви да бъдат добри лидери.



Преимущества за нашите ученици

Например:

Без да разбира на **Do**, ученикът достигнал до висока степен черния колан или този който многократно побеждава на състезанията, ще развие голямо самочувствие, ставайки арогантен и непочтителен към останалите.

Когато прилага **Do**, ученикът ще разбере значението на това да остане скромен и смирен.

Учениците ще започнат да помъдряват и да дават добър пример на останалите.



Преимущества за инструкторите

Чрез изучаването и преподаването на **Do**, инструкторите ще разберат напълно Taekwon-**Do**, а не само "Taekwon".

Те ще дадат по-добър пример на учениците си.

Инструкторите ще бъдат горди, че ще могат водят учениците си по правилния път към по-щастлив живот.

Други организации по бойни изкуства може да не преподават **Do** по структуриран начин, така че преподаването на всички аспекти на Taekwon-Do може да даде на ITF инструкторите пазарно преимущество.



Преимущества за инструкторите

Например:

Ако не прилагат **Do**, някои изтъкнати инструктори и майстори може да станат прекалено уверени и да злоупотребят с позицията си.

Принципите на **Do** изискват да се показва уважение към всеки, без значение от възраст или степен.

Инструкторите, които прилагат **Do** е по-възможно да използват позицията си, за да имат положително въздействие върху практикуващите, да станат по-добри таекуондисти, граждани и да могат да достигнат целта си за по-щастлив живот.



Преимущества за ITF

Чрез преподаването на **Do**, ITF застава встрани от бойните изкуства които преподават само техники.

Членовете, прилагащи **Do** ще станат лоялни към ITF.

В дългосрочен план, преподаването на **Do** ще помогне за изграждането на бъдещи лидери на различни нива в ITF и в членуващите към нея организации.



Ползите за обществото

Днес има много проблеми в обществото. Много хора, дори и да са много богати, не са щастливи.

Преподаването на **Do** ще помогне на хората да имат по-щастлив живот.

В много страни гражданството не е част от образователната система. Чрез преподаването на **Do ITF** може да запълни тази нужда.

Ние ще изградим добри и пълноценни граждани и бъдещи лидери, които ще имат позитивно въздействие над другите.



8. *Преподаване на Do*



Как ние преподаваме *Do*

Ние използваме официалния ITF сайт за да покажем и преподаваме *Do*, защото е достъпен и може често да се обновява. Секциите на сайта, които използваме за преподаване на *Do* включват:

- ***Начин на живот*** – нови цитати, поговорки и пословици (всеки два месеца);
- ***Знаете ли че?*** материали (три пъти в годината);
- ***Съобщения на президента*** (всеки три месеца през 2009);
- Както и скоро добавените ***Детски ритници*** (всеки два месеца) за най-малките практикуващи.

Също на сайта на ITF:

Информация за Създателят, историята на Taekwon-Do, Философията на Taekwon-Do и много други.



Как ще преподаваме Do в бъдеще

Нива 1 и 2 ще бъдат предложени на всички инструктори.

Структурата на програмата е базирана върху 5-те догми.

Учениците ще се учат как да имат по-щастлив живот, следвайки начина на живот на ITF Taekwon-Do.

Do е като пътна карта. Някой друг може да посочи верният път за вас, но вие трябва да положите необходимите усилия за да стигнете своята цел.

За да преподават успешно **Do**, инструкторите трябва да имат положително отношение, отлично познание за **Do** и да са силно мотивирани да помогнат на учениците си да проспират.



Целта е да се предложи Ниво 1 в целият свят до 2012.

9. *Програмата за преподаване на Do*



Трите нива

Ниво 1 – Какво е **Do**?

Ниво 2 – Самоусъвършенствуване: Прилагане на **Do**
в живота

Ниво 3 – Развитие на лидерството



Ниво 1 – Какво е *Do*?

Целта на Ниво 1 е да помогне на участниците да научат как да преподават **Do**.

Курса е за носители на червен и черен колан.

Провежда се два дни, общо - 12 часа:

- 2 часа за историята на **Do** и за ползите от прилагането на принципите му в живота
- 7.5 часа за догмите (1.5 за всяка)
- 2 часа за правилата на протокола

Всички ученици се насърчават да задават въпроси и да участват в дискусияния период, практическите демонстрации и в разиграните ситуации.



Ниво 2 – Самоусъвършенствуване: Прилагане на **Do**

Този курс се предлага на инструктори, взели Ниво 1.

Продължителността му е една седмица (пет пълни дни).

Участниците ще научат как да култивират петте Taekwon-Do догми в живота си и как да преподават **Do** на учениците си.

Методите за обучение ще бъдат обяснени и на участниците ще бъдат осигурени, средствата необходими за извършване на обучението.



Програмата

Ниво 1 – Програма за преподаване на бели и жълти колани

УЧТИВОСТ	ПОЧТЕНОСТ	ПОСТОЯНСТВО	САМООБЛАДАНИЕ	НЕПОКОЛЕБИМ ДУХ
Какво е Какво не е	Какво е Какво не е	Какво е Какво не е	Какво е Какво не е	Какво е Какво не е
Учтивост Доброта	Честност	Положително отношение Обвързаност		
Ползите	Ползите	Ползите	Ползите	Ползите
Приложение:	Приложение :	Приложение :	Приложение :	Приложение :
<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места	<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места	<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места	<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места	<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места



Програмата

Ниво 1 – Програма за преподаване на червени и черни колани

УЧТИВОСТ	ПОЧТЕНОСТ	ПОСТОЯНСТВО	САМООБЛАДАНИЕ	НЕПОКОЛЕБИМ ДУХ
Какво е Какво не е	Какво е Какво не е	Какво е Какво не е	Какво е Какво не е	Какво е Какво не е
Взаимопомощ	Прецизност	Постигане на цели	Контрол на емоциите	
Ползите	Ползите	Ползите	Ползите	Ползите
Приложение :	Приложение :	Приложение :	Приложение :	Приложение :
<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места	<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места	<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места	<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места	<ul style="list-style-type: none">•На доджанга•В дома•В училище•Други места



Ниво 2 – Самоусъвършенстване чрез прилагане на *Do*

УЧТИВОСТ	ПОЧТЕНОСТ	ПОСТОЯНСТВО	САМООБЛАДАНИЕ	НЕПОКОЛЕБИМ ДУХ
Какво е Какво не е	Какво е Какво не е	Какво е Какво не е	Какво е Какво не е	Какво е Какво не е
Признателност Благодарност Лоялност	Откровеност Искреност	Планове за действие	Познавателен контрол	Настоятелност
Ползите	Ползите	Ползите	Ползите	Ползите
Приложение :	Приложение :	Приложение :	Приложение :	Приложение :
<ul style="list-style-type: none"> • На доджанга • В дома • В училище • Други места 	<ul style="list-style-type: none"> • На доджанга • В дома • В училище • Други места 	<ul style="list-style-type: none"> • На доджанга • В дома • В училище • Други места 	<ul style="list-style-type: none"> • На доджанга • В дома • В училище • Други места 	<ul style="list-style-type: none"> • На доджанга • В дома • В училище • Други места



Ниво 2 – Култивиране на догмите

УЧТИВОСТ	ПОЧТЕНОСТ	ПОСТОЯНСТВО	САМООБЛАДАНИЕ	НЕПОКОЛЕБИМ ДУХ
Детерминанти	Детерминанти	Детерминанти	Детерминанти	Детерминанти
Стратегии за развитие на учтивостта: използване на съпричастие, самонаблюдение и др.	Стратегии за развитие на почтеността: пресмятане на последиците и др.	Стратегии за развитие на постоянството: Положително отношение, отдаденост, Определяне на цели, планове за действие и др.	Стратегии за развитие на самообладанието: Пресмятане на последиците, фокусиране на вниманието, Превъзможване на емоциите, Критично мислене и др.	Стратегии за развитие на непоколебим дух: Чрез излагане на модели, пресмятане на последиците, настоятелност. Съпротива на социален натиск и др.



Ниво 3 – Развитие на лидерството

Ниво 3 ще се състои на **Лидерски Лагери** създадени за бъдещите лидери на ITF и членуващите организации. Тези заседания ще са адаптирани за да посрещат локални нужди.

Участниците трябва да са завършили Ниво 1 и 2 и да могат да покажат, че се стремят да приложат **Do** в живота си.

Целта на Ниво 3 е да подготви участниците за управленска кариера в ITF Taekwon-Do.

Допълнително ще има **“Как да преподавам лидерство” семинари за инструктори**, които искат да преподават основите на лидерските умения на учениците си.



Средства за преподаването на *Do*

- Догмите
- Ученическата клетва
- Написани случки, скици
- Илюстрирани истории
- Интерактивни истории
- Кръстословици и пъзели
- Упражнения за довършване на изречения
- Казуси за разрешаване
- Рисунки за оцветяване и довършване
- Четиво
- Други



Методи и стратегии за преподаване

- Използване на голямо разнообразие от методи
- Научаване на колкото се може повече за описаните в предния слайд средства
- Работа за прилагане на догмите в живота
- Усърдна работа за изграждане на добър модел за подражание на учениците
- Хвалене на учениците винаги, когато вземат мъдро решение и винаги, когато забележите, че напредват в прилагането на **Do**.



Метод на оценяване

Метода на оценяване на тази програма още е в процес на изграждане. Той ще бъде базиран на специфични критерии.

Познанието на учениците за **Do** ще бъде изпитвано.

Учениците ще бъдат изпитвани как **Do** трябва да се приложи в дадена ситуация.

Учениците ще трябва да дадат примери как са приложили философията на Taekwon-Do в живота си.

Тази оценка ще бъде важен фактор за вземане на по-високите степени.

Проучването ще се проведе, за да се определи ефекта от преподаването на **Do** на нашите членове и общностите, в които живеят.



Три препоръчани книги

Character Strengths and Virtues

published by Oxford University Press and the American Psychological Association

Why Good Things Happen to Good People

by Stephen Post, Ph.D. and Jill Neimark
"Doing good is good for you."

True North: Discover Your Authentic Leadership

by Bill George and Peter Sims
"There is no single right way to become an ideal leader, but you need a leadership plan."



Преминаваме напред

В нашето проучване ние откриваме много интересни книги за различни философии и как да станем истински лидери.

Не е изненадващо, че има много сходства между характеристиките, които те описват, като основни за лидера и ценностите базирани върху догмите на Taekwon-Do, които ние преподаваме.

Работната група получи много положителни отзиви за тази инициатива, особено от нашите инструктори. Ние сме удовлетворени от изразеният интерес и подкрепа.

Умесността и ценността на програмата за преподаване на **Do** бяха доказани и ние продължаваме напред с осъществяването ѝ.



Концепция 1:

***Как да определим щастливия
живот***

Как да постигнем щастлив живот



Концепция 1:

Определяне и постигане на щастлив живот

Една от дефинициите за щастие е:

Дългосрочно състояние на ума базирано на прецизното възприемане на реалността.

Вашето определение за щастлив живот включва ли :

- Хармоничен (балансиран) живот =
Работа и учение + семейство и приятели + свободно време и почивка;
- Здрав разум и тяло:
добро хранене, физическа дейност, забавление;
- Смислена работа;
- Здравословна среда;
- Живот в хармония и прекарване на времето със семейството и приятелите?



Запомнете: Разбирането ви за щастлив живот е индивидуално. То ще се развива и променя с възрастта.

Концепция 1:

Определяне и постигане на щастлив живот

Разберете разликата между удоволствие и щастие.

- Удоволствието е спонтанно задоволство.
- То е породено от определено усещане, чувство или ситуация.
- Удоволствието най-често е краткотрайно.
- Удоволствието може да бъде измамно.

Пример:

Приемането на определени наркотици може да достави силно усещане за удоволствие за кратко време, но това е измамно. Истината е, че наркотиците никога няма да ви направят истински щастливи.



Постигане на щастлив живот

За да постигнем щастието, трябва да:

- Зачитаме основополагащите човешки ценности - мир, свобода и справедливост
- Да развием силна, автентична личност
- Да възприемем положителното отношение
- Да придобием умения в много области
- Да намерим добър баланс между работата, семейството, свободното време и почивката



Концепция 2:

Как да използваме подхода за управление на проекта за да станем преуспяващи и щастливи хора



Концепция 2:

Използване на подхода за управление на проекта



Дървото

Дървото изобразява начина за прилагане на подхода за управление на проекти в живота.

Чрез воденето на здравословен начин на живот и работата върху всеки от елементите, вероятността за откриване на успеха и щастието ще се увеличи.

Корените и стъблото изобразяват самите вас.

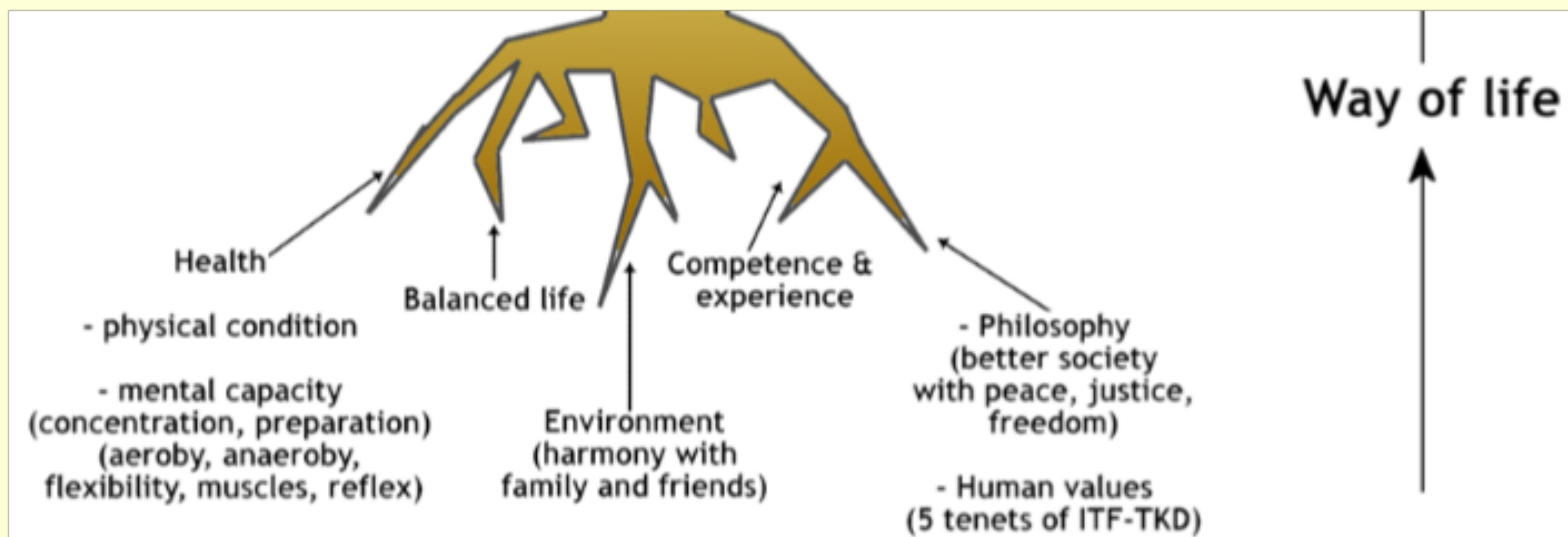
Листата са символ на действията, които предприемате за постигане на целите в живота си.

Звездата символизира успеха и щастието.



Корените = начинът Ви на живот

- Вашето психическо и физическо здраве
- Философията ви
- Средата, в която живеете
- Уменията и опита ви
- Баланса в живота ви



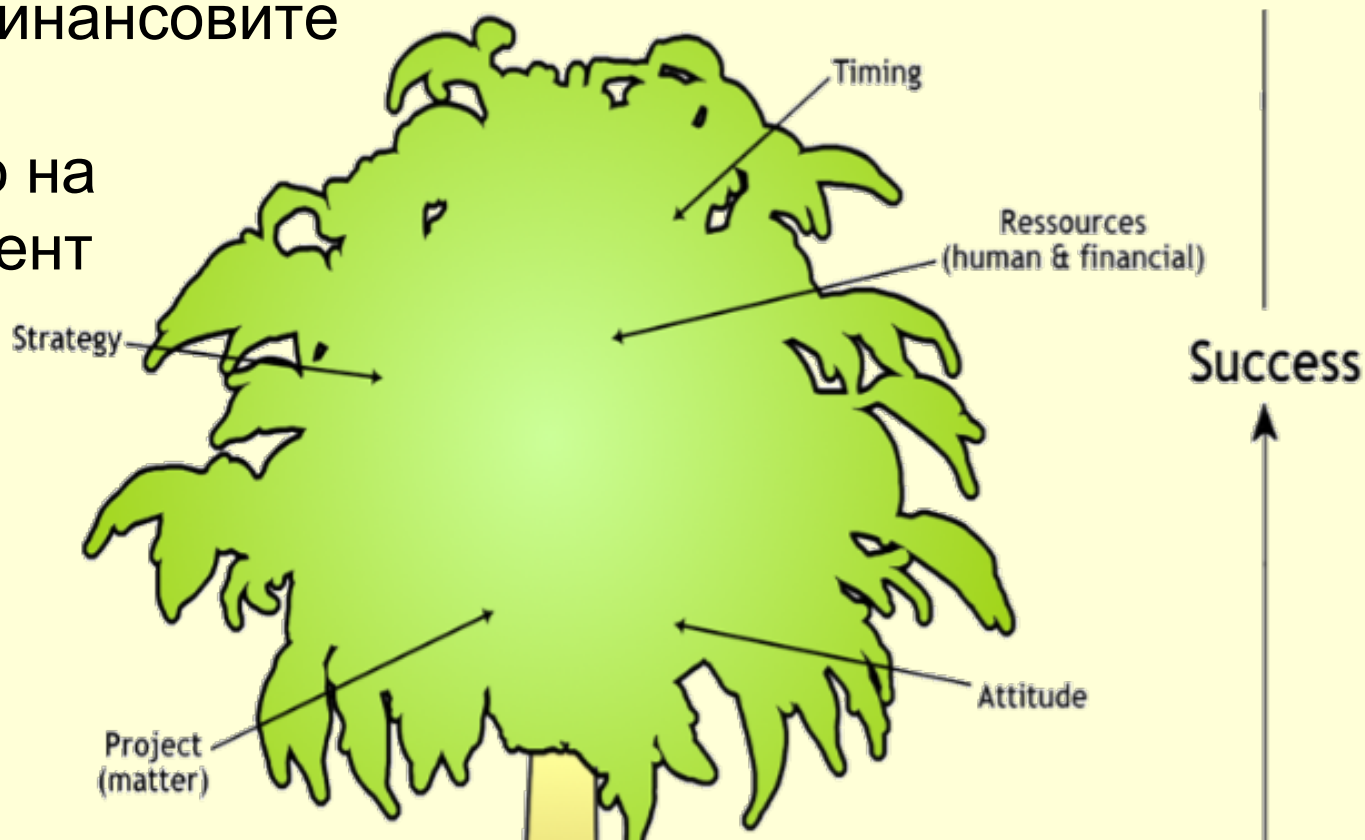
Стъблото = Вашият дух

- Целите ви
- Етичните норми, които следвате (човешките ценности)
- Екипният дух
- Възгледите ви
- Мъдростта



Клоните = работата за успеха

- Отношението ви
- Стратегията ви
- Планът ви за развитие в живота
- Личните и финансовите ви ресурси
- Откриването на точният момент

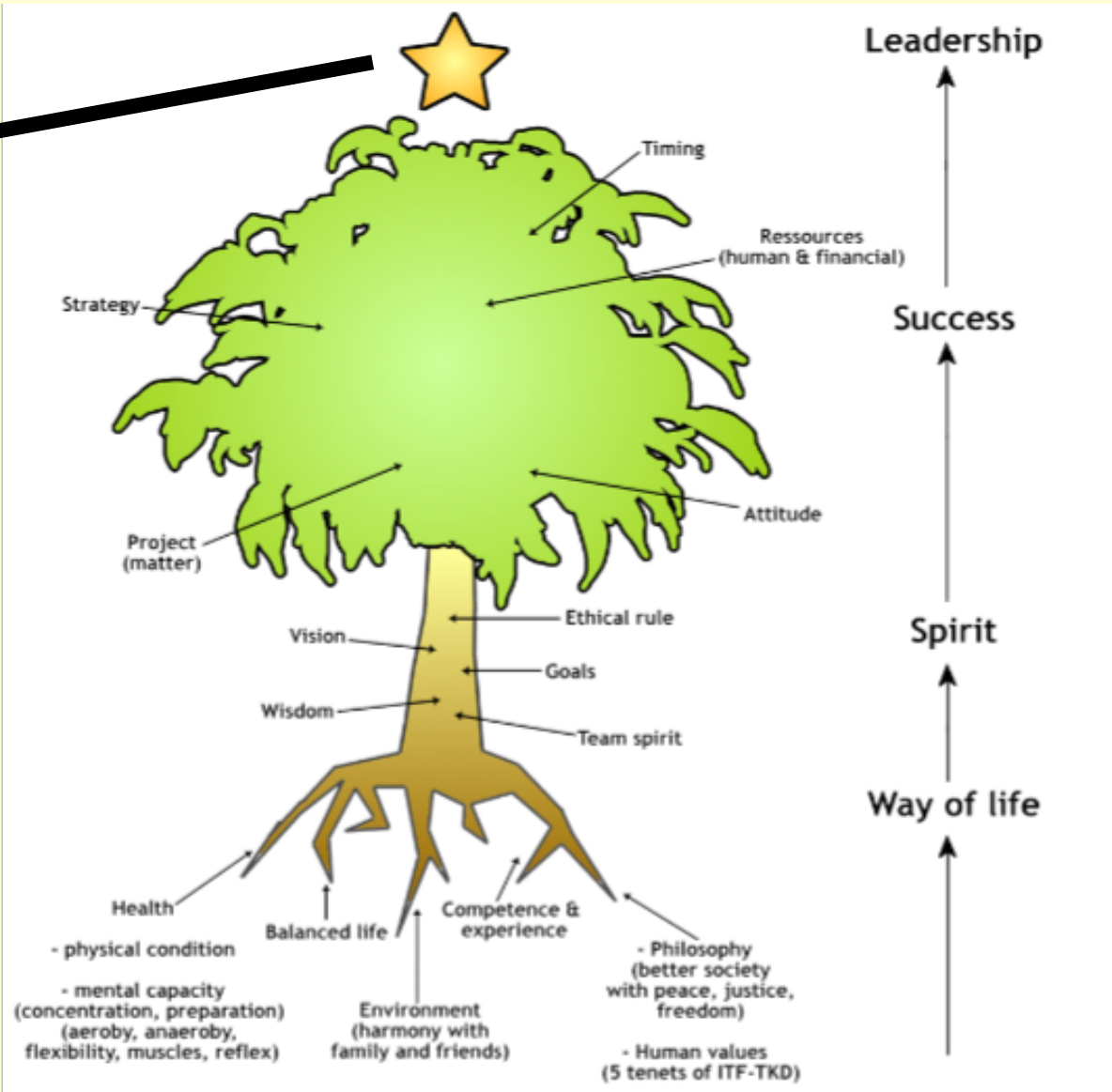


Концепция 2 – Дървото

Звездата = успяла и щастлива личност



Вие



Заклучение

ITF учениците имат интерес от изучаването на **Do**.

Ние сме разработили концепция и програма за преподаването на **Do**.

Много сме доволни от прогреса до момента.

Преподаването на Ниво 1 ще продължи да се разпространява.

Коментарите и предложенията на нашите инструктори за програмата ще бъдат обсъждани и при необходимост ще бъдат адаптирани.

Преподаването на **Do** ще продължи да бъде основна цел на ITF.



Ние имаме отговорността да подсигурир
преподаването на **Do** да заеме своето място заедно с
физическите тренировки по Taekwon-Do.

***Благодаря за вашият интерес и
внимание .***

Grandmaster Trần Triều Quân
Президент на ITF
tran.tq@tkd-itf.org

