Автор: admin
15.03.2014 10:07 -

Мозг, ты себя уважаешь? Или кое-что о нормальности человека

Очень интересно познавать самого себя! Помните, кто-то из древних мудрецов сказал, что в жизни человека главное – познать самого себя. Фактически все наши науки имеют прямое и завуалированное отношение к этому увлекательному процессу. Чем бы ни занимались, мы в конечном итоге приходим к Человеку, его свойствам и качествам, его тайнам и загадкам, которые по сложности не уступают космическим. И поэтому нет у нас науки для науки, искусства для искусства, беспричинной деятельности ради деятельности… А если что-то подобное вы вдруг заметили, то может быть уже надо подумать о психическом здоровье и вызвать специальных санитаров – для себя ли, для других ли…

В последнее время мысли о нормальности Человечества все чаще приходят в голову: то известная международная моська лает на слона да еще и кусается; то очередная Ванга предсказывает очередной конец света; то фабрика экстрасенсов никак не укладывается в просторное ложе теории вероятности, а после ночного телевидения до утра в спальнях бродят «разговаривающие с призраками»…

И есть современные научные **международные стандарты вашего психического здоровья** (или нездоровья), с помощью которых легко определиться, на чьей вы стороне. Это состояние интеллекта, наличие целеустремленности, гибкость поведения, логика в рассуждениях и умозаключениях, моральные качества, социальное поведение, особенности характера, эмоциональность, отношение к здоровью и сексуальность. Именно этот набор признаков (или их отсутствие) подскажут, как далеко вы от желтой двери палаты №6.

Рассмотрим эти признаки подробнее. Ваш IQ, конечно, важен. Но не это главное. Есть ли у вас способность к обучению, к развитию – вот в чем вопрос. Ну и наличие здравого смысла, объективное понимание своих сильных и слабых сторон, присутствие воображения. Это основные составляющие интеллекта.

Целеустремленность – в достижении реальных целей в реальные сроки.

Гибкость – это учет в своих действиях неизбежности нашего странного мира, способность проходить победителем сквозь все новые и новые стрессовые ситуации. Как известно, мы живем в мире сплошных перемен, да и сами ежесекундно меняемся. Вот и надо принять к руководству примерно такой девиз: «Я меняюсь с каждым днем, значит, я расту!». Надо быть своим на сцене постоянно сменяющихся декораций, а не заниматься волевым отрицанием всего спектакля, ведь личным упрямством его содержание прогнуть под себя не удастся.

Логика… Есть житейская, есть научная. Житейской владеют все или почти все. Поэтому если вы неадекватного человека адекватно посылаете куда надо, то действуете правильно.

Два слова о моральных качествах. Человек с ясным разумом постоянно слышит трансляцию голоса совести, контролирует свои поступки, признает свои ошибки и методично исправляет их. Такой человек почти не знает, что такое болезненное самолюбие, гордыня, зависть, мстительность, скупость. А ежели у вас сбив частоты в приемнике, то голос совести пролетает мимо. Отсюда и результаты вашей жизни и деятельности на планете Земля: вы что-то делали, но как в русской сказке, от вашей работы остался только «пшик».

Есть ли у вас способность мирно, нормально общаться с людьми разных возрастов и дружить так, как общался с миром мультикот Леопольд? Ваше социальное поведение влияет и на вас, и на окружающих людей. Ваши манеры, вежливость, тактичность, ваша прикладная этика поведения имеют большое влияние на рост или торможение роста личности. Важнейшими показателями нужно считать успех в работе и развивающийся профессионализм человека.

А что еще? Доброта, самокритичность, разумная осторожность и объективный оптимизм. Эти особенности вашего характера должны проявлять себя постоянно и не переходить при случае в трусость, мягкотелость, нелепый риск и беспробудный пессимизм.

Юмор, веселость, но и сострадание к ближнему – нормальные качества вашей эмоциональной сферы. И если они есть, то вы в полном порядке.

В жизни встречалась мне дама, которая мыла одну селедочку около сорока минут, а потом не разделывала ее, а производила настоящую затяжную хирургическую операцию. Опрятность и чистоплотность хороши, но применять их нужно с воспитанным чувством меры. Если ваше психическое здоровье в норме, то вы не будете ему вредить и отдадите должное санитарной и гигиенической заботе о себе.

Некоторые уверены, что нормальной сексуальностью можно считать только традиционную половую ориентацию, без всяких гомо-, садо- и прочих наклонностей. Но мнение врачей-сексологов: в паре разрешено все, что приемлемо для обоих. Доказано, что «настоящих», органических гомосексуалистов во все времена было 3-6%, и никто из «ненастоящих» не двинулся рассудком от сексуальных экспериментов и даже не стал «настоящим». Формирование сексуальных предпочтений – процесс сложный и не зависит напрямую от состояния психического здоровья. А вот отсутствие сексуальных устремлений нормой не является, как и гиперсексуальность. Эти крайности поддаются психотерапевтической коррекции.

Правда, психиатры вообще-то считают, что норма – понятие очень расплывчатое, а во-вторых – норма не догма. Не всякого больного, особенно человека с психиатрическими отклонениями, нужно лечить.

Краткий обзор стандарта психического здоровья не должен давать поводов для окончательных самостоятельных выводов. Для такого действия необходим опытный врач и тщательное профессиональное тестирование. Будьте здоровы!

Автор - **Александр Филатов**
Источник