

Валентин Овечкин

Философия умеренности

Валентин Овечкин

Философия умеренности

«Автор»

2026

Овечкин В.

Философия умеренности / В. Овечкин — «Автор», 2026

Что такое психическое здоровье в контексте умеренности? Почему стоит воспринимать адекватно свои действия и их возможные результаты? Почему стоит быть добрыми друг к другу? И как отличить полезное благо от большого разрушения? Разрушение в крайностях и деталях. И чем полезна золотая середина? Раз уж мы живем.

© Овечкин В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Житейская мудрость.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Валентин Овечкин

Философия умеренности

Житейская мудрость.

Здоровые люди имеют мудрость.

Гибкое мышление делает человека здоровым,

Как и монолитные здоровые установки внутри самой личности.

Здоровые люди прицеплены к реальности, но не оторваны от нее.

Здоровые люди критически мыслят.

Здоровые люди понимают ситуацию, и контекст этой ситуации.

Здоровые люди не отрицают что-то полностью, ведь знают, что у всего есть плюсы и минусы.

Здоровые отдыхают когда болеют, снижая нагрузку на организм.

Здоровые люди отличают требования от того, что желательно.

Здоровые люди осмысливают вещи и проверяют их эмпирически, зная, что не всему стоит верить.

Здоровые люди всё же знают, когда лучше посмотреть и осмыслить чужой опыт.

Здоровые психически. И самая главная черта их всех — они просто понимают, кто они такие, они видят реальность и своё место в этом мире.

Здоровые люди отделяют свои чувства от чужих, отделяют себя от объектов этого мира.

Здоровые люди субъективны и объективны.

Здоровые люди понимают, что когда одна дверь закрывается — другая открывается. И наоборот.

Здоровые люди плачут, сидят безэмоционально, грустят, забывают, помнят, устают и чувствуют приливы сил, смеются и смотрят в окошко.

Здоровые люди разные, ведь позволяют себе эмоции, но без вреда другим.

Здоровые люди проживают, не вытесняя, ведь знают, что это только кормит тяжесть, но при этом уважают других в этом проживании.

Здоровые люди знают, что в любом контексте свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого человека.

Здоровые психически люди реалистично видят себя в мире, понимая, что их жизнь не лучше и не хуже, чем у других. Она просто другая, и плюсы и минусы тоже другие.

Здоровые психически спокойны и терпеливы, ведь в их объяснении нет страха, а в их ожидании нет спешки.

Здоровые люди не застревают в проблеме, а ищут из неё выход.

Здоровые люди понимают, что они просто «Петька из Мухоморска», но при этом ценят свою жизнь.

Здоровые психически спокойно выходят прогуляться по улице, ведь понимают, что у них нет объективных причин не сделать этого.

Здоровые психически вместо крика и ора на человека напротив устало разводят руками, со словами «эх, ну вот, ну давай что-то с этим делать».

Здоровые психически люди видят других как таких же людей, понимая, что они в этом мире в огромном многообразии людей.

Здоровые люди не заикливаются на ком-то, ведь знают, что заикливание создаёт идеализацию, а идеализация — неизбежно обесценивание.

Здоровые люди понимают что гарантий нет, но прогнозируют риски.

Здоровые психически люди понимают, когда и где они больны.

Нездоровые противопоставляют себя другому, здоровые извлекают урок.

Здоровые психически люди сдерживают свои импульсы, осознавая, что и зачем они делают.

Здоровые психически люди без оправданий уходят за дверь, вместо того чтобы пытаться переделать человека под себя.

Здоровые психически люди воспринимают людей как таких же людей, и умеют отделить желание от потребности. А значит — они видят в другом человеке личность, а не кружку, из которой есть потребность пить чай.

Даже здоровые бывают нездоровыми, и поэтому когда относятся к другим понимающе. Пока сами здоровы.

Ещё более здоровые понимают, что им будет неинтересно с кружкой, и они осознанно не хотят властвовать над кружкой с чаем. Они хотят улыбаться и пить чай с таким же человеком.

Здоровые психически люди знают, когда отойти, и знают, когда подойти обратно.

Здоровые люди отказываются от попустительства жертвы и слепой ненависти тирана в пользу простого человеческого милосердия.

Здоровые психически люди не рационализируют всё вокруг до максимальной степени точности, но при этом они видят мир объективно и рационально.

Здоровые психически люди умеют отличать неадекватных людей от адекватных, их структура убеждений гибка, и они видят тех, у кого она монолитна и заостенела. И лишний раз не трогают их, ведь понимают, что человеку сейчас плохо.

Здоровые люди в хорошем ключе самостоятельны, если кто-то не отвечает — значит, просто сейчас человек занимается своими делами.

Здоровые люди не переизобретают велосипед, но знают, когда велосипед может им пригодиться.

Здоровые психически люди могут спокойно посидеть на лавочке в парке и есть чипсы или мороженое, просто созерцая солнце и наслаждаясь ветром.

Здоровые верующие люди понимают, что их грехи прощены жертвой Творца, но при этом понимают полезность и важность исполнения закона и заповедей, ведь в этом выражается любовь к Богу.

Здоровые люди понимают, что критика — это и есть осознание себя больным. И это самое главное в исцелении — признать и увидеть свою проблему.

Здоровые понимают, что отношения, в которых им плохо, — нездоровые. Ведь они хотят обнять любимого человека, быстро решить возникшие конфликты и пойти заниматься другими делами.

Здоровые не тратят время на чепуху, вместо этого они наслаждаются жизнью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.