

# Центр Философии Здоровья

---

---

---

## Практикум информационного здоровья ГОЛОВНОГО МОЗГА

- *в чём человечность, в чём животность, и как это связано со здоровьем;*
  - *практики информационного здоровья мозга;*
  - *элементы образа жизни, свойственные здоровым и успешным людям.*
- 
- 
-

Далее много слов и длинных объяснений, но итоговые практики будут понятными, простыми и короткими.

Для начала уточним,

## **ЧЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТ ЖИВОТНОГО.**

Царство животных приоритетно развивается духом, а дух возрастает размером пространства деятельности. Из этого следует универсальная идея любого животного: освоить окружающее пространство распространением жизнедеятельности своего вида на максимальный масштаб ареала обитания. Метод животного развития: следовать за природными условиями окружающей среды, подстраиваться под них, эволюционировать ими.

Идея человека не ограничивается освоением пространства, хотя пространственная экспансия цивилизации, безусловно, важна, но это не цель, как у животных, а следствие человечности. Царство человека развивается субстанцией огня, которая иерархически выше духа и управляет им. Духом человек осваивает данные ему условия бытия. А вот огонь имеет свойство управлять условиями. Поэтому приоритетный метод развития человека таков: менять условия окружающей среды сообразно своим потребностям, а не подчинять себя им. Каковы эти потребности и как менять природу, определяется мерой человечности в каждом из нас.

Простой пример: если погода определяет ваше настроение, значит ваше животное начало доминирует над человеческим. Безусловно, погода влияет на настроение, но своё настроение итогово должны определять вы, а не погодные условия за вашим порогом (и даже более того: ваше настроение меняет погоду, осознаёте вы это или нет. Хотя, если осознаёте, то погода меняется более явно). Тогда в вас больше человеческого, чем животного.

Более сложный пример: в вышеприведённой логике слово «погода» замените на любое другое явление окружающей среды, например, еда, семья, люди, профессия, политика, государство и так далее. Слово «настроение» замените на что-либо из своего внутреннего мира, например, самочувствие, мысли, характер, поступки, судьба и так далее. И поиграйте сочетаниями элементов этих последовательностей, составляя из них суждения. Например,

- еда влияет на моё самочувствие, но не определяет его, потому что я человек. Следовательно, я сам управляю своим самочувствием и отвечаю за него;
- еда влияет на мои мысли, но не определяет их, потому что я человек. Следовательно, я сам управляю своими мыслями и отвечаю за них;
- еда влияет на мой характер, но не определяет его, потому что я человек. Следовательно, я сам управляю своим характером и отвечаю за него;
- и так далее.

Затем вы формулируете аналогичные суждения на тему семьи, людей, профессии и так далее. Смысл подобных упражнений в следующем: вы ищите в окружающей среде то, от чего вы зависимы и чему вынуждены следовать вопреки своим устремлениям, позициям, убеждениям и так далее. Если таковое есть, значит в этом недостаёт вашей человечности, а есть животность, как деградация человечности. Ибо человек Образом и Подобием иерархически выше любого животного хотя бы фактом своего рождения в человеческом теле, а любое животное иерархически априори ниже любого человека, так как не имеет ни Образа, ни Подобия. Кроме того, любое принуждение не только претит человечности, но разрушает здоровье. Однако возвратимся к заявленной теме.

Практика информационного здоровья головного мозга состоит в следующем: утром, как только вы проснулись, хотя бы 30 минут, а лучше один час, не контактируйте с окружающими вас техногенными информационными источниками. То есть не пользуйтесь смартфоном,

телевизором, компьютером и так далее – оградите себя от информационного шума окружающей среды.

## Почему это важно?

- **Смысл первый.** Если вы погружаете свой только что проснувшийся головной мозг в информационный поток из окружающей среды, вы с необходимостью начинаете следовать за этой средой, вы подстраиваете себе под эту среду, вы ищите опору предстоящего дня во внешних условиях бытия. Это метод животного царства – вылез из норы, принюхался, осмотрелся, пометил территорию и по итогам сканирования окружающего пространства и начал действовать. Человек, если он человек по сути своей, выводит необходимости и развёртывает свою деятельность из внутреннего мира в мир внешний. Да, нам не всё равно, какая сегодня будет погода, как дела у друзей и что произошло в мире. Но это не должно определять наш день! Главными для человека являются не внешние, а внутренние факторы, которые он признаёт существенными своей свободной волей. Поэтому никогда, ни при каких обстоятельствах не отдавайте кому бы то ни было принятие важных решений, затрагивающих ваши интересы. Это не своеволие, а категорическая необходимость выражения своего человеческого естества. Как пела «Машина времени», «не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнётся под нас».
- **Смысл второй.** Мозг человека интенсивно работает ночью – это научный факт. По ночам мозг стремится доработать те задачи, которые не смог оптимально обработать вчерашним днём. И лучшее время для осознания новых вариантов решения старых проблем – это утреннее время сразу после пробуждения. Цените его, прислушиваясь к своим ощущениям, чувствам, мыслям; к своей интуиции, сознанию, памяти и более того. Они зададут правильный ход предстоящего дня.

Идеально, если вечером вы сможете повторить аналогичную практику.

Но если целый час жить без телевизора и смартфона,

## чем же тогда заниматься утром и вечером в течение этого часа?

Вариант первый: займитесь каким-либо творчеством. Например, эту статью я изначально сложил во время ночного сна. Утром, проснувшись, осознал и додумал её форму и содержание. В течение дня я занимался прочими делами, не фокусируясь на данной задаче, но мозг продолжил работу над ней в фоновом режиме. Вечером сел за компьютер, записал и распечатал первую редакцию данного текста. Ночью во сне доработал текст, а утром внёс рукописные правки в распечатку, чем зафиксировал результаты ночных трудов. День снова работал над другими вопросами, а вечером ещё раз перечитал, отредактировал и опубликовал данный текст. Итого мне понадобилось две ночи, два утра и два вечера. Причём понадобились не полностью, а частично, так у меня были и другие необходимости, которые следовало обработать.

Вариант второй: займитесь какими-либо оздоровительными практиками. Человечество наработало их великое множество на любой вкус и уровень подготовки от каллиграфии до йоги, от бега трусцой до идеомоторных упражнений. Отговорки типа «мне некогда», «мне здоровье не позволяет» или «у меня не получается» говорят о том, что вы не компетентны в этих вопросах и вам нужна консультация профессионала.

Вариант третий: общайтесь с единомышленниками. Желательно очно и только по делу. Выбирайте не бытовые, а сложные научные, культурные, философские вопросы, требующие совместного обсуждения или мозгового штурма.

Кроме прочего, все перечисленные варианты полезны для здоровья головного мозга, а, значит, и всего тела.

В итоге имеем: вечер – время подведения итогов и постановка задачи на ночной период работы мозга. Утро – время осознания результатов ночных трудов и планирования предстоящего дня. Именно такими навыками работы мозга и распорядка дня здоровые и успешные люди отличаются от неудачников, которые лишь мнят себя вершителями великих дел, а по факту погружаются в частные вопросы бытия, которые им навязывает окружающая среда.

Соблюдайте информационную гигиену, следуя этим нехитрым рекомендациям. Тогда ваши дела с большей вероятностью пойдут в гору, коэффициент полезного действия повысится и вы станете более эффективны и продуктивны.

*22 сентября 2023 года*

*[Кишиневский Сергей](#)*

## Контакты

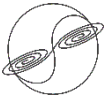
По всем вопросам: +7(916)444-32-64.  
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.  
Обрабатываем звонки и сообщения по будням  
с 11 до 19 часов московского времени.

## Адрес офиса



[64z.ru/contact](https://64z.ru/contact)

## Сайт вся информация проекта



[64z.ru](https://64z.ru)

## ВКонтакте клипы, видео и краткие тексты



[vk.com/cfz64](https://vk.com/cfz64)

## YouTube большие тематические видео



[youtube.com/@cfz64](https://youtube.com/@cfz64)

## Instagram дублирование публикаций ВКонтакте



[instagram.com/cfz.64](https://instagram.com/cfz.64)

## Telegram скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

## WhatsApp чат вопросов и ответов



[wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1](https://wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1)