Автор: admin
11.11.2011 14:11 - Обновлено 01.11.2014 10:15

Что такое психологическая зрелость?

Сегодня много говорят о психологическом росте и его результате – психологической зрелости. Однако ещё ни один психолог не смог мне внятно объяснить, что же это такое. Я попробовал сам найти ответ на этот важный вопрос.

Психологическая зрелость – это такое состояние личности, которое способствует процветанию в жизни, раскрытию всех талантов человека, его способностей, конструктивному общению с другими людьми, адекватному восприятию реальности, удовлетворению важных потребностей человека социально приемлемым образом.

Зрелость способствует благополучию в семье, отличной карьере и профессиональному росту, взаимопониманию при общении с людьми. С точки зрения энергетики, зрелый человек таким образом распоряжается своей психической и биологической энергией, что практически вся она идёт на конструктивные нужды: творчество, любовь, развитие, образование, рост уровня жизни.

Психологическая зрелость – это качество психологически зрелой личности. Что же такое **психологически зрелая личность**? Каковы её признаки? Назову некоторые их них. При этом я не претендую на их равнозначность. То, что важно и желанно для одного, для другого уже давно пройденный этап. Этот перечень скорее эталонный. Понимаю, что трудно представить себе все эти качества в одном человеке. Тем не менее, считаю, что развитие в себе всего лишь нескольких из этих качеств уже существенно повышает качество жизни.

Психологически зрелая личность:

Берёт на себя всю ответственность за свою жизнь, за свои успехи и поражения, за качество своей жизни (хотя здесь надо учитывать следующее: если вас не понимают, то вполне возможно, что глупец вовсе не вы).

Заботится о своём личностном росте: развивает свои способности, избавляется от

предрассудков, меняет привычки, расширяет связи, повышает свой профессионализм, заботится о росте самоуважения.

Никогда и ни у кого не спрашивает, что правильно, а что нет. Решает это сама, исходя из своих желаний, целей.

Доверяет себе. Доверяет своим чувствам, потребностям, разуму. Знает, что если возникло желание что-то делать – это не случайно.

Не заводит себе незыблемых правил.

Естественна. Естественно проявляет свои чувства и эмоции. Если хочет плакать – плачет. Если злится – не скрывает этого.

Заботится о своём физическом здоровье.

Способна думать не только о своих потребностях, но и о потребностях других.

Скорее всего, религиозна. Но не ортодокс. Просто вера действительно делает человека многократно сильнее и чище. Например, это проявляется в отношении к смерти. По сути, вера позволяет решить для себя один из самых мучительных вопросов – вопрос о смерти.

Не стремится изменить (воспитать) других людей, а меняется сама в лучшую сторону. Личный пример – лучший воспитатель.

Занимается интересной творческой деятельностью, приносящей радость. Поэтому достигает больших высот в своей профессии.

Знает, чего хочет от жизни. Умеет ставить цели, планировать и достигать их. Доводит начатое дело до конца.

Принимает во внимание свои самые тайные желания. Ищет возможность реализовать их приемлемым образом.

Не страдает от излишней скромности.

Не имеет времени на такие низкие вещи, как мелкая мстительность, злопамятность, обидчивость.

Умеет сказать «нет».

Не боится одиночества, а рассматривает его как возможность развивать свои способности.

Умеет быть благодарной.

Умеет любить и принимать любовь.

Верит в себя. Верит в свои способности, в своё умение принимать правильное решение, в свою способность правильно расставить приоритеты, в своё обаяние, в свою независимость. Одним словом, доверяет жизни, доверяет людям, доверяет себе.

Активно действует в своих интересах, не боясь испортить отношения с другими.

Стремится расширить и углубить свои познания.

Умеет строить доброжелательные отношения с людьми.

Не ставит перед собой нереальных целей (подчинить себе кого-то, всем нравиться, быть безупречным, быть всегда правым).

Умеет разделять деловые и личные отношения.

Умеет управлять своими чувствами и эмоциями. Имеет развитый эмоциональный диапазон. Обладает актёрскими навыками. Когда это нужно, может быть страшной, обаятельной и т.д.

Мыслит позитивно. В любой трудности старается увидеть и положительные стороны.

Умеет грамотно распорядиться своим временем. Не теряет его напрасно. Ей не бывает скучно.

Находит опору в самой себе, когда трудно.

Умеет прощать.

Честно признаётся себе в своих слабых и сильных сторонах. То, что в одной ситуации является слабостью, в другой может оказаться серьёзной силой.

Умеет расставлять приоритеты в делах и отношениях.

Способна к длительной концентрации внимания.

Держится подальше от нытиков, пессимистов и завистников. Не принимает их «дружеских советов».

Владеет речью, может передать свои мысли простым и понятным языком. Ясно говорит, следовательно, ясно мыслит.

Имеет свою «изюминку», индивидуальность. Дела ведёт не так, как другие, и не стесняется этого. Может иметь свои ритуалы или другие, странные, на посторонний взгляд, нестандартные способы действовать. Вероятен эксцентричный образ жизни.

Для зрелой личности скорее характерно сожаление, что жизнь так коротка и что так мало можно успеть, нежели скука и незнание, как убить время.

Знает, что всему своё время. Всё – любые перемены, любые процессы – требуют времени. И чем они значительнее, тем больше времени они требуют для своей реализации. Если что-то серьёзное происходит на глазах у всех, значит, оно давно назревало.

Умеет держать удар. Это значит, не сдаётся, когда трудно на пути к поставленным целям. Устойчива к критике, если она несправедлива, и принимает критику, если она справедлива.

Ценит общение. Ведь это возможность обогатиться идеями, чувствами и мыслями. Это возможность расширить свой опыт, поделиться своим.

Если не может решить проблему, то переводит её в вопрос. Активно ищет ответы на свои вопросы. И всегда находит.

Обладает чувством юмора. То есть, способна видеть и понимать смешное, а иногда и посмеяться в трудной ситуации. Может относиться с юмором и к себе.

Финансово независима. Способна организовать своё финансовое благополучие. В то же время не связывает ценность своей личности с размером счёта в банке. Это весьма шаткая опора для чувства собственного достоинства.

Обладает проницательностью. Способна видеть истинную подоплёку происходящего. Благодаря этому видит автоматизм действий других (действия по привычке даже там, где следует подумать).

Не пользуется возможностью унизить другого, даже если она есть. Унизить другого – это унизить себя.

Не даёт советов, если её об этом не просят.

Не идеализирует реальность, а принимает её такой, какая она есть.

Способна самостоятельно и быстро принимать решения.

Знает, что мечты – важная часть жизни. Мечты есть движущая сила в труде и творчестве. При этом не забывает, что мечтать мало, надо ещё и активно действовать.

Знает, что если трудно, можно обратиться к психологу. Духовные вопросы решает с духовником. Тело лечит у врача.

Умеет быть ребёнком, взрослым и родителем. Знает когда и кем быть.

Способна встать над ситуацией. Предпочитает не «купаться» в неконструктивных эмоциях.

Имеет привычку получать отдачу от своих усилий. Не позволяет им пропасть даром.

Если имеет детей, то знает, что воспитание и обучение – это разные вещи. Причём, воспитывать труднее, так как надо самому соответствовать собственным требованиям.

Знает, что подарками не приобретают прав.

Знает: чтобы оказать человеку благодеяние, надо оставить его в покое.

Понимает, что иногда приходится драться, воевать, отстаивать свои права. Старается поддерживать в себе несгибаемый воинский дух.

Отличается цельностью жизни. Дела, мысли и слова направлены в одном направлении. Волнуется, когда что-то уже случилось, а не до того.

Не считает, что у неё всегда и всё должно получаться. Однако неудача – не повод для отступления.

Иногда бывает в нерешительности и смятении. Рассматривает это как акты движения и развития души. Понимает, что кризисы – это естественные процессы роста, развития, переоценки.

Расширяет круг своего общения.

Почитает своих предков, понимая, что без этого она сама не достойна уважения.

Знает, что возраст и мудрость – это не одно и то же.

Знает, что нет универсальных методик достижения счастья и богатства. У каждого свой путь, свои обстоятельства, свой багаж. Поэтому в каждом случае надо думать, как при решении физических задач. В физике даже очень похожие внешне задачи могут иметь совершенно разные способы решения.

Как видите, мой перечень довольно длинный. Да, созреть в психологическом смысле – это большая работа над собой. И лучшего способа провести эту работу, чем ежедневные небольшие достижения, я не знаю. Просто берите любой пункт из перечня и практикуйте. Результаты превзойдут все ваши ожидания. Будьте успешны и скорее созревайте!

Автор - **Роман Помазанов**

Источник