


ДЭВИД ХАМИЛЬТОН



*Это книга о том, как можно исцелить тело с помощью мыслей.
Потрясающие визуализации, которые предлагает автор
для исцеления даже самых страшных болезней, работают!
Это книга для всех, кто хочет быть здоровым!*

ИСЦЕЛЕНИЕ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ УМА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

СОСИСЯ

Дэвид Хамильтон

ИСЦЕЛЕНИЕ
ТЕЛА
С ПОМОЩЬЮ
УМА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

«СОФИЯ»  2 0 1 0

УДК 615.851

ББК 53.57

X18

Перевод с английского Н. Болховецкой

Хамильтон Дэвид

X18 Исцеление тела с помощью ума: Практическое руководство / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2010. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00108-1

Эта книга о том, как можно исцелить тело с помощью мыслей.

Потрясающие визуализации, которые предлагает автор для исцеления даже от самых страшных болезней, работают! Вместе с позитивным мышлением, безупречным намерением выздороветь и сознательным направлением ведущих к исцелению изменений в организме вы справитесь с чем угодно — с простудой, последствиями инсульта, опухолью, диабетом или астмой.

Описанные в книге истории исцеления абсолютно практичны, можно пользоваться предлагаемыми там визуализациями, а можно на их основе придумывать собственные.

Эта книга для всех, кто хочет быть здоровым!

УДК 615.851

ББК 53.57

HOW YOUR MIND CAN HEAL YOUR BODY

Copyright © 2008 by David R. Hamilton

Originally published in 2008 by Hay House UK Ltd.

Hay House ведет радиотрансляцию в Интернете по следующему адресу:

<http://www.hayhouseradio.com>

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00108-1

© «София», 2010

© ООО Издательство «София», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	8
Введение	9
Часть I	
Ум может исцелять тело	15
Глава 1. Сила позитивного мышления	16
Глава 2. Сила веры	33
Глава 3. Лекарства помогают потому, что мы в них верим	42
Глава 4. Сила пластичности	49
Глава 5. Ум исцеляет тело	58
Глава 6. Сила визуализации	71
Глава 7. Поддаваться или не поддаваться стрессу	89
Глава 8. Визуализация. Как это делается	95
Глава 9. Сила аффирмаций	112
Часть II	
Истории из жизни	119
Введение	120
Глава 10. Истории исцеления от рака, которые вы можете использовать в своей практике	122
Глава 11. Истории исцеления сердца, которые вы можете использовать в своей практике	145
Глава 12. Истории регенерации, которые вы можете использовать в своей практике	153
Глава 13. Истории избавления от боли и синдрома хронической усталости, которые вы можете использовать в своей практике	160

Глава 14. Истории избавления от вирусов, аллергий и аутоиммунных патологий, которые вы можете использовать в своей практике	168
Глава 15. Истории избавления от лишнего веса, которые вы можете использовать в своей практике	185
Часть III	
Сила любви	189
Часть IV	
Исцеление квантовым полем	203
Часть V	
Визуализации	217
Приложение. ДНК-визуализации	281
Благодарности	285

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга о том, как можно исцелить тело с помощью мыслей. После выхода моей первой работы «*It's the Thought that Counts*», где рассказывалось о связи ума с телом (а также ума с внешним миром), ко мне начали обращаться люди с вопросами: а можно ли исцелиться, используя полученные знания? Я стал рассказывать об этом в личных беседах, а во время семинаров — обучать на практике. Участница одного из таких семинаров однажды спросила, не планирую ли я написать что-нибудь на эту тему. Я незамедлительно приступил к новой книге. Ее-то вы сейчас и держите в руках.

Здесь предложены практические советы, как избавиться от многих проблем со здоровьем. Лет десять назад медицинских доказательств того, что правильные мысли исцеляют тело, было слишком мало, хотя уже было получено огромное количество свидетельств в пользу этого предположения. Ну а сейчас почти каждую неделю публикуется множество подтверждающих его результатов.

С 2006 года визуализация принесла блестящие плоды в сфере реабилитации больных после перенесенных инсультов и травм позвоночника, а также улучшение состояния здоровья людей с болезнью Паркинсона. Когда такие пациенты представляли себя нормально двигающимися, в области мозга, отвечающей за эту часть тела, и в самой конечности на клеточном уровне фиксировалась активность. Со временем ситуация улучшалась. У больных, перенесших инсульт, начинали восстанавливаться поврежденные участки мозга.

Многолетнее изучение эффекта плацебо доказывает, что степень веры в действие лекарств влияет на течение различных патологических состояний: астмы, сенной лихорадки, инфекций, острых болей, болезни Паркинсона, депрессии, застойной сердечной недостаточности, стенокардии, атеросклероза, повышенного кровяного давления, артрита, синдрома хронической усталости, язвы желудка, бессонницы. Сила убеждения может вызвать изменения гормонального фона, веса тела и улучшить спортивные результаты. Научные исследования последних лет подтверждают, что у человека, который, принимая плацебо, считает, что это лекарство, в мозгу возникают изменения на химическом уровне; а мысли, эмоции и убеждения представляют собой не просто субъективные реакции ума, они вызывают реальные химические и физические изменения в мозгу и в теле.

В этой книге я сделал несколько весьма смелых заявлений о том, что с помощью мыслей можно излечить практически любую болезнь или, по крайней мере, значительно улучшить свое самочувствие. Я осознаю всю меру ответственности за подобные слова, но, когда на карту поставлено здоровье или даже жизнь человека, нельзя дожидаться, когда ученые наконец опубликуют результаты исследований того, в чем уже давно уверено огромное количество людей: мысли способны исцелить тело. Ожидание не всегда приносит пользу.

С моей стороны было бы ошибкой не поделиться собственными выводами по этому поводу, несмотря на то что наука пока не дает им официального подтверждения. Человек едва приоткрыл завесу тайны своего настоящего потенциала. Эйнштейн сказал: «Мы до сих пор не знаем и одной тысячной процента того, что дала нам природа». Я уверен, мы обязаны исследовать свои реальные возможности, в том числе способность разума исцелять тело практически от любых болезней.

Возможно, кто-то скажет, что я пытаюсь ввести людей в заблуждение. Но в ответ на это я приведу слова поэта Джона Лидгейта: «Ты можешь всегда нравиться некоторым, иногда даже всем, но у тебя не получится нравиться всем и всегда». Я предпочитаю дарить людям надежду, зная, как возрастут их шансы вернуть здоровье, вместо того чтобы лишать их возможности исследовать свои резервы, поскольку существует риск, что кто-то не получит желаемых результатов.

Когда-то я занимался научными исследованиями в фармацевтической компании. Вместе с двадцатью коллегами мы трудились в большом кабинете, где было много комнатных цветов. Растения помогали поддерживать в помещении здоровую атмосферу, и я часто ими любовался. Да и взгляд человека, входящего в офис, в первую очередь падал на подоконник, уставленный цветами. Картина открывалась весьма привлекательная.

К тому моменту я проработал в этом кабинете уже больше года. И вот однажды один из сотрудников нечаянно столкнул растение с подоконника и горшок едва не приземлился ему на ногу. Травмы не было, но руководство сочло инцидент угрожающим. На следующий день по всему департаменту были развешены копии приказа, запрещающего держать на подоконниках комнатные растения, ибо они могут стать причиной производственной травмы. С тех пор цветов в офисе не стало.

На самом деле не было никакой необходимости убирать растения с подоконника, вполне хватило бы предупреждения о том, что нужно быть внимательным. Мне кажется, мы слишком часто фокусируемся на негативной стороне вопроса, особенно когда дело касается постановки целей — мы боимся лететь к звездам только потому, что считаем себя недостойными этого.

Эта книга — моя звездная цель. Я уверен, что большинство людей найдут в ней что-то полезное, хотя понимаю — удовлетворить всех невозможно. Даже если результат вас не удовлетворит, поверьте, я искренне желаю вам помочь и точно знаю: мы все обладаем огромным внутренним потенциалом.

Я всегда относился к категории энтузиастов. С ранней молодости стремлюсь поддержать в людях веру в себя и достичь поставленных целей. В двадцать лет я стал тренером по легкой атлетике. В основном добивался хороших результатов. Но иногда меня критиковали за то, что я даю людям напрасную надежду, вместо того чтобы сказать им: «спустись на землю и стань реалистом». Что значит быть реалистом? Соответствовать чьим-то представлениям? Звучит довольно субъективно.

Я всегда понимал причину столь критичного отношения и не соглашался с ней. Я чувствовал боль своего подопечного, молодого спортсмена, выполняющего тройной прыжок, когда в финале Британского чемпионата юниорской лиги он не достиг желаемого результата, хотя я сделал все, чтобы парень поверил: он *может* завоевать золотую медаль. А без этой веры его шансы были бы равны нулю.

Один из прыжков спортсмена действительно мог бы стать «золотым», если бы не заступ всего в один миллиметр. Мне было его искренне жаль, он очень расстроился из-за того, что не дошел до поставленной цели. Но если бы парень не верил в себя, то не дошел бы даже до финала и не стал бы атлетом такого уровня.

То же самое относится и к исцелению тела с помощью убеждений. Когда мы ставим высокие цели в надежде полностью избавиться от болезни, невероятные вещи вдруг становятся возможными. Но не предпринимая попыток, мы даже не узнаем, на что способны.

«Танцуй, будто на тебя никто не смотрит; люби, словно тебе никогда не делали больно; пой, точно тебя никто не слушает; живи, как будто наступил рай на земле», — писал Марк Твен.

В исцелении с помощью мыслей нет ничего нового. Этой техникой люди пользовались на протяжении многих веков. Например, в ведических трактатах, которым более трех тысяч лет, говорится об исцелении посредством медитации.

Я убежден в том, что мыслями можно воздействовать практически на любое состояние, поэтому в конце книги составил в алфавитном порядке список функциональных нарушений, заболеваний и хронических болезней и к каждому пункту предложил одну или несколько визуализаций, способных исцелить или оказать заметный положительный эффект.

Мои исследования силы мысли, которыми я занимаюсь уже двадцать шесть лет (свою первую книгу на эту тему — «Магическая сила ума» Вальтера М. Джермейна — я прочитал в возрасте двенадцати лет), убедили меня в том, что люди интуитивно знают, как себе помочь. Нам известно, каким образом можно успокоиться и избавиться от напряжения, как развить у себя позитивное отношение к жизни. Но нам также важно знать основные принципы практической визуализации. В подтверждение этого я собрал несколько жизненных историй людей, которые исцелились от таких серьезных заболеваний, как рак или диабет, победили сенную лихорадку и хронические боли. Когда я читал эти рассказы, меня поражало их сходство. Люди использовали те же принципы, которые, казалось бы, обнаружили случайно, неосознанно. Я тоже обучаю принципам, открытым мною интуитивно. В первой части книги я вас с ними познакомлю, а о том, как они работают, вы узнаете из примеров, описанных во второй части.

Книга состоит из трех частей. В первой описаны исследования, проводящиеся в быстро развивающейся сфере изучения взаимосвязи ума и тела. В доказательство силы позитивного мышления и эффекта плацебо я предлагаю результаты новейших научных наблюдений за тем, как наши мысли и эмоции вызывают в мозгу изменения на микроуровне, а также потрясающие примеры использования ума для исцеления тела.

Вторая часть книги содержит реальные истории выздоровления людей, любезно рассказавших о том, как с помощью правильных мыслей они избавились от различных болезней. Они описали процесс визуализации и свои образы. Их надежда и путь к излечению вдохновит других людей, а практическая информация поможет исцелиться.

Третья часть — самая короткая, но во многих смыслах — самая мощная, поскольку в ней говорится о *силе любви*. Я всегда верил в то, что любовь исцеляет.

В книге также описана техника, которую я называю *Исцеление квантовым полем*, список заболеваний и визуализаций для их исцеления, а также две визуализации для работы на генетическом уровне.

Я неоднократно повторял: если вы получаете медикаментозное лечение, от него не нужно отказываться, даже начав работать с визуализациями. Но хочу подчеркнуть, как важно принимать лекарства осознанно. Конечно, мы все думаем. Но эта книга предлагает дать мыслям особое направление и подсказывает, о чем вам следует думать, чтобы исцелиться.

Надеюсь, книга вам понравится и принесет пользу.

С наилучшими пожеланиями,



Дэвид Хамильтон,
ноябрь 2008

Часть I

УМ МОЖЕТ ИСЦЕЛЯТЬ ТЕЛО

СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

*Пессимист видит трудности в каждой возможности;
оптимист видит возможности в каждой трудности.*

УИНСТОН ЧЕРЧИЛЬ

Оптимисты живут дольше пессимистов! Это заключение было сделано на основе проведенных учеными клиники Майо тридцатилетних исследований, в которых участвовало 447 человек. У оптимистов риск преждевременной смерти на 50% ниже, чем у пессимистов. «... Ум и тело связаны, и отношение к жизни влияет на финал — смерть». Потрясающая статистика! Оказалось, у оптимистов намного меньше физических и эмоциональных проблем, они реже чувствуют боль, уровень энергии у них выше и чувствуют они себя в целом спокойнее и счастливее пессимистов.

В 2004 году в журнале «Архивы общей психиатрии» были опубликованы результаты аналогичных исследований. Там говорилось, что «уровень смертности среди пожилых оптимистов намного ниже, чем у их сверстников-пессимистов». Оптимизм защищает от болезней. Ученые обработали ответы 999 датчан (мужчин и женщин в возрасте от 65 до 85 лет), и вот какой список у них получился:

- «Я чувствую, что жизнь полна обещаний».
- «Я с радостью предвкушаю то, что ждет меня в будущем».
- «В моей жизни много счастливых моментов».
- «Я не строю особых планов на будущее».
- «Я часто смеюсь».
- «Передо мной стоит еще много целей».
- «В основном я пребываю в хорошем настроении».

Результаты исследований просто ошеломляют! Риск ранней смерти у тех, кто демонстрировал высокий уровень оптимизма и положительно отвечал на первый вопрос, был ниже на 45 %, риск сердечных заболеваний — на 77 %, чем у пессимистов.

Еще одно исследование было посвящено изучению автобиографий ста восьмидесяти монахинь-католичек, которые, перейдя в монашество, начали вести дневники. Спустя шестьдесят лет ученые прочитали их биографии и обнаружили, что оптимистично настроенные «невесты Христовы» прожили намного дольше своих сестер, смотрящих на мир не столь радостно.

Почему же так важно сохранять позитивное отношение к жизни? Оно стимулирует иммунную систему, а значит, и наши способности противостоять болезням. В 2006 году исследователи Университета Карнеги Меллона изучали влияние обычных сезонных простудных и вирусных заболеваний на людей с разным восприятием жизни. В интервью участвовали сто девяносто три здоровых добровольца, описывавших свои позитивные и негативные эмоции. Затем с помощью специальных назальных капель их «заражали» легкой формой аденовирусного заболевания. Оказалось, что оптимисты намного лучше противостоят атаке вирусов в сравнении с пессимистами.

Наше отношение к жизни отражается в том, как мы реагируем на нападение вирусов или бактерий и влияние прочих патогенных факторов. Позитивный взгляд на жизнь однозначно усиливает наш внутренний потенциал сопротивления и увеличивает продолжительность жизни. Оптимисты легче справляются с трудностями в любой сфере и даже воспринимают их как дополнительные возможности, что тоже положительно сказывается на их здоровье.

Чикагский университет наблюдал за настроением и состоянием здоровья двухсот попавших под сокращение руководителей, работавших в сфере телекоммуникаций. Топ-менеджеры, которые видели в этой ситуации новые возможности для роста и развития, были намного здоровее, чем те, кто воспринял перемены как катастрофу. Всего лишь несколько представителей первой категории заболели сразу же или вскоре после того, как было проведено сокращение. Уровень же заболеваемости среди пессимистов достиг 90%. То есть разное отношение к одним и тем же событиям по-разному сказывается на здоровье людей.

Больше всего от вечного недовольства страдает сердце. Наблюдения за 586 людьми, проведенные учеными Университета Джонса Хопкинса, доказали, что позитивный взгляд на мир является лучшим профилактическим средством сердечных заболеваний.

Исследователи Медицинского центра Университета Дьюка следили за состоянием здоровья группы из 866 пациентов с различными нарушениями в работе сердца. Оказалось, у тех, кто чаще испытывает положительные эмоции (радость, внутренний подъем, предвкушение), шансов остаться в живых спустя одиннадцать лет на 20% больше, чем у людей с негативным настроением. В 2007 году ученые Гарвардского университета изучали эффект «эмоциональной жизнестойкости», определенной как «ощущение позитивной

энергии, вовлеченности в жизненный поток и способности регулировать эмоциональный фон и поведение». В опросе участвовали 6265 добровольцев. Выяснилось, что у тех, кто обладает высоким уровнем эмоциональной жизнестойкости, риск развития коронарного заболевания сердца на 19% ниже, чем у представителей с низким уровнем жизнестойкости.

ПЛОХОЙ БРАК — ПЛОХОЕ СЕРДЦЕ

Название этого раздела взято из статьи, где описывались результаты исследований, проводимых Университетом штата Юты. Ученые пытались найти ответ на вопрос: влияет ли качество супружеской жизни на сердечное здоровье людей.

Исследователи записали на видео процесс обсуждения актуальных тем совместного существования, в котором приняли участие 150 супружеских пар, и разделили участников на несколько категорий. Мужья и жены, поддерживающие друг друга, обладали более здоровыми сердцами. У тех, кто постоянно спорил и отстаивал свою позицию, артерии оказывались намного тверже. Несчастливый брак — несчастное сердце! Оказалось, намного полезнее для здоровья помогать партнеру и стремиться сохранить душевную близость, чем копить обиды и злость и постоянно критиковать супруга.

Участники некоторых исследований определяли враждебность как нежелание отвечать на вопросы и раздражение в адрес того, кто спрашивает. В других случаях — как циничное отношение и недоверие к окружающим. А в третьих — как агрессивность и противостояние.

Двадцатипятилетние наблюдения за людьми, дававшими эти пояснения, показали, что у наиболее склонных к проявлению враждебности личностей коронарные заболевания встречаются в пять раз чаще, чем у тех, кто склонен доверять людям. Связь между отношением к жизни и состоянием здо-

ровья сердца настолько очевидна, что в отчете о результатах тридцатилетних исследований, опубликованном в *Journal of the American Medical Association*, говорилось: «...одним из главных индикаторов риска развития коронарных заболеваний является враждебность».

Ученые, изучив диету и стиль жизни человека — то, какие продукты он предпочитает, как часто занимается спортом, курит ли и употребляет ли алкоголь, смогут довольно четко предсказать возможность сердечных заболеваний. В группе риска находятся люди, чей рацион состоит из жирной пищи с высоким уровнем холестерина, не занимающиеся физическими упражнениями, курящие и часто употребляющие спиртные напитки. Но исследователи также установили, что в ту же категорию входят пессимисты, вечно недовольные и враждебно настроенные к окружающим.

Радует то, что отношение к жизни, равно как и диету, можно изменить. Все зависит от вас.

Безусловно, внешние обстоятельства иногда так «закаляют» человека, что он теряет душевную мягкость, тем не менее выбор всегда остается за нами. Меня, например, до глубины души поразила история жизни Виктора Франкла, пленника немецкого концлагеря Освенцим, прошедшего все круги ада и оставшегося в живых. В изданной миллионными тиражами книге «Человек в поисках смысла» он пишет: *«Мы, узники концлагерей, помним тех, кто ходили по баракам и старались поддержать окружающих, нередко отдавая свой последний кусок хлеба. Таких было мало, но они служили ярким доказательством того, что у человека можно отнять все, кроме последней из человеческих свобод — свободы выбора отношения к любым обстоятельствам, свободы выбора своего пути»*.

Слова Франкла — послание надежды: что бы ни произошло, мы сами выбираем, как к этому относиться. Заглянув

глубоко внутрь себя, мы сможем найти такой вариант поведения, когда захочется помогать людям, дарить им поддержку и радость — и чувствовать себя от этого счастливее.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Проводимые учеными финского Университета Куопио исследования, в которых участвовали 22 461 человек, подтвердили, что люди, удовлетворенные своим существованием, живут дольше. Удовлетворенность они определили как «интерес к жизни, ощущение счастья и легкости бытия». В отчете, опубликованном в *American Journal of Epidemiology* в 2000 году, сообщалось, что вечно недовольные представители рода человеческого в три раза чаще умирают от болезней, чем их более счастливые собратья.

И дело не в обстоятельствах, которые либо способствуют сохранению здоровья и ощущению счастья, либо наоборот. Самое главное, как мы ведем себя в той или иной ситуации. Вы живете в хорошем доме, но кажется, что у других дома лучше, и вы недовольны тем, что имеете? Или больше внимания обращаете на то, что вам нравится в вашем жилище и в людях, делящих с вами это пространство? Говорят, у соседа трава всегда зеленее, но если вы перестанете заглядывать за забор и думать о чьей-то траве, то почувствуете себя намного счастливее и здоровее. Важно, на чем вы фокусируетесь и какие чувства испытываете.

ЖАЛОВАТЬСЯ ИЛИ НЕ ЖАЛОВАТЬСЯ

Часто ли вы жалуетесь? В чудесной книге Уилла Боуэна «Мир без жалоб»* автор предлагает попробовать прожить 21 день

* Уилл Боуэн. Мир без жалоб. М.: «София», 2010.

подряд без выражения недовольства. То есть удерживаться от жалоб, критики и несправедливых придировок. Он советует надеть на запястье одной руки фиолетовый браслет и переодевать его на другую руку всякий раз, когда вы на что-нибудь пожалуетесь, кого-то покритикуете или выразите свое недовольство иным способом.

Это упражнение становится настоящим откровением. Большинству людей приходится менять положение браслета более двадцати раз в день. Вы начинаете осознавать, что происходит. И через довольно короткий промежуток времени многие с легкостью достигают впечатляющего результата: четыре-пять дней подряд без единого выражения недовольства. Разница в поведении огромна, и я уверен, она позитивно отразится на вашем здоровье.

Жалобы и критика стали неотъемлемой частью нашей жизни. Мы даже не замечаем, когда говорим что-то в этом роде. Выражение недовольства становится привычкой. И крайне редко для него действительно находятся объективные причины — чаще всего дело в нашем восприятии. На один и тот же предмет кто-то посмотрит совершенно иначе. Например, вы не получили вовремя свой заказ. И жалуетесь: это испортило вам весь день, выбило вас из графика. Вы себя «накручиваете», в теле возникает напряжение. Другой человек в подобной ситуации ничуть не расстроится, он найдет себе занятие, и в результате вполне может оказаться, что вынужденная задержка пришлась ему на руку.

Расстраиваться или радоваться? Решать вам. Но помните, от подобных решений зависит ваше здоровье.

Наши жалобы затрагивают и окружающих. Мы не задумываемся о том, что, по существу, напеминаем камертон. Если по нему ударить, звук отразится от окружающих предметов. Начните жаловаться — и услышите жалобы в ответ. Ни с того, ни с сего у других тоже появляется желание поис-

кать в этом мире недостатки. Жалобы подобны инфекциям, которые мы разносим вокруг и заражаем тех, кто находится рядом.

Мысли и эмоции стимулируют действия, а те, в свою очередь, создают ваш мир. Сферу нашего существования формируют наши же идеи и отношение к окружающей действительности. Какой мир вы выбираете? В этом и заключается основная тема книги Уилла Боуэна. Прекратим жаловаться — и сможем начать строить новый мир. И сослужим хорошую службу своему телу.

Вместо того чтобы ныть, найдите, за что вы можете быть *благодарны*. Благодарность рождает благодарность. Чем больше вы найдете поводов для признательности, тем больше их еще появится. А это очень полезно для сердца.

СЧАСТЬЕ МОЖНО КУПИТЬ ЗА ДЕНЬГИ, ЕСЛИ ТРАТИТЬ ИХ НА ДРУГИХ

Так выглядел заголовок пресс-релиза канадского Университета Британской Колумбии от 20 марта 2008 года. В нем описывались исследования, в результате которых выяснилось, что люди чувствуют себя счастливыми, когда тратят деньги не на себя, а на кого-то другого.

Опрос проводился учеными вышеназванного университета. Результаты этой научной работы были опубликованы в 2008 году в журнале *Science*. Выяснилось, что люди, которые тратили деньги «про-социально», то есть покупали что-то для других либо вносили добровольные пожертвования, чувствовали себя счастливее.

В опросе участвовали 632 человека, которых просили провести параллель между их ощущением счастья и ежемесячными тратами, в том числе на оплату счетов, покупки для себя, подарки другим, благотворительные взносы. В от-

чете говорится: «Независимо от размера ежемесячного дохода те, кто тратил деньги не только на себя, были намного счастливее участников опроса, экономящих на подарках и благотворительности».

Самыми счастливыми оказались люди дающие. Большинство считают, что для ощущения покоя и безопасности необходимо экономить и откладывать «на черный день» и чем толще кубышка, тем мы должны быть счастливее. Оказывается, это совершенно не так. Кроме всего прочего, нет никакой необходимости раздавать *крупные суммы*.

Чтобы проверить эту теорию, ученые выдавали добровольцам по пять или двадцать долларов и просили истратить эти деньги до пяти часов вечера того же дня. Первой половине нужно было купить что-то для себя, а второй — для кого-то. Те, кто потратил деньги на других, в конце дня чувствовали себя счастливее, чем покупающие себе. Ученые сделали вывод: даже минимальной траты на подарки кому-то — например, пяти долларов — может хватить на то, чтобы обрести радость на целый день.

Почему бы ни отдать что-нибудь прямо сегодня — любому человеку?

Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что, несмотря на значительный рост доходов населения по сравнению с временами молодости наших бабушек и дедушек (пятьдесят лет назад), мы не стали счастливее. Мало того, эксперты считают, что наши современники в психологическом плане чувствуют себя намного хуже, чем их прародители.

Согласно наблюдениям ученых из Университета Британской Колумбии, важен не уровень дохода, а то, что мы делаем со своими деньгами. Щедрость даже при небольшой зарплате делает человека счастливее по сравнению с миллионером, тратящимся только на себя. Деньги — еще не все.

Вы можете быть богаты и несчастливы и можете быть бедны и счастливы.

Счастье зависит от того, как вы поступаете с тем, что имеете.

Исследователи измеряли уровень счастья шестнадцати работников одной из бостонских компаний после того, как те получили бонусы в размере от трех до восьми тысяч долларов. Выяснилось, что исследуемый показатель зависел не от размера премии, а от того, что с ней сделал сотрудник. Те, кто большую часть бонуса потратили на подарки и благотворительность, чувствовали большую удовлетворенность, чем их коллеги, позаботившиеся только о себе.

ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СТАРОСТИ

Настроение отражается и на продолжительности жизни. *Счастливые люди живут дольше!* К такому выводу пришли ученые Йельского университета, изучившие ответы 660 участников опроса на тему: «Согласны ли вы, что, становясь старше, вы приносите меньше пользы?» Те, кто отрицал подобное утверждение, а значит, не воспринимал старение как неизбежную катастрофу, жили примерно на семь с половиной лет дольше, чем согласившиеся с ним.

Эти же ученые отметили, что внутренний настрой отражается не только на здоровье сердца, он сказывается на общем самочувствии, как и кровяное давление, уровень холестерина, курение, лишний вес и физические упражнения.

Когда в 2006 году сотрудники Техасского университета обследовали 1254 американца мексиканского происхождения в возрасте старше 65 лет, оказалось, что положительные эмоции снижают артериальное давление.

В 2004 году ученые того же университета установили связь между физической слабостью и отношением к жизни.

Они проверили физиологические показатели 1558 пожилых мексиканцев, живших в США: измеряли колебания веса, степень утомляемости, скорость ходьбы и силу сжатия. Со временем обнаружилось, что позитивно настроенные люди дольше сохраняли хорошие физические параметры.

Результаты аналогичного наблюдения за людьми старше восьмидесяти лет, проводимого в 2006 году, подтвердили, что дольше живут те, кто удовлетворен своим существованием. В *Journal of Gerontology* опубликованы выводы финских ученых, которые обследовали 320 добровольцев, заполнивших анкету «Удовлетворенность жизнью». Выяснилось, что у тех, кто доволен существованием, риск умереть в следующие десять лет на 50 % ниже, чем у их сверстников, не умеющих радоваться жизни.

Таким образом, позитивный настрой, физическая и ментальная активность помогут вам дольше сохранить здоровье и прожить дольше, а в случае болезни быстрее поправиться. Вы также продемонстрируете в пожилом возрасте высокие физические и умственные показатели. Мы не должны стареть так быстро, как все привыкли считать. Многие люди уверены, что с годами их физические и умственные возможности должны ослабевать, и находят в этом оправдание своей развивающейся забывчивости, утрате ясности мышления и усталости. Да, мозг и тело меняются. Но скорость и направление этих перемен зависит от нас.

ОМОЛОЖЕНИЕ МОЗГА

Недавние исследования ученых компании «*Posit Science Corporation*», специализирующейся на проведении тренингов для развития мозга, показали, что изменения умственной деятельности в процессе старения можно повернуть вспять. Причиной ослабления мозга является «недоисполь-

зование» его ресурсов. Когда какая-нибудь мышца вашего тела долго остается в состоянии покоя, она ослабевает. Если же ее тренировать, она сохранит тонус и станет сильнее. И даже после того, как она совсем атрофировалась, с помощью специальных упражнений ее можно будет полностью или хотя бы частично восстановить. То же самое относится и к мыслительной деятельности. Постоянно тренируя мозг, даже в пожилом возрасте можно сохранить превосходную ясность ума.

Для проведения эксперимента специалисты разработали тренировочную программу, повышающую гибкость нервной системы — способность мозга к дальнейшему развитию. Далее в этой книге вы найдете доказательство того, что мозг — это не кусок материи с «защитыми» функциями, как считалось раньше, а орган, который постоянно развивается и изменяется, реагируя на запросы внешней среды и наши переживания.

В «Протоколах Национальной академии наук США» был опубликован отчет о наблюдениях за тем, как после специального тренинга пожилые люди демонстрировали значительные улучшения памяти. В исследованиях принимали участие добровольцы в возрасте от шестидесяти до восьмидесяти семи лет. Они проходили восьми-десятидневную программу аудиальной тренировки памяти, которая включала в себя ежедневное часовое прослушивание различных звуков в течение пяти дней. В конце тренинга их память настолько улучшилась, что соответствовал показателям сорока-шестидесятилетних людей. То есть их мозг фактически помолодел на двадцать лет!

Ученые Гарвардского университета в 1989 году провели нестандартный эксперимент. Они собрали семидесятилетних добровольцев в исследовательском центре и попросили их вести себя в течение недели так, будто на дворе 1959 год.

Вся обстановка сохраняла дух 1959, играла музыка 1959, в распоряжении участников были журналы 1959, люди переоделись в одежду стиля тех лет, по телевизору показывали записи передач пятидесятих годов. Добровольцы должны были общаться на темы, актуальные в 1959.

Перед началом эксперимента все участники прошли медицинское обследование: измерение веса, длины пальцев, силы, умственной активности и зрения. Через десять дней пребывания в центре их снова подвергли аналогичной проверке, и оказалось, что люди помолодели на несколько лет после того, как просто-напросто *притворялись* молодыми. Они стали выше, пальцы удлинились, умственные способности улучшились, зрение обострилось. Некоторые добровольцы ментально и психологически «сбросили» до двадцати пяти лет.

Этот опыт прекрасно иллюстрирует то, как мы используем возможности своего мозга и сколько ресурсов еще не задействовано. В молодом возрасте мы постоянно умственно активны. Становясь старше, тренируем мозг все реже. На ранних этапах профессиональной жизни нам приходится регулярно «напрягаться», но с возрастом уровень ментальной и физической активности снижается. *Этого быть не должно.* Нам нужно находить другие виды деятельности. Многие люди, которые вели здоровый образ жизни, перешли девятидесятилетний рубеж, до самого последнего вдоха сохраняя бодрость духа и тела.

Последние исследования в области неврологии показали, что наилучшим способом тренировки мозга для взрослых является изучение иностранных языков. Нам нет необходимости овладевать новым языком в совершенстве или ехать в страну-носитель (хотя для многих это могло бы стать отличной мотивацией). Но чтобы освоить иностранный язык, мы должны «включить» мозг. Ученые считают, что такие

упражнения снижают риск развития болезни Альцгеймера. В *Journal of the American Medical Association* были опубликованы результаты исследования, где говорилось: «В среднем опасность появления болезни Альцгеймера у человека с высокой когнитивной активностью на 47 % ниже, чем у того, кто редко заставляет свой мозг работать».

Многие взрослые люди настолько верят в то, что с годами их умственные способности обязательно ослабеют, что сами загоняют себя в замкнутый круг — аналогичный эффекту плацебо со знаком «минус» — и ведут себя соответствующим образом. Они раньше времени уподобляются старикам, вместо того чтобы стремиться сохранить молодость в сердце. Некоторые из наших друзей и коллег в определенной обстановке действуют как пожилые люди, а при других обстоятельствах молодеют на глазах. Поведение человека должно отражать его истинные ощущения, а не то, что и как, по его мнению, он должен чувствовать в том или ином возрасте.

Мы столь беззаветно верим в неизбежность процесса старения и ведем себя так, что это глубоко отпечатывается в нашей психике. Некоторые специалисты уверены, что старение — это культурный процесс. Мы дряхлеем и увядаем тогда, когда это, по нашему разумению, должно произойти, и данное убеждение формируется под влиянием стереотипов, предрассудков и фольклора.

В своей аудиопрограмме «*Magical Mind, Magical Body*» писатель, доктор медицины Дипак Чопра говорит:

«Если говорить о процессе старения, то одна вещь становится абсолютно ясной: то, что мы считаем нормальным возрастным регрессом, может быть результатом ложного убеждения... Мы, человеческие существа, сами придумали для себя определенную реальность изменений, связанных с прожитыми годами».

В одном из отчетов, опубликованных в *Journal of Personality and Social Psychology*, был отмечен интересный факт. Людям давали список слов, из которых нужно было составить предложения. По правде говоря, там было даже два списка. Некоторым участникам к основному набору также предложили несколько дополнительных слов, которые обычно ассоциируются со старостью: «старый», «седой», «морщины», «бинго», «одинокий». Этот эксперимент назвали «инструктивным», поскольку предложенные слова были своего рода инструкцией.

После выполнения задания участники выходили из комнаты, шли по коридору к выходу. Один из наблюдателей сидел за дверью кабинета, где проходил тест, и незаметно засекал, сколько времени понадобится каждому человеку, чтобы пройти расстояние до двери.

Добровольцы, оперировавшие стандартным набором слов, проделывали свой путь в среднем за 7,3 с половиной секунды. Те, кому нужно было задействовать еще и дополнительные слова — «седой», «морщины», «старый», — шли в течение 8,2 секунды, то есть на 13,4 % времени дольше. Они медленнее переставляли ноги, как пожилые люди, и, вероятно, если присмотреться внимательнее, можно было бы увидеть опущенные плечи, а некоторые потирали какие-то части тела, занемевшие после долгого сидения на стуле во время выполнения заданий теста.

Этот эксперимент показал, какую роль в процессе старения играет наш ум. Ведите себя так, как чувствуете, а не так, как, по вашему мнению, должны.

Однажды меня ужасно рассмешил комедиант Билли Конноли. По его словам, он понял, что стареет, когда, поднимаясь со стула, начал кряхтеть и стонать. Иногда мы делаем это по привычке или просто потому, что так поступают остальные. Мы неосознанно подражаем их действиям и

ведем себя «должным образом». Как-то я наблюдал, как один из моих племянников, которому было четыре года, и еще несколько взрослых, сидевших за столом, одновременно поднялись со стульев. Нужно отдать ему должное, парень находился в прекрасной форме (намного бодрее «взрослых»), поскольку, в отличие от них, он мог вскочить со стула, не издавая никаких звуков.

В журнале *Psychology and Aging* в 2004 году были описаны результаты еще одного эксперимента, проведенного учеными Университета Северной Каролины. 153 человека должны были пройти тест на запоминание, и каждой группе были предложены определенные слова. Вот некоторые из них: «разваливающийся», «немогущий», «запутавшийся», «дряхлый», а второй — «активный», «полный сил», «величественный», «утонченный». Во время выполнения теста на запоминание пожилые люди со «старческими» словами показали худшие результаты по сравнению со своими ровесниками, работавшими с «активными» словами.

Ученые сделали вывод: если к пожилым людям относятся как к компетентным и эффективным членам общества, они и ведут себя соответствующим образом. То есть значение имеет не только наше самовосприятие, но и то, как мы ведем себя по отношению к другим. Если вы обращаетесь с кем-то как со старым и слабым человеком или же разговариваете с ним как с маленьким ребенком, это вызывает в нем душевный упадок и он начинает верить в то, что вы ведете себя с ним так, как он того заслуживает.

Я убежден: если девяностолетние люди считают, что должны сохранять физическую и умственную активность, а более молодое окружение будет относиться к ним как к источнику мудрости, жизненного опыта и интересных рассказов, в нашем обществе будет намного больше здоровых и сильных «пожилых» людей. Это зависит от нас.

Говорят, все дело в восприятии. Я с этим полностью согласен. Когда мы научимся видеть позитивные стороны в том, что нас окружает, мы будем жить дольше, счастливее и станем здоровее. Хорошее начало такого пути: перестать жаловаться и быть благодарными за то, что имеем.

В следующей главе мы увидим, какой силой обладает вера в вопросах здоровья.