

Почему не стоит читать гороскопы?

«То, что вы думаете, имеет самое большое значение в вашей жизни. Это важнее вашего заработка, вашего места жительства, вашего положения в обществе. Это важнее того, что думают о вас все остальные».

Джордж Адамс, американский биолог.

Формула здоровья из десяти слов

Один из самых знаменитых врачей древности Авиценна говорил: «У врача есть три средства в борьбе с болезнью: слово, растение, нож». Обратите внимание: слово – на первом месте! В одном из парижских госпиталей Эмили Кьюи, молодой психолог, решила проверить на практике эту «отсталую» для современной медицины мысль. Она, на свой страх и риск, вменила в обязанность каждому из своих больных, ссылаясь якобы на главврача, три раза в день – перед сном, сразу после просыпания и перед обедом – вслух или мысленно повторять по 10 раз одну и ту же фразу: «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше!». Причем повторять эту фразу следовало не механически, а, по возможности, ярко представляя себя более здоровым, более молодым, полным сил и энергии...

И что бы вы думали? Уже через месяц подопечные этого врача стали главным источником разговора для всего медперсонала этого госпиталя, а вскоре – и для всей Франции. Удивительно, но факт: тяжелобольные, по несколько месяцев обычно проходившие курс выздоровления, выздоравливали в течение одного месяца. У некоторых – и это самое невероятное – исчезала необходимость в хирургическом вмешательстве – операции – поскольку опухоли рассасывались сами собой! Период восстановления после операции сокращался вдвое и даже втрое. Наилучших результатов достигали те больные, как выяснилось позже, которые не просто повторяли механически эти слова вслух, а пытались каждый раз ярко представить, как они чувствуют или чувствовали бы, если бы были совершенно здоровы и счастливы. Таким образом, экспериментально была подтверждена забытая древняя истина: «слово – лучшее лекарство».

Главное – верить

В XVII веке один итальянский профессор изобрел средство от зубной боли. Оно было очень простым и давало гарантию на год. Страдающим от зубной боли предлагалось раздавить между большим и указательным пальцами червяка, латинское название которого *Curculio antidontaligious*. Остатки червяка прикладывались к больному зубу. Вскоре профессора заподозрили в шарлатанстве, и пришлось назначить специальную

комиссию, чтобы определить действенность его метода. Комиссия опросила сотни пациентов профессора, и почти 70% подтвердили силу воздействия червей на их больные зубы.

«Вера и сильное воображение порождает событие», – говорил Монтень. Пациенты профессора страстно жаждали излечения, и они его получили. Когда вы верите, что нечто существует, это нечто воздействует на вас, как действительно существующее. Очень интересный факт был недавно обнаружен группой врачей, наблюдавших за одной женщиной, страдающей раздвоением личности. Обычно количество сахара в крови у нее не превышает нормы, но во время приступов шизофрении, когда она убеждена, что больна диабетом, вся ее физиология изменяется и уровень сахара в крови повышается до уровня, характерного для диабетиков. Ее убежденность становится реальностью. О подобных этому фактах говорят многочисленные опыты, проводимые над людьми в состоянии гипнотического транса, когда к ним прикасаются кусочком льда, но уверяют, что это – раскаленный металл. В результате на месте контакта кожи со льдом появляется ожог. Решающим фактором оказывается не реальность, но вера – прямые, безапелляционные команды, посылаемые в нервную систему. Кожа просто выполняет то, что ей говорит мозг.

Не важно, какое лекарство вы пьете...

Норман Казинс, прославившийся на весь мир тем, что победил смехом и верой в себя неизлечимый недуг, в своей книге утверждает: «Лекарства не всегда необходимы для выздоровления, а вот вера – всегда». Его убеждение сегодня разделяют многие ученые, опираясь на результаты многочисленных исследований и опытов.

Итальянские медики провели следующее исследование среди 228 больных, страдающих язвой. Их разделили на две группы. Больным из первой группы сказали, что им дают новое, сильное лекарство, которое обязательно принесет им облегчение. Тем, кто был во второй группе, сказали, что им дают тоже новое, но еще мало апробированное лекарство, в эффекте которого нет особой уверенности. 70% больных в первой группе почувствовали значительное облегчение и только 25% – во второй. А между тем в обоих случаях больные получили так называемые плацебо – пустышки, пилюли, не имеющие никаких медикаментозных качеств.

Еще более впечатляющие результаты дают наблюдения за людьми, на которых лекарства с заведомо негативным эффектом не оказывают никакого вредного воздействия, если им сказать, что это лекарство дает положительный эффект.

Эксперименты, проведенные американскими врачами, приводят к выводу, что при соответствующем внушении возбуждающие средства действуют как успокоительное, а успокоительные – как возбуждающие.

Другими словами, не важно, какое лекарство вы пьете. Главное – с какой верой в него. Помните – «каждому воздастся по вере его...» Не про это ли речь?

Не всякое чтение на пользу

Истинный мудрец не тот, кто знает многое, а тот, кто знает необходимое. Но кто из нас

Почему не стоит читать гороскопы

Автор: admin

18.04.2011 22:53 - Обновлено 31.10.2014 13:50

наделен счастливым качеством различать нужное от ненужного? На Востоке говорят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли». Будда же учил: «человек не станет свободным, пока не научится управлять своими мыслями». Увы, но как часто и как быстро мы меняем свои убеждения только из-за того, что кто-то высказал нечто противоречащее нашим собственным взглядам! А с тем, кого легко обратить в свою веру, может случиться все что угодно...

Американские медики вспоминают трагикомедию с пациентом, умиравшим от рака. Уже в совершенно безнадежном состоянии, тот взялся за изучение популярной литературы и вычитал об удивительных свойствах какой-то «лошадиной сыворотки». Он так уверовал в нее, что буквально заставил врачей сделать ему такое вливание. Желание умирающего – закон! Велико же было удивление медиков, когда спустя несколько дней обреченный больной не только встал с постели, но и начал... флиртовать с медсестрами. Немедленно проведенное обследование показало, что его раковая опухоль и все метастазы рассосались.

И все же эта история закончилась трагично. Выписавшийся из госпиталя настырный пациент, признанный медициной полностью здоровым, где-то раскопал научную статью о той же «лошадиной сыворотке», с приведением доказательств ее полной бесполезности в борьбе с раком. Это так поразило воображение эрудированного бедняги, что опухоль появилась вновь, и спустя короткое время он скончался...

Почему не стоит читать гороскопы?

Потому что плохие предсказания имеют обыкновение сбываться. Если, конечно, в них веришь. А люди, к сожалению, существа легко внушаемые. В этом на практике убедился американский социолог Дэвид Филипс из Калифорнийского университета в Сан-Диего, изучавший историю болезней 30 тысяч умерших американцев китайского происхождения. Они заинтересовали исследователя потому, что, согласно учению китайских астрологов, по году рождения можно предсказать судьбу человека: будет ли он здоровым или обречен на болезни, которые сведут его в могилу.

Как выяснилось, китайцы, которым заранее предсказывали болезни, в 12-ти из каждых 15-ти случаев умирали на пять-шесть лет раньше, чем их соплеменники, страдавшие теми же болезнями, но родившиеся в другие, «благоприятные» с точки зрения астрологов, годы.

А вот канадские психологи решили исследовать воздействие на здоровье некоторых телепередач. В результате было обнаружено, что приблизительно через полтора часа после просмотра вечерних теленовостей количество вызовов скорой помощи увеличивается почти на четверть. А вот после хоккейного матча, в котором хозяева одержали победу, а также после юмористического шоу или комедийного фильма, количество экстренных обращений к врачу уменьшается почти на половину! Ученые считают, что вредное воздействие теленовостей связано с тем, что большая часть информации в них имеет негативный оттенок: теракты, репортажи с мест боевых действий, природные катаклизмы, преступления, скандалы и т.п.

«Открывать рот нужно только в двух случаях...»

Знаменитый философ античности Пифагор пользовался огромным уважением среди своих учеников. Одно его одобрительное слово, вскользь брошенное ученикам, приводило их в настоящий экстаз. Однажды один из его учеников вызвал раздражение учителя, и Пифагор сказал ему несколько резких слов. Ученик от горя покончил с собой. Пифагора настолько потряс этот трагический случай, что с тех пор он ни разу не сказал никому ни одного плохого слова.

Немецкий психолог Поль Вайнцвайг в своей книге «Десять заповедей творческой личности» приводит такую историю:

«Одна моя знакомая жила с двумя дочерьми – муж бросил ее и детей. Как-то вечером в момент глубокого отчаяния она открыла ящик домашней аптечки, вытащила пузырек со снотворным, приняла большую дозу, легла на кровать и стала ждать смерти.

Неожиданно ее младшая четырехлетняя дочь вошла в спальню – какое-то инстинктивное чувство надвигающейся трагедии подтолкнуло ребенка. Забравшись в постель к матери, девочка обняла ее и стала шептать: «Я люблю тебя, мама... Я не могу без тебя жить... Пожалуйста, не оставляй меня...» Мать была так потрясена чуткостью дочери, что нашла в себе силы встать, дойти до ванной и принять рвотное. Так она сумела обрести терпение, необходимое для жизни и заботы о своих дочерях».

Как видим, всего лишь несколько слов могут и убить, и спасти от смерти. Один из самых важных психологических законов гласит: словесное выражение любви, симпатии и восхищения усиливает жизненную энергию того, к кому оно обращено. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушающего.

Канадский архитектор, уроженец Японии, Раймонд Морияма в детстве получил такой совет от своего отца: «Ты должен открывать рот только в двух случаях: чтобы сообщить нечто важное или чтобы порадовать кого-то». Раймонд последовал этому совету, и сегодня он убежден, что именно благодаря ему он смог достойно и красиво прожить свою жизнь, добиться всеобщего признания и богатства.

Может быть и нам, любезный читатель, стоит воспользоваться этим добрым советом?

«Не читай того, что не желаешь запомнить...»

Если потереть золото о железо, то железо повысится в цене и «благородстве»: в его составе, пусть только и на поверхности, будет настоящее золото. А вот золото потеряет от такого контакта: в нем появится «неблагородная» примесь. Так и в жизни: с кем поведешься, от того и наберешься. Чем себя окружишь, тем и станешь. О том же поучает и арабская пословица: «Мудрец, который дружит с тупицами, становится глупцом; собака, живущая у добрых, умных людей, становится разумным существом». Наша жизнь

Почему не стоит читать гороскопы

Автор: admin

18.04.2011 22:53 - Обновлено 31.10.2014 13:50

– это наши друзья, соседи, сослуживцы, книги, газеты, фильмы, теленовости, музыка... Словом, любая информация, которую мы получаем извне, в той или иной мере влияет на наши мысли. А значит, и на здоровье, и на судьбу, и на жизнь в целом.

Помните древний совет: «Не читай того, что не желаешь запомнить. Не запоминай того, что не желаешь применить». Это касается не только чтения, но и всего остального.

Посмотрите фильм ужасов на ночь, и беспокойная ночь вам обеспечена. Послушайте в течение двух-трех часов поп- или рок-группу, из тех, что особенно популярны, – и снижение интеллекта вам гарантировано. Посмотрите программу новостей, в которой большую часть времени будут рассказывать о войне или каком-нибудь чрезвычайном происшествии – и на завтра утром не удивляйтесь, что вы ни с того ни с сего вдруг накричали на детей, или у вас вдруг подскочило давление... Это не моя фантазия – это экспериментально доказанные факты.

Лишь сознательная защита от негативных сообщений, новостей или предсказаний, пусть даже это всего лишь предсказание плохой погоды, может сохранить психику здоровой. Ведь именно здоровая психика – то есть наши повседневные мысли – определяет, сколько нам жить, какое здоровье иметь, каких успехов добиться и, вообще, какую жизнь прожить. Человек есть то, что он думает. Не позволяйте другим думать за вас.

Автор - **Александр Казакевич**

[Источник](#)