Автор: admin
01.07.2011 17:45 -

В чем главный секрет всех победителей и счастливцев?

«…По мыслям провожают»
Фрэнсис Гальтон, знаменитый английский ученый и двоюродный брат Чарльза Дарвина, отличался большой оригинальностью. Причем, не только в жизни, но и в работе. Однажды Фрэнсис решился на своеобразный эксперимент. Прежде чем отправиться на ежедневную прогулку по улицам Лондона, он встал перед зеркалом и, глядя себе в глаза, стал внушать: «Я – гадкий, мерзкий, ничтожный, отвратительный человек, которого в Англии ненавидят все!» После пяти минут такого самогипноза он отправился, как обычно, на прогулку.
Поначалу все шло как обычно. Но очень скоро Фрэнсис стал ловить на себе презрительные и брезгливые взгляды прохожих. Он подумал, что это ему только показалось. Однако многие прохожие откровенно отворачивались от него, и несколько раз в его адрес без всякого повода прозвучала грубая брань. В порту один из грузчиков, когда Гальтон проходил мимо него, так саданул, якобы ненароком, ученого локтем, что тот плюхнулся в грязь. Более того, казалось, враждебное отношение передалось даже животным. Когда он проходил мимо запряженного жеребца, тот ни с того ни с сего лягнул ученого в бедро так, что он опять повалился на землю. Гальтон пытался вызвать сочувствие у очевидцев, но, к своему великому изумлению, услышал, что люди принялись защищать животное. Решив не дожидаться, пока его мысленный эксперимент приведет к более серьезным последствиям, Гальтон поспешил домой.

Эта достоверная история описана во многих учебниках психологии. Из нее можно сделать два важных вывода: человек представляет собой то, что он о себе думает. Каждому из нас нет необходимости сообщать окружающим о своей самооценке и душевном состоянии – они и так это почувствуют.

Убитые… страхом
«Умереть не страшно, страшно – умирать», – говорил Гете. Однажды одному из осужденных на смерть поднесли вместо чаши с ядом обычную воду. Король хотел таким образом разыграть арестанта. Однако тот, выпив чашу с водой, к великому удивлению короля и его приближенных, рухнул замертво.

А вот случай из французской криминальной хроники начала 20 века. Надзиратель парижского лицея своим поведением вызвал к себе ненависть со стороны студентов, и они решили отомстить ему. Студенты схватили надзирателя, привели в полуподвальное помещение и в масках устроили суд над ним. Выступил «прокурор», который от имени всех студентов обвинил его в «злодеяниях», перечислив все его «преступления». «Суд»

приговорил его к обезглавливанию. Принесли плаху и топор и объявили осужденному, что ему осталось только три минуты на то, чтобы покончить все земные расчеты и приготовиться к смерти. По прошествии этого срока его принудили стать на колени и положить голову на плаху. Один участник этой жестокой забавы занес топор, а второй ударил… полотенцем по шее. После этого студенты с хохотом предложили ему подняться. К их великому удивлению и испугу, приговоренный не двинулся с места – он был мертв…
Осужденного убила не чаша с ядом, а надзирателя – не топор. Их убил страх. То есть то, что они себе внушили и во что поверили, хотя в реальности ситуация была абсолютно безопасной для их жизни. То, что они сами себе напридумали, оказалось для них страшнее самой смерти.

По мнению американских медиков, словосочетания «болезненное беспокойство» или «испугаться до смерти» должны употребляться не в переносном смысле, а в самом прямом. Ученые медицинского центра в Бостоне провели исследования, которые доказали непосредственную связь между негативным мышлением и болезнями человека. Наблюдая за группой пациенток, входящих в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, медики пришли к заключению: те женщины, которые были уверены, что у них обязательно будут проблемы с сердцем, в 4 раза чаще действительно заболевали. По словам доктора Артура Барски, пациентки, которые все время думали о том, что с ними что-то не так, и ожидали только плохого исхода, в результате и вправду «притягивали» к себе болезни.
Аналогичное исследование среди больных хирургического отделения провел профессор Гарвардского университета Герберт Бенсон. По его наблюдениям, если перед операцией пациент думает лишь о плохом исходе, то в 80% случаев хирургическое вмешательство заканчивалось осложнениями и даже смертельным исходом.

Печальные мысли сокращают жизнь
Американский ученый Майкл Оппенхейм в книге «Энциклопедия мужского здоровья» приводит любопытные факты.
«В 1990 году в «Журнале Американской медицинской ассоциации» была опубликована статья о том, насколько сильной может быть связь между разумом и телом. Оказалось, что уровень смертности среди пожилых евреев снижается перед Пасхой. Пасха для евреев – один из важнейших религиозных праздников; в особенности для отцов и дедов, которые главенствуют во время этого торжества. Сразу по окончании празднования Пасхи уровень смертности среди мужчин резко повышается, а затем вновь снижается до среднестатистического. Исследования Калифорнийского университета обнаружили тот же феномен, но на сей раз среди престарелых китаянок, уровень смертности среди которых кратковременно падал перед Праздником урожайной луны, имеющим особое значение именно для пожилых женщин. Цифры свидетельствовали о том, что веселые, с нетерпением ожидаемые еврейскими мужчинами и старыми китайскими женщинами празднества каким-то образом поддерживали в них жизнь до окончания веселья».

Однако всякая медаль имеет оборотную сторону. И если хорошие мысли укрепляют здоровье, то плохие могут сослужить дурную службу.
«Первое неопровержимое доказательство того, – продолжает Оппенхейм, – что печальные мысли могут повредить человеку, выявилось случайно в ходе выполнения американской космической программы. В 60-70-х годах молодые инженеры и психологи космодрома «Мыс Кеннеди», принимавшие участие в отправке астронавтов на Луну, начали погибать от сердечных приступов, наступавших с тревожащей частотой. Запои, злоупотребление наркотиками и разводы в этой группе были также на подозрительно высоком уровне.
Когда люди умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, врачи обычно обращают внимание на стандартные факторы риска – высокий уровень холестерина, ожирение, диабет и курение. Эти факторы у обитателей «Мыса Кеннеди» находились в пределах нормы. Кроме того, у них не обнаруживалось закупорки коронарных артерий – обычной причины смерти при сердечных приступах. Кое-кто в американском правительстве уже задумывался, не причастны ли к этому русские, но вскоре была обнаружена истинная причина несчастий.
Из-за финансовых проблем рабочий персонал космодрома подвергся большому сокращению. Люди, еще вчера бывшие лучшими специалистами-ракетчиками, сегодня могли стать безработными. Несмотря на общие успехи космической программы, у связанных с ней ученых отмечался необычно высокий уровень обеспокоенности и депрессий. Возбуждение, вызванное страхом за свое будущее, приводило к массированному выделению адреналина и других субстанций, которые быстро выводили из строя сердечную мышцу. Все эти люди были в буквальном смысле слова напуганы до смерти».

Главный секрет всех победителей

В «Дхамападе», древнем сборнике буддийской мудрости, сказано: «Все, чем мы являемся, есть результат того, что мы думали. Наша жизнь основывается на наших мыслях и создается нашими мыслями». В другой мудрой книге, «Талмуде», говорится: «Мы видим вещи не такими, какие они есть, а такими, какие мы есть». Иначе говоря, каковы наши мысли, такова и наша жизнь. Отсюда величайший секрет, который знали мудрые люди всех столетий: если хочешь изменить свою жизнь – измени себя. Или, точнее, – измени свои мысли. Только наше сознание превращает окружающие вещи, события и людей в добро или зло, а нас самих – либо в счастливчиков, либо горемык. Либо в неудачников, либо в победителей.
Однажды на спортивной площадке Гавайского университета встретились две футбольные команды – местная и команда лидеров чемпионата из города Вайоминга. (Речь идет об американском футболе.) После первого тайма хозяева проигрывали со счетом 22:0, и впечатление было на трибунах просто траурным. Ребят из местной команды было не узнать – они хоть и бегали из всех сил, но у них ничего не получалось. Они готовились дать бой, но и думать не смели, что могут выиграть у команды, которая на протяжении целого года никому не проигрывала и являлась лидером уже несколько сезонов подряд.
Вы можете представить, в каком настроении игроки шли с поля в раздевалку после

первого тайма. Их тренер понимал, что в состоянии такого отчаяния его команде можно на второй тайм и вовсе не выходить. И тогда он принес им в раздевалку папку с газетными вырезками, которые он собрал за многие годы. В этих статьях говорилось о командах, которые проигрывали с подобным и даже большим счетом (для американского футбола это не такая уж редкость), но все-таки сумели мобилизовать все свои силы и побеждали. Заставив своих игроков прочесть эти статьи, он поселил в них веру, что еще не все потеряно, и эта вера, основанная на новых внутренних представлениях, в которых они увидели себя победителями, вызвала в них новое душевное состояние.
И что же произошло? Команда Гавайского университета вышла на поле и закончила второй тайм и весь матч со счетом… 22:27 в свою пользу! Изменив свои мысли, они победили. Вот уж, действительно: «один человек, у кого есть вера, равен по силе девяноста девяти людям, обладающими всего лишь интересами»!

«Преобразуйтесь обновлением ума...»

Как ученые объясняют удивительную силу мысли? Дело в том, что для разума мысль реальна. Более реальна, чем вещь. Этот закон души объяснил еще немецкий философ Иммануил Кант: «Чтобы видеть, надо знать. Как мы мыслим, так мы и видим, так и чувствуем». Наш ум, выбирая слова, мысли, тем самым, оказывается, формирует чувства. Каждая мысль порождает чувство. Каждое слово – это капелька бальзама или отравы для души. Ум больной, негативный выбирает злые и грустные мысли и тем самым формирует злость и обиду. Ум здравый, позитивный выбирает спокойные и добрые мысли и формирует душевный покой и радость.
Неограниченная, почти божественная сила мысли имеет еще и другую, более глубокую причину: «Мысли обладают информационной энергией, которая и формирует человека, и даже определяет события его жизни, – говорит московский ученый Петр Гаряев. – Наши мысли, благодаря вездесущей энергии торсионного поля, создают резонанс в высшем Духовном мире, а тот соответственно организует события нашей жизни, события физического мира! «По вере вашей будет вам». Что вы думаете о людях, то и будет вам, то растет и в вас».
«Несчастны те, кто думает о теле больше, чем о душе». Эту древнюю истину утверждают все религии мира, все великие пророки и мудрецы. А люди не слышат. Они живут как бы «вниз головой»: их ум придавлен весом их тела.
Две тысячи лет тому назад Иисус Христос дал людям гениальный божественный совет: «Преобразуйтесь обновлением ума вашего». Желаешь лучше жить – обнови взгляды, образ мыслей. Этому учит религия. Эту великую истину жизни открывает для себя сегодня наука. Чтобы лучше жить, нужно лучше мыслить! Божественно гениальная идея только теперь, через 2 тысячи лет, осознается и объясняется наукой. И многие ученые полагают, что эта идея способна радикально, быстрее и лучше, чем атом и компьютер, преобразовать жизнь человека. «Не в физической силе, не в деньгах и не в неограниченной власти, а, прежде всего, в мыслях скрыта сила, способная перевернуть мир, – признавался знаменитый американский психолог Уильям Джеймс. –Люди могут улучшить свою жизнь, изменяя образ мыслей».

Давайте же попробуем – постараемся! – усвоить этот нехитрый, но мудрый урок: мы есть то, что мы думаем. Любая мысль оставляет свой след. И если мы не хотим болеть и страдать, но желаем радоваться жизни, нам следует говорить обо всем только хорошее: о себе, о людях, о мире. И, главное, так же думать. И тогда все в вашей жизни будет складываться как нельзя лучше. Вот увидите!

Автор - **Александр Казакевич**
Источник