Автор: admin
19.11.2011 17:50 - Обновлено 29.10.2014 10:44

Как звучит работа нашего мозга?

Давайте попробуем поймать себя на мысли, о чем мы сейчас думаем? Не правда ли, этот вопрос приводит в замешательство? Мало, кто из нас в состоянии чётко, быстро и однозначно дать на него ответ. Дело в том, что в расслабленном состоянии наш мозг обрабатывает сразу до 20-25 мыслительных процессов, отдавая всё же приоритет какому-нибудь одному. Его в этом можно сравнить с компьютером – попробуйте запустить сразу несколько программ, включить музыку плюс какой-нибудь видеоролик просматривать и добить всё это дело несколькими играми со сложной графикой. И ничего удивительного не будет, если компьютер совсем «зависнет». Аналогично и мозг, прорабатывая несколько процессов одновременно, делает это совсем не так быстро и качественно, как хотелось бы. Как же научиться мыслить целенаправленно и думать только об одном и обо всём по очереди?

Существует красивая мечта-легенда по этому поводу. Один врач-невропатолог изучал энцефалограммы своих пациентов. В свободное от работы время врач увлекался звукозаписью и знал, что кривая энцефаллограммы мало чем отличается от кривой звуковой волны. Тогда он оцифровал графики энцефаллограмм и получил звуковую передачу информационной составляющей. Включив динамики, врач поморщился – звук, доносившийся из них, музыкой назвать было сложно. Обратившись за поддержкой к знакомому звукооператору, он попросил его «поработать» с его «записями».

Через несколько дней, получив очищенные записи, он весьма изумился. То были неслыханные доселе мелодии божественной красоты. «Звукач» даже просил разрешения сделать копии для себя. «Но позвольте, уважаемый, что же вы сделали?» «Ваши записи – это как копия 4-го или даже 5-го уровня. Качество потеряно, почти безнадёжно затёрты основные темы, но…, - и он гордо постучал себя кулаком в грудь, - я своё дело знаю». И тут шальная мысль осенила доктора. Никому ничего не сказав, он отправился в поликлинику и до утра провозился с картотеками.

Наутро он с нетерпением ждал первого пациента. А когда дождался, то, вместо обычных процедур, заставил пациента прослушать от и до отредактированную «звукачом» запись собственной энцефаллограммы. Результат превзошёл все ожидания. Пациент впал в транс и пребывал в таком состоянии до окончания прослушивания. А

когда проснулся, то просветлевшим взором окинул стены, потолок, остановил взгляд на враче, просиял, пожал ему руку и долго тряс, повторяя слова благодарности, а потом сказал: «Что же я стою тут? Мне так много надо сделать!» и выскочил за дверь. Вечером того же дня врач получил огромный букет цветов от благодарного пациента с карточкой. «Уважаемый профессор, почему же Вы до сих пор не академик? Это просто магия какая-то! В течение этого дня вся моя жизнь перевернулась! Меня повысили по службе, я получил премию, сделал жене оригинальный подарок, а завтра мы едем во второй наш медовый месяц в санаторий! Я совсем забыл о своих болячках. Меня перестала беспокоить бессонница, я заметил, что от моей клаустрофобии не осталось и следа! Спасибо Вам, доктор, я Ваш должник!»

Поражённый врач стоял, держа карточку в руках, и хитро ухмылялся: «Эта штука приводит мозги в порядок. Мозг отвечает за все процессы, происходящие в организме. Вот ключ к совершенству, а может, и к бессмертию! Сейчас сниму энцефаллограмму сам себе, переложу на звук и отдам Серёге-звукооператору – пусть потрудится как никогда! Завтра я стану другим человеком!»

В этой сказке есть доля правды. Одна из последних фраз доктора-невропатолога «Мозг отвечает за все процессы, происходящие в организме» - несёт в себе реальный смысл. Вспомним «магов» и «чародеев», Чумаков и Кашпировских, которые, по сути, просто заставляли поверить людей в то, что они здоровы и люди, действительно, чувствовали себя лучше. Они пользовались системой возврата от настроения к ощущениям. Есть у организма такое свойство: когда мы болеем, то соответственно и настроение у нас ухудшается, мы чувствуем себя разбитыми. Но попробуем воспользоваться методом аутотренинга и заставим себя улыбнуться, но не вымученно, а по-настоящему развеселим себя чем-нибудь. В этом отношении неоценимую поддержку могут оказать друзья и любимые нами люди. Возможно, спустя несколько лет врачи будут говорить: «Улыбнитесь, да пошире, засмейтесь от всей души и вам станет легче!»

Это называется эффектом обратной связи. Внушая себе, что нам хорошо и комфортно, мы, сами того не замечая, заставляем наше сердце сокращаться ровнее, а от смеха и вовсе быстрее. Организм наполняется кислородом, выброс адреналина в кровь добавляет нам бодрости, наши мышцы становятся более напряжёнными и работоспособными. Общее состояние организма улучшается. Мы проецируем хорошее настроение на свой организм, и он нам отвечает. Эффект взаимодействия сознания с организмом срабатывает в обратную сторону.

Этим можно пользоваться и в обыденных случаях. Утром, выходя на работу, учёбу или

просто на прогулку, посмотрите в зеркало и вместо «Ну и рожа у меня с утра!» улыбнитесь сами себе обаятельно и задорно, выйдите из дома и крикнете первому же прохожему «Удачного вам дня!» и улыбнитесь и ему тоже. И увидите, как его хмурая физиономия станет более привлекательной, возможно, он даже ответит вам, но не трёхэтажным матом, а такими же добрыми пожеланиями и улыбкой. Звучит, как сказка? Отнюдь! Попробуйте и, по крайней мере, добра в этом мире станет больше. Удачи.

Автор - Алексей Овчинников
Источник