Сила мысли. Поменяйте ход своих мыслей, измените свою жизнь

Автор:
Джеймс Борг

Сила мысли. Поменяйте ход своих мыслей, измените свою жизнь

Джеймс Борг

Практические навыки для бизнеса

Мысли создают реальность. Мудрые слова обладают потрясающей способностью преображать жизнь человека. Качество нашего мышления определяет качество жизни. Мышление связано со всем, что мы делаем; это то, чем мы занимаемся каждый день на протяжении всей жизни. Однако многие из нас воспринимают это как данность. Наш мозг работает постоянно, но большинство людей не задумываются о том, как устроено их мышление. Способность мыслить лежит в основе всей нашей деятельности, и нет ничего важнее этого. О чем эта книга? О достижении эмоционального благополучия, личного и профессионального успеха через управление собственным мышлением и использование этой внутренней силы для изменения отношения к жизни и поведения.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Джеймс Борг

Сила мысли. Поменяйте ход своих мыслей, измените свою жизнь

Посвящается сотням людей, поделившихся со мной мыслями и опытом, которые вы найдете на страницах этой книги, а также читателям, способным изменить свое мышление и жить полноценной жизнью

James Borg

MIND POWER

Change your thinking, change your life

Prentice Hall LIFE

is an imprint of

PEARSON

Переводчик – Анна Твердовская

Данный перевод книги «MIND POWER. Change your thinking, change your life», первое издание, печатается с разрешения Pearson Education Limited.

Благодарности

Издатель хотел бы выразить благодарность за право публикации следующих авторских материалов.

Иллюстрации

Alamy Images: Dennis MacDonald, с. 36; Scott Camazine, с. 195; Oredia, с. 199; Moviestore Collection Ltd, с. 249 (внизу); Corbis: Ben Radford, с. 229; Getty Images: James N Arrington / iStock Vectors, с. 18 и 134, Norman Potter/Central Press, с. 228;

Rex Features: Miramax/Everett Collection, с. 58; Snap, с. 249 (наверху); Everett Collection, с. 251 и 252; Science Photo Library Ltd: Jacopin, с. 16.

Текст

Цитата на с. 228 из статьи “Winning? It’s all in your mind.” The Times, 04.02.2010, © The Times and 4th Feb 2010/nisyndication.com.

Мы постарались отыскать всех правообладателей и заранее приносим извинения за любые упущения. Будем рады выразить благодарность авторам соответствующих материалов в следующем издании книги.

Об авторе

Если есть вера, способная двигать горы, то это вера в силу вашего собственного разума.

Помимо консультирования индивидов и организаций, Джеймс Борг ведет семинары по личностному росту и развитию деловых качеств: такие, как «Магия памяти», «Магия убеждения» и «Управление разумом».

Кроме того, он автор бестселлеров «Сила убеждения» (Persuasion) и «Язык тела» (Body Language), книги, удостоенной награды. Вместе с «Силой мысли» (Mind Power) они составляют «трилогию».

Рано заинтересовавшись особенностями человеческого разума и магией, Джеймс стал развивать способности собственного мозга еще в детстве. Запоминая таблицу умножения, производя сложные вычисления в уме и развлекая людей «магией ума», он значительно усовершенствовал свою память и умение «читать мысли».

Получив экономическое и психологическое образование, он также занимался рекламой, торговлей, маркетингом, психологией труда, тренингами и журналистикой.

Введение

«…ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым…».

Уильям Шекспир

Что может быть важнее наших мыслей? Мысли создают реальность. Качество нашего мышления определяет качество жизни.

Мышление связано со всем, что мы делаем; это то, чем мы занимаемся каждый день на протяжении всей жизни. Однако многие из нас воспринимают это как данность. Наш мозг работает постоянно, но большинство людей не задумываются (!) о том, как устроено их мышление. Способность мыслить лежит в основе всей нашей деятельности, и нет ничего важнее этого. Кроме одного – умения дышать.

О чем эта книга? О достижении эмоционального благополучия, личного и профессионального успеха путем управления собственным мышлением и использование этой внутренней силы для изменения отношения к жизни и поведения.

У вас появится план действий, который поможет освободиться от тирании мыслей, сдерживающих ваше развитие – во всех аспектах жизни, – и покажет, как контролировать свое мышление. Итак, цель этой книги – заставить вас задуматься (благородная цель для книги о мышлении!) и ясно осознать, что вы способны, обладая данной вам силой, управлять собственными мыслями, а не подчиняться им.

В конце концов, только ваше мышление может привести вас к успеху – или преградить путь к нему. Поэтому для преобразования своей жизни необходимо

изменить мышление. Начнем с основополагающих убеждений и принципов, которых все мы придерживаемся. Они управляют нашим мышлением, и многие из них носят ограничительный характер.

Я изучаю человеческое мышление уже целую вечность (по крайней мере, возникает такое чувство). В детстве, когда я тренировал память, мне удалось оказать воздействие на то, что современная наука называет «нейронными путями» мозга, и оказалось, что чем больше я заучиваю, тем больше запоминаю. Вскоре повторять таблицу умножения от 2 до 300 и считать в уме стало намного проще, как и запоминать имена, слова популярных песен и многое другое. И всего этого я достиг благодаря постоянной тренировке мозга.

Мой интерес к магии – абсолютно случайный – помог мне сделать еще один шаг вперед к постижению удивительных механизмов мышления, так как магия неразрывно связана с человеческим мозгом. С этой темой меня связывает еще одно: я специализируюсь в области искусств, которая называется магией ума (mind-magic).

В промежутках между учебой и в свободное от работы время я выступал (громко сказано!) с номером «Разум и магия Джеймса Борга» (The Mind and Magic of James Borg). Интересно, что большинству людей очень нравилась та часть, в которой речь шла о разуме. Телепатия, управление сознанием и все, что касалось разума, очень интересовало их.

Так что, надеюсь, эта книга о мышлении прольет свет на многие занимающие вас вопросы. Если вы почерпнете из нее всего одну или две понравившиеся идеи, которые сделают вашу жизнь более полноценной, то можно считать, что моя задача выполнена. На пути познания разума мы увидим, что каждый из нас представляет собой то, что он думает. Наши убеждения и поведение определяют нашу личность. Мы увидим, как можно изменить взгляд на вещи с помощью модели управления сознанием, которую я использую в коучинге и на семинарах – и на себе самом на протяжении многих лет! Эта модель опирается на принципы рационально-эмоциональной поведенческой терапии (REBT), которая, в свою очередь, заимствовала основные идеи у философов и древних мыслителей, живших более 2000 лет назад.

Я «опираюсь на гигантов», которые на протяжении многих лет указывали на необходимость правильно мыслить, начиная с философов, таких, как Сократ, который говорил, что «неизученная жизнь не стоит того, чтобы ею жить», и

Эпиктета, который говорил: «Меня заботит не то, каковы вещи сами по себе, а как их воспринимают люди». Шекспир мудро заметил, что «нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым». Эта тема занимала умы на протяжении многих веков, вспомним, например, Нормана Винсента Пила с его принципом позитивного мышления и американского психотерапевта Альберта Эллиса, автора терапии REBT, которая стала настолько революционной и успешной, что ее подхватили многие, и именно из нее выросла познавательно-поведенческая терапия (CBT).

Как видите, люди не очень-то изменились за 1000 лет. Мы все еще страдаем от тех же болезней мышления, которые вызывает неконтролируемая работа мозга.

Неужели ничего нельзя изменить?

Стресс – черта современной жизни, и никто не может сказать с уверенностью, что эта проблема его не касается. Жизнь без забот – иллюзия. Страх и тревога охватывают каждого из нас, поэтому мы объясним, как избавиться от мыслей, которые вызывают подобные эмоции. Гнев – одна из тех негативных эмоций, которые наносят тяжелейший урон нашему психологическому и физическому здоровью, а умение справляться с этим недугом – обязательное условие для достижения благополучия, так что мы обсудим, как это сделать.

Как мы отметили, вы – то, что вы думаете. Но есть еще один важный момент: вы – то, что вы помните. Мы «пройдемся» по нейронным путям мозга и посмотрим, как память хранит информацию и как разум может «подзарядить» клетки мозга, чтобы они запоминали больше. Наконец, мы расскажем, как реализовать свои мечты, вооружившись новыми принципами мышления. Единственное, что в вас изменится, – это убеждения и отношение к людям и жизни в целом. Это удивительный «волновой эффект» от изменения принципов восприятия.

Я постарался гармонично сочетать глубокое научное исследование (без профессионального жаргона) с примерами из жизни. Повторяю, если вы найдете в этой книге всего лишь горсть идей, которые помогут вам мыслить по-новому и изменят вашу жизнь к лучшему, то можно считать, что я выполнил свою задачу. Моя цель в этой книге – как и в двух предыдущих из этой «трилогии» – информировать, обучать и развлекать.

Мудрые слова обладают потрясающей способностью преображать жизнь человека. На страницах этой книги вы найдете несколько цитат. Возможно, вам захочется запомнить некоторые из них или записать их и время от времени перечитывать.

Я благодарен сотням людей, которые поделились со мной своими мыслями, вдохновив меня, а также привели множество примеров из своей повседневной жизни, делясь опытом, успехами и неудачами. Всем вам я хотел бы сказать: ваша тайна не умрет вместе со мной! Нет, серьезно – я просто пересказал (сохранив анонимность, конечно же) некоторые ваши мысли и истории, которыми вы со мной поделились.

Тот факт, что столькие из вас смогли распознать мешавшее вам в жизни «ошибочное» или «негативное» мышление, полагая, что модель управления сознанием раскрывает глаза на мир, очень меня радует. Кроме того, то, что упорство и позитивное мышление – после огромной практики – помогли некоторым из вас достичь хороших и даже блестящих результатов, радует еще больше.

Ваше прошлое, настоящее и будущее зависят от ваших мыслей. Помните: ваше мышление – это ваша автобиография. Так что приступим…

Джеймс Борг

Часть 1. Все дело в «мысли»

Глава 1. Вы – то, что вы думаете

«Сегодня вы там, куда вас привели вчерашние мысли, а завтра будете там, куда вас приведут сегодняшние».

Блез Паскаль

Вы знали, что в среднем в нашей голове рождается примерно 60 000–80 000 мыслей каждый день? Удивительно, правда? Это значит, что от качества мыслей зависят наши чувства и поведение.

Этот внутренний диалог, который протекает в вашей голове, ответственен за вашу жизнь. Мышление может привести к успеху или причинить огромный вред. Итак, для того чтобы изменить вашу жизнь, нужно сделать только одно – изменить мысли.

Вы контролируете свой разум? Или ваш разум контролирует вас? Когда вы поймете, что «бразды правления» находятся именно в ваших руках, для вас не будет ничего невозможного.

Ваши повседневные чувства – все без исключения – зависят только от ваших мыслей. Жизнь – это борьба, в той или иной степени, для всех нас. Мы сталкиваемся с разочарованиями, тревогами, печалями, финансовыми проблемами, предсказаниями о крахе нашей планеты, не говоря уже о трудностях общения с еще одной «природной катастрофой» – людьми.

Хотя человеку свойственно обвинять других людей или судьбу в том, что именно они заставляют его переживать гнев, стресс, печаль, отвращение, тревогу и так далее, но на самом деле только наши мысли обусловливают наши ощущения и последующее поведение.

Вы проникаетесь тем, о чем думаете, – несчастьем, болью, проблемами, любовью, добротой, надеждой? Ответ на этот вопрос в основном и определяет, что вы будете чувствовать.

Как мы справляемся с повседневными трудностями и насколько огорчаемся, зависит только от нашего восприятия ситуации. Через какой «фильтр» мы смотрим на мир?

Проще говоря, если нам не по силам изменить окружающих людей и конкретную жизненную ситуацию, мы можем, по крайней мере, изменить то, что поддается нашему конт ролю. Мы можем воспользоваться силой разума – изменить свои мысли, которые, в свою очередь, изменят и чувства.

Эту столь эффективную, но забытую сегодня технику использовали еще в древние времена. На протяжении многих веков великие мыслители изучали работу коры головного мозга. Относительно недавно – всего 50 лет назад – клинический психолог Альберт Эллис указал на необходимость изменения нездорового «негативного» мышления с помощью своей терапии REBT.

Мои собственные исследования в социальной и когнитивной психологии обрели новый смысл благодаря изучению метода Эллиса, который лег в основу самой эффективной на сегодняшний день терапии CBT.

К счастью, теперь мы знаем о работе мозга намного больше, чем в 90-е годы прошлого века. Нам известно, что развитие мозга зависит от количества связей между нейронами (клетками мозга). Чем активнее используется и тренируется мозг, тем сильнее нейронные связи и тем больше их становится. Эти важные открытия произвели революцию в понимании того, как простой акт «мышления» влияет на мозг. Возможно, вы слышали термин «пластичность» в контексте того, как опыт формирует наш мозг.

Что может быть важнее мыслей? Мышление связано с любой деятельностью, со всеми аспектами повседневной жизни. Но большинство из нас принимают его как данность. Наш мозг работает постоянно, но мало кто задумывается (!) о том, что представляет собой процесс мышления. Однако нет ничего важнее этого вопроса, так как он лежит в основе всего, что мы делаем.

Задумайтесь об этом. Оглянитесь вокруг. Все, что вы видите, началось с появления мысли в чьей-то голове. Дизайн того стула, обложка той книги, этот будильник, ноутбук, который можно носить с собой. Давайте копнем глубже: компьютер, который породил ноутбук; телефон, который навел на мысль о «мобильном» устройстве, когда стационарный аппарат стал чем-то привычным. А телевизор? Кому-то же пришла в голову мысль усовершенствовать электронно-лучевую трубку и создать плоский экран? А самолет, который запросто поднимается на 30 000 футов…

Думаю, вам понятно. Все крупные изобретения, медицинские достижения, открытия в сфере питания, инженерного дела, архитектуры и бизнеса – все начиналось с мысли в чей-то голове.

Более того, эти люди стремились воплотить свое видение в жизнь, отказываясь от легкого пути: «Это никогда не сработает; нелепая мысль; я не уверен…; все и так хорошо; надо мной будут смеяться; это невозможно выполнить». А наши личные качества? «У меня плохо получаются такие вещи…» и т. д.

Как я уже отметил, разум может приводить нас к удивительным свершениям или безжалостно сдерживать.

Контролируйте разум или он будет контролировать вас

Итак, каждый из нас – результат того, что мы думаем. Каждую секунду, каждую минуту в нашей голове появляются комментарии – словно бегущая строка, которая определяет наши действия и намерения, а также чувства.

Вопрос вот в чем.

Вы контролируете свой разум?

Или позволяете разуму контролировать себя?

Так как ваши мысли порождают чувства, возможно, большую часть жизни вы обманывали сами себя, полагая, что якобы не способны изменить свои чувства. Открою вам самый важный секрет во всем мире – каждый из нас может изменить свои чувства. Это называется силой разума. И она в вашем распоряжении.

Разум, который вызывает у нас те или иные чувства, настолько щедр, что дает нам власть изменить эти чувства. Запутались? Ничего страшного. Подумайте вот о чем: вы и ваш разум – не одно и то же.

И вот вам доказательство: вы способны наблюдать за своим разумом – это факт.

Когда вы останетесь один на один с внутренним голосом, постарайтесь увидеть свои мысли – как они протекают. Сядьте поудобнее и несколько минут

прислушивайтесь к внутреннему диалогу – как пассивный наблюдатель. Не комментируйте свои мысли, просто наблюдайте, как зритель. При этом обратите внимание, склонны ли вы согласиться с негативными мыслями, которые, возможно, кто-то внушил вам.

Итак, какие гениальные мысли появились у вас в голове, пока тянулись эти бесконечные две минуты? Может, что-то вроде этого (привожу пример из жизни):

«Гм… Потолок надо перекрасить… Что это там? Паук?.. Во сколько я договорилась встретиться с Наташей?.. Наверное, она выглядит сногсшибательно после двухнедельного отдыха… У меня такая сухая кожа, да еще прыщи появились… Кондиционер ужасно шумит… Я никогда не буду такой стильной, как Наташа… Как здесь неуютно… Наверное, придется заехать сегодня в химчистку… Не нравится мне их новая сотрудница… Куда я подевала этот билет?.. Думаю, две минуты уже прошли…».

Если вам удалось пересказать свои мысли, то вы только что доказали, что находитесь за пределами собственного разума. Вы наблюдали за своими мыслями. Следовательно, вы способны контролировать свой разум (если задумаетесь об этом), вместо того чтобы позволять разуму контролировать вас.

Осознание этого простого факта может полностью изменить жизнь миллионов людей. Однако эта идея пока не стала настолько популярной, чтобы захватить все общество, а не только тех счастливчиков, которые признали способность человеческого разума «раздваиваться» и использовали это с огромной пользой для себя.

Эти люди просто прислушиваются к своему внутреннему диалогу, понимая, что он всегда предшествует определенному действию или отношению (следовательно, чувству), и поэтому пытаются – при любой возможности – заменить негативные и разрушительные мысли более позитивными и жизнерадостными.

Впервые я заинтересовался этой темой еще будучи подростком: во время школьных каникул я пролистывал одну очень старую «умную» книгу в твердом переплете с большим количеством текста, который тянулся на сотни страниц –

пожелтевших от времени, с затхлым запахом, напоминавшем о «Святом Граале» детской фантазии – «Книге заклинаний» (это было еще до «Гарри Поттера!»). И тут я обратил внимание на одну фразу – единственную, которая была выделена курсивом. Она оказала на меня огромное воздействие – и до сих пор оказывает. Для меня это было словно прозрение:

«Оптимист вы или пессимист – это вряд ли повлияет на результат. Разница в том, что оптимистам веселее жить».

Этого было достаточно, чтобы я изменился.

Зачем, думал я, тратить нервы на негативные мысли, когда тот же процесс мышления можно окрасить в оптимистические тона (без лишних усилий)? Говоря современным языком, это и ежу понятно.

Мудрые слова могут навсегда изменить вашу жизнь.

Я записал эту фразу, чтобы не забыть ее, и хотя тот бесценный листок бумаги потерялся, эти часто повторяемые мною слова засели у меня в голове – в самом подходящем для них месте, так как они сразу же изменили мое мышление, заменив негативные мысли более оптимистичными.

Это лишь подтверждает, что сознание своей ответственности за «производство» мыслей позволяет нам изменить их. Поэтому переход к более здоровому, оптимистичному мышлению не казался мне невыполнимой задачей.

Конечно, для этого требовалось расстаться с устоявшейся привычкой. Для большинства людей ожидание разочарования, неудовлетворения, несчастья и потери является механизмом адаптации к жизни:

«Наверняка в субботу пойдет дождь, как раз во время пикника.

Спорим, поезд опять опоздает сегодня.

Я никогда не осилю эту программу.

Я никогда не выигрывал в лотерею.

Вот увидишь, она не позвонит мне (после первого свидания)».

Совершенно очевидно, что чем больше внимания вы уделяете пессимистическим мыслям, тем хуже себя чувствуете, так как чувства следуют за мыслями. Допустим, вам удалось изменить привычный ход мыслей и философски «переформулировать» их:

«Надеюсь, погода будет хорошей. Если пойдет дождь, что ж… пусть идет – мы все равно прекрасно проведем время.

Будем надеяться, что на этот раз поезд не опоздает.

Эта новая бухгалтерская программа не дается легко, но я справлюсь, я ведь всего два дня пользуюсь ею.

Что ж, пока мне не везло в лотереях, но кто-то ведь должен выиграть.

Может, она позвонит мне, ведь мы, кажется, поладили».

Достаточно всего лишь изменить внутренний диалог и это подействует на ваше настроение и физическое состояние. Фактическая сторона не изменилась – пикник, поезд, новая программа, лотерея и свидание. Изменилось отношение к обстоятельствам, связанным с каждым из этих событий. Вы переключились с пессимистического взгляда на оптимистический. И почувствовали себя лучше.

Возможно, среди ваших знакомых есть люди, которым, казалось бы, повезло с генами, потому что они словно обладают врожденным оптимизмом. Но если поговорить с многими из них, как сделал я, то выяснится, что они в тот или иной момент сознательно выбрали такое отношение к жизни. Им пришлось научиться входить в это психологическое состояние, и они просто изменили взгляд на

происходящее. Их отношение к жизни, к окружающим людям опирается только на одно – на их мысли.

Что касается пессимистического мышления, то оно заражает все аспекты вашей жизни и мешает:

• действовать,

• использовать возможности,

• реализовывать мечты.

Первое требование – признаться самому себе, что вы склонны (возможно, лишь изредка) к негативному/пессимистическому взгляду на жизнь и различные ситуации. Теперь запомните один очень важный момент (основную идею этой книги):

Вы – то, что вы думаете: ваши мысли определяют ваши чувства.

Негативному и позитивному отношению к жизни посвящено множество научных исследований. Наверняка вы часто слышали о парных факторах оптимизма и пессимизма в примере с «наполовину полным» (оптимистичный взгляд) и «наполовину пустым» (пессимистичный взгляд) стаканом. Итак, как вы воспринимаете содержимое стакана, то есть как вы относитесь к жизни?

Как выразился один юморист: «Думаю, просто хозяин хочет, чтобы я быстрее ушел с вечеринки».

Щелчок переключателя

Спустя десятилетия внушительных психологических исследований и изучения работы мозга мы можем сказать, что «оптимизм» – не только наилучший подход к жизни, он часто влияет на итоговый результат, так как меняет ваши действия

и чувства. Это, в свою очередь, позволяет вам:

• во-первых, оказаться в более благоприятных условиях для достижения цели;

• во-вторых, достичь цели.

Конечно, оптимизм не гарантирует вам лотерейный выигрыш в 100 миллионов, но он, по крайней мере, вдохновит вас на то, чтобы пойти и купить билет. (Многие пессимисты, которые жалуются, что не могут выиграть в лотерею, никогда не покупали билета!)

Как вы узнаете из этой книги, достаточно одного «щелчка переключателя» в вашей голове, чтобы начать мыслить абсолютно по-новому. Качество вашей жизни значительно изменится. Все мы знаем, что нужно тренироваться для сохранения физического здоровья. Узнав о неполадках в своем организме, мы стараемся исправить ситуацию.

А разум занимает намного более скромное положение. Мы настолько мало интересуемся психологической стороной своей жизни, что практически равнодушны к ней: мы принимаем стрессогенные факторы, которые подбрасывает нам жизнь, пытаемся бороться с ними (или не пытаемся), жалуемся на мир и т. д. Получается замкнутый круг.

Точно так же, как мы предпринимаем определенные усилия для достижения физического благополучия, нам следует заботиться о психологическом благополучии.

Мышление не навязано вам извне. Это то, что вы создаете сами.

Почему? Потому что вы – то, что вы думаете.

Будь то личная жизнь или работа, нет никаких сомнений, что удовлетворение и успех придут только тогда, когда у вас появятся правильные мысли.

Ваше мышление определяет, что вы делаете и как реагируете на то, что предлагает вам жизнь, то есть ваш опыт.

Ваш мозг – это аптека

Раз вы – то, что вы думаете, в следующей главе мы рассмот рим пагубное, искаженное мышление, а также эмоции, которые оно порождает. Так как цель этой книги – помочь вам изменить мышление, вы должны понимать, как контролировать свои мысли. Поэтому вам будет полезно узнать, с чего начинается мыслительный процесс и куда он может вас привести.

Если вы понимаете что-то, то вам это легче контролировать, вместо того чтобы позволять этому контролировать вас.

Если вы запомните только одну мысль из этой книги, то, пожалуйста, уясните вот что: ваш мозг – как аптека, которая никогда не закрывается, раздавая химические вещества круглые сутки. Каждая мысль, которая возникает в вашей голове, вызывает биохимическую реакцию, при этом одни мысли вызывают более сильную реакцию, чем другие, в зависимости от напряженности мысли. Мозг и тело неразрывно связаны. Мышление вызывает эмоции, которые создают химические вещества, при этом некоторые вещества помогают вам, а некоторые вредят (чуть позже мы вернемся к этому).

Кроме того, далее мы подробнее рассмотрим стресс/тревогу и гнев. Когда мы постоянно живем в состоянии психологического стресса, непрерывный выброс химических веществ – из-за переживаемых эмоций – со временем пагубно сказывается на нашем здоровье.

Как вы увидите, эти негативные эмоции, наряду с другими чувствами, которые мы испытываем каждый день, ответственны за выброс целой армии вредных веществ, которые воздействуют на нас не только в момент выброса, но и на протяжении длительного времени после него. Всем нам знакомо ощущение разбитости после тяжелого дня, когда приходится бороться с негативными мыслями, вызванными проблемой (реальной или воображаемой) и ее воздействием на нашу иммунную систему.

Точно так же происходит выброс полезных или позитивных химических веществ, когда мы думаем о приятном, что порождает позитивные эмоции и улучшает психологическое и физическое состояние. Это укрепляет иммунную систему и ее способность бороться с вредными факторами.

Но как сообщать этой «аптеке» в нашей голове, какие химические вещества выдавать – полезные или вредные? Очень просто – это зависит от того, какой тип мышления мы выберем.

Мышление участвует в цикле обратной связи, поэтому:

• чем больше у вас негативных мыслей, тем хуже вы себя чувствуете, что вызывает еще больше негативных мыслей и еще больше ухудшает самочувствие;

• чем больше у вас позитивных мыслей, тем лучше вы себя чувствуете, что вызывает еще больше позитивных мыслей и еще больше улучшает самочувствие.

Целый каскад благотворных и вредных химических веществ создается в цикле обратной связи. (Все вы знаете, как легко некоторые люди впадают в депрессию под воздействием этого процесса.)

• Хорошие мысли – хорошие эмоции – благотворные химические вещества – прекрасное самочувствие.

• Плохие мысли – плохие эмоции – вредные химические вещества – плохое самочувствие.

В этом заключается связь между телом и разумом.

Как формируется мысль (и на что она похожа)

Все начинается с мысли.

Важно знать, что каждая мысль вызывает электрохимическую активность в мозге. Как это получается? Наш организм состоит из двух систем:

1) нервной (электрической),

2) эндокринной (химической).

Что же представляет собой мысль? Мозг состоит из нейронов (или нервных клеток), как показано на рис. 1. Нейронов насчитывается примерно 100 миллиардов, и каждый из них напоминает малюсенькое дерево, у которого постоянно вырастают новые «ветви» – дендриты (подробнее об этом мы поговорим, когда речь пойдет о памяти). Нейроны принимают информацию через свои дендриты. Чем больше дендритов, тем больше «связей» с другими клетками и тем больше охват мысли. Эти ветви участвуют в процессе получения и консолидирования всей информации, которая поступает от ваших органов чувств.

Рис. 1. Нейрон (то есть мысль)

Так как воздействие мозга распространяется на весь организм, а не только на голову, эти длинные усики дендритов и аксонов простираются далеко за пределы мозга – практически во все области организма, контактируя с различными мышцами и органами и формируя нервную систему.

Партнером нервной системы, как мы отметили, является эндокринная система, которая состоит из ряда небольших органов – желез, выделяющих различные гормоны в кровоток. Мы должны знать, раз уж заинтересовались своим мышлением, о существовании надпочечных желез, так как именно они ответственны за реакцию «нападать или бежать». Их «хозяин» – гипофиз – небольшая железа размером с горошинку, расположенная у основания головного мозга. Это и есть аптека мозга, работающая круглосуточно, которой управляет гипоталамус.

Упрощенно электрохимический процесс выглядит так: нейрон посылает электрический импульс через цилиндрический отросток – аксон. Когда импульс достигает окончания нейрона, начинается самое интересное. Нейрон выпускает химические соединения (нейромедиаторы) в узенькую щель – синапс. Химические вещества «плавают» в мозговой жидкости, пока не увидят долгожданную цель – дендрит другого нейрона. Принимающий нейрон реагирует, «выстреливая» собственным электрическим импульсом.

С каждой мыслью и последующим чувством, или эмоцией (напоминаю, что эмоции следуют за мыслями), происходит выброс химических веществ, которые циркулируют по вашему организму вместе с кровью, – нейромедиаторов. Мысли же появляются в области мозга, которая называется лимбической системой, и во внешней части мозга – коре.

В дальнейшем мы подробно рассмотрим, как мысли порождают эмоции. Различные эмоции заставляют мозг производить определенные химические вещества. Мозг можно сравнить с фабрикой, вырабатывающей химические вещества на основе собственной, встроенной аптеки, как мы отметили ранее, в зависимости от тех или иных эмоций, которые переживает ваш организм.

Для того чтобы контролировать и изменить свое мышление, мы должны знать, как изменить свою реакцию на искаженные мысли и чувства и по-новому взглянуть на мир.

Лимбическая система

Полезно знать, где расположен «эмоциональный центр» мозга. В лимбической системе (рис. 2), которая является частью эндокринной системы, содержащей важную железу – гипоталамус. Именно эта железа управляет «аптекой», как мы уже говорили, и принимает решения, какие химические вещества выделять в зависимости от мысли или внешней ситуации. У гипоталамуса есть еще одна важная задача – контролировать чувство голода.

Рис. 2. Лимбическая система

Кроме того, он стимулирует гипофиз, когда идет реакция «нападать или бежать» во время стресса, страха, волнения и гнева (подробнее об этом в части 2).

Разум дарован нам, а не мы – разуму.

Важно знать, что гипоталамус выбрасывает химические вещества в ответ на ваши мысли, поэтому, когда вы заменяете негативные мысли позитивными, он реагирует соответственно.

Помимо этого в лимбической системе расположены гиппокамп, миндалевидная железа и таламус, которые играют важную роль в распознавании эмоций – чувствуем мы себя спокойно и расслабленно или готовимся столкнуться с опасной ситуацией, требующей активизации гормонов стресса во всем организме.

Некоторые нейроны вызывают чувство счастья – всем известные эндорфины, которые производит мозг, когда вам хорошо. Точно так же существуют менее известные химические соединения, которые производятся на нашей внутренней фабрике, когда наши мысли вызывают грусть, страх, стресс, вину, депрессию, гнев и другие «токсичные» эмоции. Так что от ваших эмоций, вызванных мыслями, зависит, будет ли организм производить химические вещества, которые укрепляют ваше здоровье, или те, которые вредят вам, разрушая здоровье – психологическое и физическое.

Пару слов о негативных мыслях, прежде чем продолжим. Чуть позже мы поговорим о том, что цель и задача этой книги – снизить уровень вашей негативности, а не уничтожить ее полностью. Как вы понимаете, иногда негативные эмоции абсолютно естественны в соответствующих ситуациях, а иногда они даже необходимы для решения проблемы. Мы можем разозлиться, борясь с несправедливостью. Или испугаться, если нашему благополучию грозит опасность.

На сегодняшний день доказано, что разум и тело неразрывно связаны между собой. Проще говоря, качество мышления определяет эмоциональное и физическое состояние. Так что все ваши мысли и эмоции – позитивные или негативные – взаимосвязаны.

Мысли: хорошие, плохие и отвратительные

Говоря о «переключателе», я имею в виду необходимость изменения хода мыслей, позволяющего взглянуть на ту же самую ситуацию по-другому. Надеюсь, вы поймете: для того чтобы жить счастливо, получая удовольствие от жизни, надо изменить не ее саму, а то, что вы способны контролировать, – ваш образ мыслей.

Если бы меня попросили назвать самое удивительное открытие, сделанное за годы работы на семинарах и общения с людьми, то я бы выделил следующее:

• большинство людей считают, что мышление – это то, что навязано им извне, а не то, что они делают сами.

Однако очень важно понять, что вы способны контролировать свое мышление, поскольку сами несете за него ответственность.

Так как заблуждение о навязанном извне мышлении я обнаруживал у большинства людей на протяжении многих лет, предположу, что именно такого мнения придерживаетесь и вы (прошу извинения у тех, кто уже понял, как все обстоит на самом деле, и извлек из этого пользу для своей жизни).

В голове появляются и исчезают десятки тысяч мыслей каждый день, некоторые из них приживаются, начинают разрастаться и размножаться; так что не удивительно, если мы считаем, что мысли навязаны нам.

Проблема в том, что обычно нами овладевают далеко не самые приятные мысли – в основном плохие и отвратительные.

Все мы знаем людей, у которых есть деньги, слава или интересная работа, машина-мечта, замечательный муж/жена или друг/подруга (или и то и другое!), потрясающий дом. Однако это совсем не гарантирует им благополучия. Им незнакомо это чувство. Их мысли не соответствуют материальному положению или статусу. Возможно, большую часть времени они думают о том, чего у них нет, а не о том, что у них есть.

Мы думаем постоянно – это, казалось бы, банальное утверждение, однако многие люди не осознают этого. Так как мышление – это то, чем мы занимаемся непрерывно, очень просто забыть о нем. Однако оно играет важнейшую роль. Почему? Потому что определяет ваши чувства.

Чувства в тот или иной момент времени определяются мыслями. Это непрерывный процесс, протекающий с астрономической скоростью. Зарождение мысли и ее воплощение в соответствующую эмоцию происходит за считанные секунды, так что вы практически не замечаете этого. Вы не поверите, сколько времени потребовалось людям, с которыми я общался, для осознания того, что мысли и чувства неотделимы друг от друга.

Чувство не может существовать без мысли. Приведем небольшой пример.

1. Постарайтесь почувствовать грусть, не вспоминая ни о чем грустном.

2. Теперь постарайтесь разозлиться, не вспоминая ни о чем, что может вызвать ваш гнев.

3. И наконец, постарайтесь почувствовать себя виноватым, не вспоминая о том, что вызывает в вас чувство вины.

Невозможно, правда? Мы просто не способны чувствовать что-то без соответствующей мысли, которая порождает это чувство. Теперь, когда мы это поняли, можно перейти к важнейшей истине, неведомой большинству людей.

Мысли определяют эмоции.

• Оптимистичные и жизнерадостные мысли вызывают оптимистичное и приподнятое настроение. Нам хорошо.

• Пессимистичные и негативные мысли вызывают пессимистичное и мрачное настроение. Нам плохо.

• К чему следует стремиться? Ответ очевиден.

Итак, невозможно чувствовать себя несчастным, если у вас нет пессимистичных мыслей. Чувства следуют за мыслями. Это объясняет, почему два человека в примерно одинаково тяжелых жизненных ситуациях по-разному реагируют на них. Все зависит от их выбора – как они воспринимают эти ситуации.

Это всего лишь мысль, она не может причинить вам зла

Как я уже отметил, большинство людей не осознают того факта, что их чувства возникают в ответ на мысли. Дело даже не в событиях и ситуациях, которые происходят в их жизни, а в реакции на эти ситуации, то есть в мыслях, которые и порождают эмоции.

Давайте с самого начала уточним: вы сами создаете свои мысли. Поэтому вы, допуская угнетающие, вызывающие страх, вину или гнев чувства, сами причиняете себе вред. Это делает не кто-то другой, а вы сами. Когда я объясняю это людям, сначала они спорят и сопротивляются, а затем начинают понимать, что это абсолютная правда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/ru/borg_dzheyms/sila-mysli-pomenyayte-hod-svoih-mysley-izmenite-svoyu-zhizn

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить