Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Как думать эффективнее. Практики для развития вашего мозга

Автор:
Джон Грэй

Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Как думать эффективнее. Практики для развития вашего мозга

Джон Грэй

Эликсир счастья

Миллионы людей знают Джона Грэя как автора бестселлера об отношениях Марса и Венеры. Его книги вернули миллионам пар веру в любовь и показали выход из сложнейших конфликтов. Эта книга – еще один важный шаг к успеху и процветанию для Марса и Венеры. Джон Грэй знакомит с результатами 30 лет исследований, которые он посвятил изучению работы мозга и способам повышения ее эффективности. Вы замечали, что никак не можете сосредоточиться на действиях или мыслях? Вас ждала ответственная работа или серьезный разговор, и вы были полны энтузиазма сделать все на «отлично», но… уже через несколько минут вы отвлекались на фэйсбук, электронную почту, перекус, просмотр свежих новостей, написание смс. Ваш мозг перегружен информацией, вы устали, а дело стоит, и успешным становится кто-то другой… Джон Грэй провел тысячи исследований, чтобы найти средства, улучшающие работу мозга, усиливающие память, концентрацию и работоспособность, и сегодня он представляет вам поистине революционные идеи! Заставьте ваш мозг работать эффективно, и вы сможете решить множество проблем в карьере и в отношениях с людьми!

Джон Грэй

Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Как думать эффективнее. Практики для развития вашего мозга

John Gray

Staying Focused In A Hyper World: Book 1 Natural Solutions For ADHD. Memory And Brain Performance

© 2014 by John Gray, and JG Publications, Inc.

© Шевцов П., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Ответ на вечный вопрос – как стать успешным

Как не терять ориентиры и быть успешным в мире, движущемся уже не просто быстро, а с бешеной скоростью? Если хотите узнать ответ, то эта книга – для вас. Ее отважный и мудрый автор решил помочь читателям справиться с одной из самых серьезных проблем человечества, вынужденного приспосабливаться к противоестественному ритму современной жизни. Имя этой проблемы – СДВГ, то есть синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Арджуна Арда. Основатель проекта «Коучинг пробуждения», автор восьми книг

Драгоценные идеи

Из книги вы узнаете, что нынешняя концепция лечения депрессии и повышенной тревожности давно устарела. Призываю читателей внимательно изучить все то, чем с нами решил поделиться Джон Грэй. Когда-то эти драгоценные идеи стали спасительными для моего сына. Возможно, у вас или у ваших детей тоже есть проблемы с мышлением и вниманием. В таком случае эта книга послужит первоклассным гидом на пути к выздоровлению и полному раскрытию потенциала, заложенному самой Природой.

Питер Гринлоу. Автор книги «Почему диеты не приносят пользы»

Впереди медицины!

В очередной раз Джон Грэй «впереди медицины»! Это одно из самых глубоких исследований природных способов улучшения работы мозга. Джон Грэй описывает и личный опыт, и результаты передовых исследований. Это вдохновляет и дает дополнительный стимул к тому, чтобы менять себя и свой образ жизни!

Дэвид Б. Эллис

Просто, насколько это возможно!

Альберт Эйнштейн сказал: «Все должно быть изложено так просто, как только возможно, но не проще». Эта книга на 100 % соответствует высказыванию великого ученого. Всего один час с этой книгой – и у вас появится 100 идей, как сделать свою жизнь и работу эффективней, и все 100 идей вы сможете легко реализовать. Спасибо доктору Грэю, что он разобрался с мифами вокруг синдрома дефицита внимания и указал верный путь к борьбе с ним.

Берт Байер, преподаватель, доктор психологии

Эта книга – ваша лучшая инвестиция!

Мне, как и сотням моих коллег, знакомо такое понятие, как прокрастинация. Что я только ни придумывала, чтобы не писать важную статью… Мыла квартиру, занималась йогой, звонила маме, проверяла электронную почту! Я ругала себя изо всех сил, но не могла сосредоточиться на работе. Эта книга стала моим спасением и билетом в новую лучшую жизнь. Теперь я могу плодотворно работать и перестала изводить себя и своих близким вечным недовольством собой и всем вокруг.

Молли Грилэнд, журналист

Если вы хотите получить более подробную информацию, посетите сайт marsvenus.com.

Посвящаю эту книгу своей дочери, Лорэн. Значительная часть идей, изложенных в книге, возникла благодаря тому, что меня вдохновило невероятно сильное стремление Лорэн к впечатляющим достижениям в таких сферах жизни, как здоровье и взаимоотношения с людьми.

Слова благодарности

Выражаю признательность своей жене, Бонни Грэй, за то, что уже тридцать лет она дарит мне настоящую любовь и поддерживает в моих начинаниях. Хочу поблагодарить наших дочерей – Шэннон, Джулиэт, Лорэн, их возлюбленных – Джона, Дэна, Глэйда, а также наших замечательных внучек и внуков – Софию, Бо, Брэйди и Макену. Без самоотверженности и мудрости Бонни я никогда не сумел бы не только написать эту книгу, но и достичь хотя бы тени процветания в карьере, семейной жизни и здоровье.

Разумеется, я в долгу перед командой профессионалов, которые сделали возможным выход в свет этой книги. К ним относятся Халлина Попко, моя помощница, Джон Майерс, директор по коммерческим вопросам, касающимся сайта marsvenus.com, Марси Уинн, директор по обслуживанию клиентов, Глэйд Труитт, директор по веб-дизайну и производству видеопродукции для моих блогов, Джефф Оуэнс, директор по вопросам работы сайта askmarsvenus.com.

Также благодарю всех наших коллег – специалистов по личностному росту, работающих в рамках проекта Mars Venus Life Coaches во множестве уголков земного шара. Особую благодарность выражаю своей дочери Лорэн за ее познавательный – уже, кстати, ставший очень популярным – видеоблог, размещенный на сайте marsvenus.com.

Благодарность коллективу сайта amazon.com за то, что поддерживают меня и публикуют мои книги. Благодарю Тэри Смарт и Блэйка Лефкоу за финальную вычитку.

Выражаю признательность огромному количеству специалистов в области здоровья и благополучия. Создание этой книги было бы невозможным без их исследований.

Спасибо всем тем людям, которые, применив на практике предлагаемые мной идеи, не только добились положительных перемен в личной жизни, но и помогли своим детям восстановить нормальное функционирование мозга и подарили им возможность учиться и быть счастливыми.

Предисловие 1. СДВГ – это рахит/полиомиелит/цинга XXI века

Многие из вас и ваших друзей согласятся с тем, что современный мир – это беспрецедентно комфортная среда. Никогда еще нам не было доступно такое количество высокотехнологичных удобств. В свое время наши прапрадедушки, прапрабабушки и их родители испытывали колоссальные трудности при выполнении тех повседневных задач, которые у нас сегодня отнимают минимум времени и почти не требуют усилий.

Наши предки вынуждены были страдать от таких болезней, как рахит, цинга, полиомиелит, и многих других, широко распространенных в конце XIX века. В 1919 году жизни миллионов людей унес грипп, то есть заболевание, которое в наши дни становится причиной смерти крайне редко. До недавнего времени даже процесс родов был очень рискованным как для матери, так и для ребенка. Кроме того, в прошлом была печальной участь душевнобольных и даже тех, кто страдал только лишь от повышенной тревожности или депрессии. Таких людей подвергали болезненному лечению электрошоком и зачастую помещали в сумасшедший дом на всю оставшуюся жизнь.

Человечество сумело пресечь распространение очень многих смертельно опасных недугов. Вот почему сейчас можно с уверенностью сказать, что мы с вами живем в раю, о котором наши далекие предки не смели даже и мечтать.

Но, несмотря на прогресс в сфере медицины и технологий, мы продолжаем страдать, не так ли? Теперь основным источником тревог, страхов и боли является такой фундаментальный вопрос, как семейная жизнь. С каждым годом все больше супружеских пар принимают решение развестись, а значительная часть населения вообще не желает создавать семью.

Тревоги и страхи, касающиеся современной семейной жизни, настолько всеобъемлющи, что нелегко приходится и взрослым людям, и подросткам, и даже маленьким детям.

Обратите внимание, сегодня представители всех возрастных категорий подвержены недугам, из-за которых нормальная работа мозга затрудняется. Об этом не понаслышке знают даже самые успешные, состоятельные и целеустремленные люди западного мира. Расстройства и болезни, о которых идет речь, обычно обозначаются одним термином – синдром дефицита внимания и гиперактивности, или СДВГ.

Возможно, когда-нибудь вы замечали, что никак не можете сосредоточиться на собственных действиях или мыслях. Это состояние проявлялось либо как расстройство, имеющее прямое отношение к понятию СДВГ, либо было слабо выраженным, как это часто случается с большинством людей. В любом случае вы наверняка помните чувство растерянности, которое испытывали в те минуты/часы/дни.

Злая ирония заключается в том, что такие расстройства и заболевания чаще поражают тех, кто отличается блестящими мыслительными способностями и очень богатым воображением.

Печальные итоги широкой распространенности СДВГ таковы: миллионы современных малышей, подростков и взрослых испытывают значительные трудности при выполнении обыкновенных повседневных действий. А источников стресса в нашем безумном мире столько, что все мы зачастую ощущаем себя физически беспомощными и морально «парализованными».

В наши дни сплошь и рядом возникает следующая проблема. Какому-нибудь сотруднику поручают выполнить важное задание, договариваются с ним о дэдлайне, то есть крайнем сроке выполнения, и он, полный энтузиазма, намеревается приступить к работе. Человек искренне уверен, что никого не подведет. Но уже через несколько часов он чувствует, что его вдруг тянет отвлечься. И начинается: фейсбук, электронная почта, перекус, просмотр свежих новостей на канале «Си-эн-эн», отправка sms-сообщений, написание «твитов» и так далее. Цепочка отвлекающих занятий становится настолько длинной и заманчивой, что не прекращается до самой последней минуты рабочего дня. Наш «трудяга», чувствуя, что его мозг перегружен информацией, разумеется, ощущает усталость и жаждет поскорее упасть на кровать. Никакого прогресса в запланированном деле за прошедший день ему, естественно, достичь не удалось.

Наверное, вы и сами когда-нибудь были на месте такого работника.

Решить проблемы, связанные с неумением сосредоточиваться, трудно потому, что сегодня они не считаются чем-то заслуживающим внимания. Если вы страдаете СДВГ, вас, вероятно, нередко называют безответственным, расхлябанным, неорганизованным или даже глупым человеком, который просто не желает ответственно подходить к выполнению своих обязанностей. Таким образом, вас постепенно исключают из общества успешных людей. Но чем дальше вы от своего круга общения, тем сильнее стресс, который вам приходится испытывать, и тем труднее фокусироваться на выполнении поручаемых заданий.

Если у вас СДВГ, то, скорее всего, родные и друзья стараются вам не доверять. Хуже всего то, что вы и сами перестаете доверять себе. Когда вам нужно

заполнить налоговую декларацию, составить отчет или детальный план по оказанию помощи нуждающимся, вы с самого начала понимаете, что нарушенное мышление не позволит вам продвинуться далеко.

Так неспособность концентрироваться на насущных задачах становится основным препятствием, мешающим вам верить в свои силы и воплощать мечты в реальность.

Я и сам страдал от подобных проблем, причем страдал большую часть своей жизни. У меня был СДВГ в относительно легкой форме. Из-за этого расстройства мне не всегда удавалось справляться с поручениями хорошо и в срок. Так что я не раз подводил людей, хотя всегда обещал и им, и самому себе прилагать максимум усилий. Каждый раз, приступая к делу с энтузиазмом, уже спустя пару часов я понимал, что мышление и внимание наотрез отказываются слушаться меня, и откладывал работу на потом.

Степень риска возникновения СДВГ и ход его развития зависят от химических процессов, происходящих в головном мозге. А характер их протекания, в свою очередь, определяется наследственностью и влиянием окружающей среды.

Вот почему проблемы с концентрацией внимания часто передаются от старшего поколения младшему. У детей, чьи родители страдают СДВГ, скорее всего, тоже проявится этот синдром.

Так случилось в нашей семье. В определенный момент мой младший сын стал учиться хуже, чем раньше. Он много раз обещал учителям, что исправится, но время шло, а проблема не разрешалась. Четверть за четвертью его оценки становились все ниже и ниже. Я старался контролировать сына в процессе выполнения домашних заданий, однако было очевидно, что мое участие не действует на его работу в классе. Мальчик медленно, но верно терял интерес не только к занятиям в школе, но даже к своим увлечениям и каким бы то ни было планам на будущее. Он уже смирился с тем, что учителя считали его невнимательным и ленивым.

В общем, трудности, связанные со здоровьем, были тогда и у сына, и у меня. К счастью, тогда мне удалось посетить семинары для мужчин, которые проводил Джон Грэй. На тот момент мы были знакомы уже почти 35 лет. Он рассказал мне о самых простых и эффективных средствах, с помощью которых можно победить СДВГ. Это натуральные вещества на основе растений и различные полезные продукты, способные эффективно заменить ряд медикаментов, как, например, «Риталин»[1 - «Риталин» – психостимулирующее лекарство, запрещенное в РФ из-за выраженного наркотического эффекта. – Прим. ред.].

По совету Джона я начал употреблять коктейли с натуральным сывороточным протеином, экстракт виноградных косточек и метаболические вещества, называемые «оротаты». Также Джон рекомендовал на завтрак есть яйца, и я сделал, как он сказал.

Таким образом, я изменил характер своего питания, а вскоре стал регулярно выполнять физические упражнения. Мне пришлось скорректировать свой образ жизни, но могу с уверенностью сказать, что это было не так уж сложно и к тому же не потребовало от меня больших денежных расходов.

Я заметил значительное улучшение в работе своего мышления и даже смог всего за три месяца написать хорошую книгу. В прошлом на такое дело у меня уходило несколько лет. Поскольку совершенствовать свой стиль жизни у меня получалось более или менее быстро и легко, я довольно скоро нашел возможность уделять больше внимания людям, нуждающимся в помощи.

Главное достижение заключалось в том, что мой сын тоже сумел скорректировать свою жизнь, следуя моему примеру. Он закончил школу с отличными результатами и сейчас занимается делом, которое ему по душе: работает инструктором по катанию на лыжах в одном из самых известных американских горнолыжных курортов. В свои 18 лет он с удовольствием готовит детей к выступлениям на соревнованиях в масштабе страны. Наш парень живет той жизнью, о которой раньше не мог даже мечтать, и уже неплохо зарабатывает.

А ведь все могло пойти по худшему сценарию. Рано или поздно у мальчика могли диагностировать то или иное расстройство, связанное с психикой, и назначить курс приема какого-нибудь специального препарата. Скорее всего, из-за своего недуга он был бы вынужден стать настоящим отщепенцем. Такое случилось с несколькими его ровесниками. Если же взглянуть на проблему в более широком

смысле, то нельзя не заметить печальную статистику: подобные расстройства и заболевания ежегодно превращают в изгоев и неудачников миллионы детей.

Трагичность проблемы в том, что, во-первых, далеко не всегда удается диагностировать СДВГ заблаговременно, а во-вторых, очень трудно вылечить его общепринятыми аллопатическими методами[2 - Аллопатическая терапия – лечебные меры, вызывающие у больного состояние, противоположное симптомам его недуга: например, от высокой температуры избавляются с помощью жаропонижающих средств, от спазмов – с помощью расслабляющих, от угнетенного эмоционального состояния – с помощью возбуждающих и т. д. – Прим. авт.].

СДВГ – это, если хотите, рахит/полиомиелит/цинга XXI века. Мой сын, слава богу, не попал в число несчастных, которые обречены стать жертвой этого синдрома. И помогла нам не традиционная медицина, а рекомендации Джона Грэя – человека, взявшего на себя смелость подвергнуть сомнению постулаты, на которых базируется современная система здравоохранения.

Как не терять ориентиры и быть успешным в мире, движущемся уже не просто быстро, а с бешеной скоростью? Если хотите узнать ответ, то эта книга – для вас. Ее отважный и мудрый автор решил помочь читателям справиться с одной из самых серьезных проблем человечества, вынужденного приспосабливаться к противоестественному ритму современной жизни. Имя этой проблемы – СДВГ, то есть синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Арджуна Арда, основатель проекта «Коучинг пробуждения» (Awakening Coaching), автор восьми книг, в том числе «Лучше, чем секс» (Better than Sex)

Предисловие 2. «Теперь все хорошо! Я могу жить нормальной жизнью»

Мало кто из нас осмеливается пробовать что-то новое. Если мы и собираемся что-либо менять, то, как правило, только в мелочах. На большее не хватает решимости и трудолюбия. И все же советую каждому, кто задумал перемены, как следует напрячься и выжать из этого дела максимум.

Редко бывает так, что вы встречаете личность, способную изменить к лучшему вашу жизнь и жизнь ваших детей, причем изменить кардинально и навсегда. Мне посчастливилось встретить именно такого человека. Это выдающийся мыслитель и искусный практик, движимый страстным желанием делиться с людьми своими уникальными знаниями. Он самым значительным образом повлиял на меня и на моего сына.

А теперь подробнее. Крутой поворот в моей жизни начался с того, что в 2003 году прекрасным августовским днем я встретил известнейшего писателя по имени Джон Грэй. Он проводил автограф-сессию по случаю выхода в свет своей новой книги «Марс и Венера. Диета и упражнения».

Подписывая мой экземпляр книги, знаменитый на весь мир автор поинтересовался, как у меня обстоят дела с семейной жизнью. Я сказал, что воспитываю двух замечательных сыновей, Дрю и Колина, добавив, что старший, Дрю, завершает обучение в Колорадском университете в городе Боулдере, а Колин обладает всеми задатками перспективного атлета и горит желанием развиваться в этом направлении.

Было еще кое-что – кое-что не очень приятное для меня, – о чем я, слава богу, все-таки решился рассказать Джону. Я признался, что, к сожалению, у Колина есть проблемы с удержанием внимания, а также повышенная тревожность и склонность к депрессиям. (Кстати, по статистике, от подобных проблем страдает пугающе большое количество современных детей.)

«Джон, – сказал я, – честно говоря, у меня сердце кровью обливается, когда я вижу, как наш Колин изо всех сил, но, к несчастью, безуспешно пытается преодолеть трудности, возникающие из-за этих расстройств. Еще страшнее осознавать, что я уже сделал все, что только можно было сделать». Было видно, что Джон Грэй проникся искренним сочувствием, а потом задал простой вопрос – столь неожиданный по своей простоте, что я, наверное, запомню его на всю оставшуюся жизнь: «Питер, как твой сын питается?»

Я ответил, что Колин налегает на гамбургеры, чизбургеры, жареную картошку, почти не ест овощи и пьет много лимонада. Никогда не забуду улыбку, появившуюся тогда на лице Джона. «Питер, – сказал он, излучая спокойную, доброжелательную уверенность, – тебя наверняка заинтересуют новые схемы лечения детей от депрессии, тревожности, синдрома дефицита внимания и гиперактивности». Джон уточнил, что рекомендуемая им терапия предполагает

использование только натуральных средств и уже показала впечатляющие результаты у детей, страдающих от перечисленных заболеваний. «Если ты готов последовать моим рекомендациям, то у Колина, уверен, все будет отлично». Что я мог сказать на это? Конечно же, я согласился.

Правда, мне сразу же вспомнилось, что младший сын прежде уже принимал определенные медикаменты. Тогда, всего через несколько недель, Колин решил отказаться от такого лечения, поскольку почувствовал, что его восприятие окружающего мира странным образом изменилось. Он отмечал, что все происходящее вокруг ощущалось им «как виртуальная реальность».

Я, разумеется, сильно сомневался в необходимости еще одного курса каких-либо лекарственных средств. Колин говорил мне: «Папа, эти препараты, конечно, помогают мне сосредоточиться, но у меня впечатление, что и я, и мир – теперь какие-то странные, ненастоящие».

Я бы солгал, если бы написал, что после того разговора с Джоном Грэем у меня выросли крылья и я стал неисправимым оптимистом. Нет, существенная доля скепсиса все еще оставалась. Ведь если даже традиционные методы лечения и прописанные врачами медикаменты не помогли, то какая польза может быть от нестандартных средств, пусть даже и натуральных?

Но, видя, что Джон Грэй более чем уверен в положительном результате, я решил прислушаться к его советам. К тому же было ясно, что в любом случае терять нечего. Он дал мне необходимые рекомендации из упомянутых им новых схем лечения, и в тот же день, вернувшись домой, я наказал сыну соблюдать их. Сначала Колин наотрез отказался, поскольку считал, что раз прежние методы не помогали, то и этот будет бесполезен. Он долго и активно сопротивлялся, но наконец его яростный скептицизм угас.

Выполнять шаги, описанные в схеме лечения, младший сын начал в понедельник, но уже во вторник снова заявил, что считает это бессмысленной затеей. Едва ли не на коленях я просил его продолжать этот лечебный курс еще хотя бы несколько дней. Колин согласился. И уже в пятницу утром я понял, что что-то изменилось. У сына было не совсем такое выражение лица, к которому я привык. Он подошел ко мне и сказал: «Папа, не знаю, в чем секрет этого метода, но теперь я чувствую себя намного, намного лучше, чем раньше».

Мы обнялись и оба не смогли сдержать слез. Колин сказал: «Теперь все хорошо. Я могу жить нормальной жизнью».

Это было одиннадцать лет назад. Мой сын продолжает достигать все новых и новых впечатляющих результатов. Временами он неосознанно отклоняется от метода, который нам предложил Джон Грэй, однако каждый раз довольно быстро и просто возобновляет эту полезную практику.

Я рад, что у меня есть возможность рассказать огромному количеству читателей о неоценимой помощи, которую Джон Грэй оказал моему сыну. Я и моя супруга Сара от всей души благодарим этого выдающегося духовного наставника и мыслителя. Он подарил Колину полноценное будущее, свободное от таких тяжелых оков, как непрерывный и строго регламентированный прием медицинских препаратов.

Сейчас Колин проводит регулярные тренировки по баскетболу для детей, а вместе с тем учит их жить полной жизнью, достигая значительных результатов во всем. Он осознает, что, соблюдая рекомендации Джона Грэя, приобрел важнейшие знания и драгоценный опыт. Теперь Колин стремится поделиться ими с как можно большим количеством родителей, чьи дети страдают примерно от таких же проблем, от которых когда-то страдал он сам.

Как отец этого молодого человека, хочу сказать вам, уважаемые читатели, что если у ваших детей отмечается СДВГ, повышенная тревожность, депрессия или другие расстройства на уровне мышления и эмоций, то обратите на идеи Джона Грэя самое пристальное внимание.

Книга, которую вы держите в руках, – это великий дар, способный изменить жизнь вашего ребенка таким же чудесным и одновременно практичным образом, как это произошло с моим младшим сыном Колином. Теперь я точно знаю, что для победы над СДВГ медицинские препараты нужны в последнюю очередь, а не в первую.

Как я уже говорил, менять свою жизнь – дело непростое. В моем случае радикальная перемена к лучшему стала возможной в тот прекрасный день, когда мне посчастливилось познакомиться с автором этой книги, пионером в области нового стиля духовного саморазвития. Идеи и открытия Джона Грэя полезны не только взрослым, но и детям. И у вас, читателей этой книги, теперь

есть возможность первыми узнать о них. Уверен, философия исцеления и процветания, созданная Джоном, – это дар для всего человечества.

Из книги вы узнаете, что нынешняя концепция лечения депрессии, СДВГ и повышенной тревожности давно устарела. Призываю читателей внимательно изучить все то, чем с нами решил поделиться Джон Грэй. Когда-то эти драгоценные идеи стали спасительными для моего сына. Возможно, у вас или у ваших детей тоже есть проблемы с мышлением и вниманием. В таком случае эта книга послужит первоклассным гидом на пути к выздоровлению и полному раскрытию потенциала, заложенному самой Природой.

Для меня было большой честью по просьбе Джона Грэя написать историю об исцелении Колина и пригласить вас в это увлекательное путешествие к духовно-интеллектуальным высотам самопознания.

Питер Гринлоу, автор книг Why Diets are Failing Us («Почему диеты не приносят пользы»), The TDOS Syndrome™ и The TDOS Protocol©

Вступление. «СДВГ не так опасен, как принято считать. На самом деле он во много раз опаснее!»

Когда речь заходит о работе мозга, о памяти и о таких расстройствах, как СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности, – то первый вопрос, который мне задают, звучит примерно так: «Не кажется ли вам, что СДВГ не так страшен, как принято думать?»

И действительно, вдруг в большинстве случаев этот диагноз ставится только из-за того, что врач преувеличивает опасность симптомов больного и для удобства быстренько вешает на него ярлык под названием «синдром дефицита внимания и гиперактивности»?

Сейчас при ответе на подобные вопросы я редко ограничиваюсь простым «нет» или «да», как делал это в прошлом.

Причиной того, что я изменил свою точку зрения, послужило беспокойство большого количества людей, борющихся с СДВГ, из-за потенциального вреда медицинских препаратов, выписываемых врачами для лечения этого синдрома. Особенно тревожно становится в тех случаях, когда пытаются излечить от СДВГ не взрослых людей, а детей.

Я убежден, что ребенок с СДВГ должен проходить терапию, включающую в себя только натуральные методы и средства.

Никаких общепринятых медикаментов ему принимать не нужно, потому что, согласно результатам многочисленных исследований, выполняющихся двойным слепым методом, эти препараты обладают тяжелыми и серьезными побочными эффектами. В случае натуральных методов и средств этого не наблюдается. Скорее всего, до сегодняшнего дня вы и не знали об этом.

Кстати, есть люди, которые, задавая вопрос: «Не кажется ли вам, что СДВГ не так страшен, как о нем принято думать?» – на самом деле хотят спросить, не является ли этот СДВГ целиком и полностью надуманной проблемой? На это я, безусловно, всегда отвечаю отрицательно.

Все новые и новые проблемы

В США и во многих других странах мира проявляются весьма печальные тенденции стремительного распространения расстройств и заболеваний мозга. Эти тенденции, негативно влияющие на все аспекты жизни современного общества, представляют собой вот такой пугающий «обратный отсчет»:

• у каждого десятого американского ребенка диагностируют СДВГ;

• ежегодно каждый девятый американский студент тщательно продумывает самоубийство;

• каждый восьмой американский подросток страдает от депрессии;

• у каждой седьмой американки в возрасте от 55 начинает развиваться деменция;

• у каждого шестого американского ребенка наблюдаются нарушения развития;

• каждый пятый житель США страдает каким-либо нарушением работы мозга;

• каждый четвертый американский ребенок подвергается травле и жестокому обращению;

• каждый третий житель США в возрасте от 70 лет страдает от существенного ухудшения памяти;

• каждому второму жителю США в возрасте от 85 ставят диагноз «болезнь Альцгеймера»;

• в 2013 году в США на 42 мальчика приходился один с расстройством аутистического спектра. При этом данные от 1980 года говорят о совсем другом соотношении: один аутист – на 10 тысяч здоровых.

Знаете ли вы, что с каждым годом все перечисленные показатели растут? Сейчас в США от расстройств психики страдает в 35 раз больше людей, чем три десятилетия назад.

Хотите ли вы или ваши близкие стать представителем какой-нибудь из цифр «обратного отсчета», описанного выше?

Если нет, то эта книга – для вас. Вне зависимости от возраста вы на каждом этапе жизни будете сталкиваться с новыми «барьерами», бросающими вызов вашему мышлению и памяти. Эти трудности способны повлечь за собой нарушения работы мозга, которые принято объединять одним термином – «синдром дефицита внимания и гиперактивности».

Мозг всякого современного человека – и пожилого, и молодого, и даже очень юного – испытывает колоссальные нагрузки, способные привести к

значительным проблемам в общении с окружающими.

Я убежден, что СДВГ не так опасен, как принято считать. На самом деле он во много раз опаснее. Печально, что с этой проблемой сегодня борются огромным количеством почти бесполезных медицинских препаратов. Об этом вы узнаете подробнее в следующих главах.

Первая книга из цикла, посвященного исцелению мозга, содержит много важной и интересной информации, которую можно начать применять на практике буквально сразу. Вы повысите работоспособность мозга, улучшите память и станете более дисциплинированным, чем были до сегодняшнего дня. Это позволит вам решить множество проблем в карьере и взаимоотношениях с людьми.

В книге вы найдете информацию о разнообразии симптомов СДВГ, которые свидетельствуют о существенном ухудшении функционирования мозга, а также узнаете о том, как искоренить первопричину этого синдрома, чтобы уверенно двигаться к процветанию.

• В первой книге цикла я сделал акцент на исцелении мозга и методах раскрытия интеллектуального и эмоционального потенциала, скрытого в каждом из нас от рождения.

• Во второй книге я подробнее остановлюсь на трех эффективных шагах по развитию этого потенциала.

• Третья книга даст вам глубокое понимание принципов, соблюдая которые можно научиться правильно расслаблять утомленный мозг, наполнять его новой энергией и поддерживать отличную работоспособность.

Итак, у вас в руках первая часть задуманной мною трилогии. Нам предстоит хорошенько разобраться в причинах, симптомах, последствиях СДВГ и способах исцеления от него, а также отточить важные функции мозга, в числе которых запоминание информации и фокусирование внимания.

Если говорить более кратко и просто, то главной помехой для нормальной работы головного мозга является оксидативный, или окислительный, стресс, то есть избыток в мозге свободных радикалов при недостатке нейтрализующих их антиоксидантов.

Большинство людей не знают, что такое оксидативный стресс. Между тем на сайте Национальных институтов здравоохранения по этой теме можно обнаружить целых 100 тысяч статей, прошедших экспертную оценку!

Факты о функционировании мозга довольно сложны для понимания, но нам с вами необходимо освоить хотя бы базовую информацию. Только так мы сможем применить в повседневной жизни актуальные идеи, появляющиеся в результате новых открытий в сфере исследования работы мозга.

В этой книге мы рассмотрим механизм возникновения окислительного стресса и те многочисленные действия, которые человек совершает неосознанно, запуская тем самым этот механизм. Также вы узнаете о способах предотвращения подобных ошибочных действий.

Борьба с оксидативным стрессом

Каждая мысль, каждое чувство и каждая эмоция, возникая и развиваясь в нервной системе, сопровождается расходами определенного количества энергии. В процессе выработки новой энергии в нашем организме образуются агрессивные формы кислорода – свободные радикалы. Этого избежать невозможно, но благодаря антиоксидантам свободные радикалы нейтрализуются, и оксидативный стресс, таким образом, предотвращается.

Что такое свободные радикалы и антиоксиданты?

В упрощенном виде это можно описать так. Первые представляют собой незавершенные, «несовершенные» молекулы, которые стремятся «привязаться» к полноценным, чтобы достичь стабильного состояния. А антиоксиданты – это не просто полноценные молекулы, но еще и обладающие дополнительными электронами, с помощью которых они присоединяют к себе свободные

радикалы.

Первые и вторые взаимодействуют между собой, обеспечивая здоровое состояние мозга. Это похоже на свидания. «Неполноценные» свободные радикалы ищут свои «вторые половинки», то есть молекулы, обладающие электронами, необходимыми для установления связи и создания «крепкой» и «счастливой» пары. Такой «брачный сезон» происходит до тех пор, пока в организме присутствует достаточное количество антиоксидантов.

Наверное, вы знаете, что сегодня репутацию наилучшего борца с онкологическими заболеваниями и возрастным ухудшением памяти имеет черника. Причина в том, что в ней содержится очень большое количество антиоксидантов.

• Согласно результатам исследований, если человек через день употребляет ягоды черники в объеме, равном примерно одному стакану, то у него значительно снижается риск возникновения рака и болезней сердца.

• Исследования, проведенные Министерством сельского хозяйства США, свидетельствуют о том, что дикая черника является самым богатым источником антиоксидантов по сравнению с двадцатью другими протестированными фруктами.

• По результатам прочих исследований, употребление черники способствует улучшению когнитивных функций, таких как, например, запоминание информации и способность к обучению, а также служит отличным средством профилактики болезней Альцгеймера и Паркинсона.

В чернике много «совершенных» молекул, имеющих большое число дополнительных электронов, которые позволяют образовывать множество стабильных связей со свободными радикалами. И все же, если говорить о переходе на оптимальный для организма стиль питания, стоит заметить, что добавить в диету только чернику будет недостаточно.

Нужно наладить режим поступления в организм всех необходимых питательных веществ, чтобы он всегда мог самостоятельно образовывать антиоксиданты и не был вынужден ждать помощи от одной лишь черники, например.

Именно тогда, когда не хватает антиоксидантов, возрастающая масса свободных радикалов вызывает окислительный стресс, который в свою очередь ведет к повреждению клеток мозга, ухудшению его работы и способности развиваться.

Выработка энергии – не единственная причина образования свободных радикалов. Ежесекундно мозг среднестатистического человека подвергается «бомбардировке» свободными радикалами из-за:

• недостатка питательных веществ;

• избыточного употребления фаст-фуда;

• загрязнений окружающей среды;

негативных последствий приема различных медицинских препаратов, в том числе содержащих относительно безопасные ингредиенты и отпускаемых без рецепта врача.

Если возникающую по перечисленным причинам массу свободных радикалов не привести в стабильное состояние с помощью обильного количества антиоксидантов, то оксидативный стресс не заставит себя ждать.

Логично предположить, что для решения проблемы нужно выполнить три шага.

1. Предотвратить факторы образования излишнего количества свободных радикалов.

2. Стимулировать повышенное образование антиоксидантов.

3. Начать употребление пищи, богатой антиоксидантами.

Окислительный стресс приводит к появлению симптомов СДВГ, а также к развитию таких нарушений и недугов, как ухудшение памяти, депрессия, повышенная тревожность и повышенная импульсивность. В общем, последствия печальны для всех аспектов работы мозга.

В числе симптомов оксидативного стресса у детей можно отметить такие неприятные перемены в поведении, как неспособность фокусировать внимание и рассеянность, мешающая усваивать материал школьной программы. Для представителей старшего поколения последствия еще неприятнее: деменция, болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера.

Заболевания, обозначаемые общим термином «амилоидоз», которые провоцируют отложение патологических белков в органах и тканях, тоже являются следствием оксидативного стресса и напрямую связаны с ухудшением памяти и болезнью Альцгеймера.

Нередко амилоидоз обнаруживают у детей, страдающих аутизмом.

Данные о заболеваемости СДВГ среди представителей младших поколений шокируют. Как я уже говорил, этот диагноз ставят 10 % американских детей. Половина из них – это крохи, которым нет еще и 6 лет. У огромного количества детей, не входящих в упомянутые 10 %, в ранние годы тоже возникает окислительный стресс. Правда, проявляется он в симптомах, отличных от стандартной картины протекания СДВГ.

Помимо прочего, оксидативный стресс, ведущий к СДВГ, провоцирует резкие колебания настроения, ухудшение способности к обучаемости и нарушение восприятия органами чувств. Нелегко приходится не только детям. К сожалению, очень часто даже резко выраженные симптомы СДВГ у взрослых не расцениваются врачами как тревожные сигналы.

На протяжении 40 лет я провожу консультации по вопросам взаимоотношений мужчин и женщин. В ходе консультаций выяснялось, что почти каждый мой клиент и почти каждая клиентка страдали от какой-либо формы СДВГ. Возможно, у вас такая же проблема, а вы даже не подозреваете об этом. Может быть, и не будете подозревать до тех пор, пока вам не исполнится 50 и вы не начнете все чаще забывать, где припарковали машину.

Не у всех читателей найдется достаточно времени, чтобы тщательно изучить подробные описания исследований и их результатов, на основе которых я сформулировал свои идеи и рекомендации, вошедшие в эту книгу. Именно поэтому я не стал включать в нее детальные рассказы о работе ученых, чьи мнения и заключения стали фундаментом моей концепции исцеления.

Вместо этого я составил Приложение 4, в котором приводятся комментарии и ссылки, касающиеся экспериментов и важнейших научных открытий. Все эти сведения позволят вам осознать принципы улучшения работы мозга и понять, каковы преимущества терапии, включающей только натуральные средства.

Если вы осознаете, что страдаете СДВГ, и вам хотелось бы получить четкий план действий по излечению, то прочитайте Введение, затем Главу 4, Главу 10 и Приложение 1. Такая последовательность для вас будет самой эффективной.

В Главе 4 вы найдете информацию о 15 скрытых причинах оксидативного стресса, препятствующих естественному самовосстановлению мозга. Когда вы сведете к минимуму воздействие этих факторов, вам удастся достичь значительного повышения работоспособности мозга, особенно на фоне натуральных методов исцеления, предлагаемых в Главе 10 и Приложении 1.

Из Главы 10 вы узнаете о естественных средствах улучшения функционирования мозга, эффективность которых подтверждена исследованиями, проводившимися двойным слепым методом. Как вы знаете, достигать целей можно разными путями. Я стремлюсь привести аргументы в пользу натуральной терапии, чтобы вы наконец смогли со спокойной душой отказаться от популярных медицинских препаратов и сделали шаг в сторону природных источников здоровья.

В Приложении 1 я привожу список натуральных добавок, которые помогут вам мыслить более эффективно.

После того как вы прочитаете эти четыре части книги и примените полученную информацию на практике, работоспособность вашего мозга повысится и вы сможете приступить к тщательному изучению всех остальных глав.

Идеи и советы из первой книги данного цикла послужат отличным фундаментом для максимально плодотворной работы вашего мозга. Спустя время это путешествие по интеллектуальным и нравственным вершинам философии

процветания мы с вами продолжим и дальше – уже во второй и третьей книгах.

Джон Грей

Июль 2014 года

Введение. Болезнь, с которой все началось

Как-то раз вечером, поужинав с женой, я сел смотреть телевизор. Через некоторое время жена подошла и сказала: «Джон, у тебя трясется голова».

И это действительно было так. Сперва я понятия не имел, что со мной происходит. Затем стал ощущать, что у меня не получается контролировать движения головы. Я заметил, что она вдруг сама начинала слегка покачиваться вперед-назад каждый раз, когда я пытался сфокусировать внимание.

Шли дни, и тремор, то есть непроизвольные ритмичные движения головы, время от времени то возникал, то прекращался. Однако каждый следующий приступ был ощутимее предыдущего и доставлял мне все больше неудобств, чем раньше. Мой врач в ответ на мои жалобы сказал: «Это вполне закономерно. Вам ведь уже немало лет. Но не волнуйтесь, существуют эффективные способы лечения от подобных недугов». А потом совершенно спокойным тоном произнес: «У вас ранняя стадия болезни Паркинсона».

Для меня это прозвучало как смертный приговор. Ведь я прекрасно помнил, как некоторое время назад принимал участие в лечении тети моей жены от этого заболевания. И своим глазами видел, что традиционная терапия, назначенная тогда врачами, позволила лишь подавить симптомы. Состояние женщины неумолимо ухудшалось, и спустя некоторое время она умерла.

Прием медицинских препаратов в большинстве случаев приводит лишь к снятию симптомов. Потом здоровье больного становится слабее. Если у человека диагностировали болезнь Паркинсона, то, как только он начинает прием медикаментов, его мозг запускает «механизм самоуничтожения». И это

сопровождается все увеличивающейся тягой к лекарственным препаратам. Причем организм требует постоянного увеличения дозы. В конце концов медикаменты перестают действовать вовсе, и больной умирает.

Такого будущего я для себя не хотел, поэтому начал собственное исследование, задавшись целью найти эффективные методы борьбы с болезнью Паркинсона.

Мой опыт исцеления от болезни Паркинсона

В течение шести месяцев мне словом и делом помогали самые разные специалисты и исследователи, в том числе приверженцы холистической медицины. Так называется подход к лечению, при котором больной рассматривается как одухотворенная система, состоящая из физиологической, ментальной и эмоциональной частей, неразрывно связанных друг с другом и постоянно развивающихся. Основное внимание сторонники холистической терапии уделяют не болезни как таковой, а всем аспектам жизни больного.

Благодаря помощи мастеров я выяснил, каковы были причины моего недуга и какими методами можно от него избавиться. С тех пор прошло 12 лет. Все это время я соблюдаю специальную схему лечения, которая, помимо всего прочего, включает в себя простые, почти неощутимые изменения в области питания, затрагивающие только завтрак. И на протяжении всех этих лет я свободен от необходимости принимать лекарства. Что же касается здоровья, сейчас от симптомов побежденной болезни остались лишь воспоминания.

Исцеление от болезни Паркинсона само по себе было значительной переменой к лучшему. Но если посмотреть на мою жизнь в целом, то не просто значительной, а прямо-таки ошеломляющей переменой стали все те многочисленные положительные эффекты, которые я испытал и продолжаю испытывать в результате применения натуральных лечебных средств. Ничего из того, что случилось, я не ожидал. Я не только попрощался с тремором головы, но и ощутил существенное улучшение работы всех систем своего организма.

И снова первым человеком, заметившим важные перемены, стала моя жена. «Ты теперь другой, – однажды сказала она. – Такой, как в ту пору, когда мы только-только поженились». Я не знал, что именно моя супруга имела в виду, но, по мере того как она делилась своими мыслями, все же начал понимать. «Ты стал более спокойным и внимательным, – продолжала она. – Когда я разговариваю с

тобой, ты не кажешься ни растерянным, ни встревоженным, как бывало раньше. Помню, как спустя всего несколько лет нашего брака ты вдруг стал меняться – становился раздражительным, суетливым. Теперь же, к счастью, ты снова, как и много лет назад, выглядишь спокойным и счастливым. Ты больше концентрируешься на настоящем, чем на прошлом или будущем. Таким я тебя не видела уже очень давно».

Услышав от любимой эти слова, я и сам вдруг отчетливо осознал, что все обстоит именно так, как она сказала. Я действительно изменился: стал жить в настоящем, в объективной реальности, а не в мечтах, тревогах или планах. До этой беседы с женой я был уверен, что она сама изменилась и смогла достичь душевного равновесия. Но оказалось, стимулом для нее послужило то, что лучше и гармоничнее становился я.

Помимо всего того, что подметила моя супруга, я начал понимать, что у меня прибавилось бодрости, – и это очень важная позитивная перемена. Ведь теперь мне не нужно, как раньше, прилагать огромные усилия, чтобы выполнить какую-нибудь повседневную задачу. Все дается мне относительно легко. Жизнь стала более упорядоченной и стабильной.

Все эти преобразования очень порадовали меня. Я заметил, что наконец избавился от такого недостатка, как склонность к откладыванию на потом. Мне удавалось завершать все запланированные проекты в срок. Пропала необходимость подстегивать себя.

Еще с детства мне было свойственно откладывать дела в долгий ящик и выполнять взятые на себя обязательства в последний момент, дотянув до крайнего срока. Когда я был ребенком, то ненавидел ранний подъем и маме иногда даже приходилось лить на меня холодную воду, чтобы заставить встать с кровати. От многолетней пассивности, привычной вялости мне удалось избавиться именно в результате исцеления от болезни Паркинсона. Теперь мне не нужно самого себя подгонять, чтобы достичь поставленных целей.

Недуг, о котором я даже не подозревал

На определенном этапе своего исследования, которое я предпринял, чтобы найти наилучший способ лечения болезни Паркинсона, мне вдруг пришло в голову, что большую часть жизни я страдал СДВГ и не знал об этом. Такое

открытие было подобно грому среди ясного неба. Долгое время синдром дефицита внимания и гиперактивности отнимал мои силы, но я, не подозревая об этом, считал, что все проблемы – лишь следствие моей неудачливости и несообразительности.

Я был убежден, что надо продолжать преодолевать себя и бороться с суровыми обстоятельствами. И не допускал мысли, что испытываю трудности не из-за своих запущенных недостатков, а из-за стандартных симптомов СДВГ.

Будучи школьником, я мог фокусировать внимание на чтении или заучивании какого-либо текста лишь в течение очень короткого промежутка времени. Я быстро уставал и нередко даже засыпал.

Каждый день на завтрак я обычно ел ванильные печенья, белый хлеб и выпивал стакан молока. В такой пище содержится много сахара и глютена, стимулирующих работу мозга, поэтому после такого перекуса сил у меня прибавлялось. После уроков я позволял себе еще одну дозу сахара – причем уже с кофеином, – выпивая примерно пол-литра колы.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что тогда интуитивно «лечил» свои симптомы СДВГ с помощью фаст-фуда. Чутье подсказывало мне, что надо стимулировать мозг, и я стимулировал. Некоторые люди принимают для этого «Риталин» или «Аддерал», я же сам себе «прописал» кофеин и сахар.

Термин «синдром дефицита внимания и гиперактивности» официально вошел в обиход в 1987 году. До той поры любой, кто жаловался на упадок сил, импульсивность, тревожность, рассеянность или отсутствие мотивации, был обречен искать способы улучшения самочувствия и качества своей жизни самостоятельно, без помощи специалистов. Врачи не знали, что все перечисленные симптомы можно легко и быстро вылечить с помощью натуральной терапии.

Исцелившись от СДВГ, я теперь могу точно сказать, что видел, как многие люди, чьи детство и юность пришлись, как и у меня, на 50-е и 60-е годы прошлого столетия, страдали от одних и тех же симптомов – вполне стандартных признаков СДВГ.

Пугающе широкая распространенность этого синдрома возникла на волне возросших продаж фаст-фуда и напитков с высоким содержанием сахара, а также на фоне либерализации общества – «сексуальной революции», повального увлечения наркотиками и рок-н-роллом. (Я, разумеется, ничего не имею против рок-н-ролла и секса. Настоящее зло – это наркотики.) В условиях непривычной свободы большинство людей не сумели соблюсти меру и потеряли контроль над собой.

Сейчас нам очевидно, что те новые яркие способы развлечения и отвлечения от насущных тревог на самом деле были неосознанной попыткой общества заглушить мучительные симптомы новейшей чумы – синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Медицинское название эта проблема получила лишь в 1987 году, однако рассказы о расстройствах, обозначаемых этим официальным термином, можно найти в документах многих прошедших столетий. Что касается моего случая, то ощутимые трудности у меня начались после сотрясения мозга, которое произошло, когда я учился еще во втором классе. Я упал с дерева, с высоты примерно второго этажа, и сильно ударился головой. Между тем у многих современных детей, даже не получавших серьезные травмы, уже в раннем возрасте появляются признаки СДВГ.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

«Риталин» – психостимулирующее лекарство, запрещенное в РФ из-за выраженного наркотического эффекта. – Прим. ред.

2

Аллопатическая терапия – лечебные меры, вызывающие у больного состояние, противоположное симптомам его недуга: например, от высокой температуры избавляются с помощью жаропонижающих средств, от спазмов – с помощью расслабляющих, от угнетенного эмоционального состояния – с помощью возбуждающих и т. д. – Прим. авт.

Купить: https://tellnovel.com/grey_dzhon/muzhchiny-s-marsa-zhenschiny-s-venery-kak-dumat-effektivnee-praktiki-dlya-razvitiya-vashego-mozga

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити