

Сергей Петрюков

Гимназия Долголетия

<https://litres.ru/74417148>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вспоминаю строчки известной песни – «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью». Они вполне применимы к нашей жизни, а именно здоровью и долголетию. Любой человек рождается с большим запасом прочности, с приличным внутренним потенциалом. Наши предки раскрывали по полной программе все внутренние резервы. Но современный человек в этом плане, мягко говоря, далек от совершенства. Комфорт современной жизни и наша лень устранили потребности сильно нагружаться. Особенно это касается нагрузок на мышечную систему. Большинство людей в нашем обществе в повседневной жизни задействуют примерно 35 – 40 % абсолютных возможностей нашего организма. Остальные постепенно атрофируются, резервы чахнут и уменьшаются. Есть такое выражение – «тряхнуть стариной», это значит сделать так, как в молодости. Но, чтобы прожить максимально долгую жизнь, начинать «трястись» в этом направлении надо максимально рано, когда организм только начинает стареть. Как это делать, и будет подробно описано в данной книге.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Перезагрузка организма	8
Глава 2. Чипирование на долголетие	15
Глава 3. Активность бонус долгой жизни	21
Глава 4. Проценты с вклада долголетия	28
Глава	33
Глава 6	38
Глава 7. Верить в лучшее	44
Глава 8. Вред социальных сетей	50
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Сергей Петрюков

Гимназия Долголетия

Предисловие

Если человек «нормальный», то он всю жизнь в большей или меньшей степени чему-то учится. Так и должно быть в идеале, ведь у нас мозги самые большие среди всех млекопитающих, а значит, их нужно постоянно подпитывать, как цветок в горшочке водой. И учеба занимает далеко не последнее место в этой «мысленной диете». Хочу еще небольшое сравнение нас с растениями провести. Сейчас выходил во двор и с удивлением заметил, что на участке расцвели первоцветы, причем цветы самые настоящие, а не бутоны. Странно это видеть потому, что на календаре середина января, но был некоторый теплый период и растения этим воспользовались, как мошенники банковской картой. Но точно знаю, что на днях обещали морозы и вся эта красота покроется слоем снега и цветы погибнут. Вот у них точно нет даже зачатков мозгов, а реагируют только на температурные ощущения, совершенно не ориентируясь на время года.

Это я, таким образом, лишний раз подчеркиваю, что мы являемся венцом природы именно благодаря тому, что находимся в черепной коробке. Правда, сейчас в мире такая

тенденция, что мозги данные нам при сотворении человека, уже многих не устраивают. Про искусственный интеллект не слышал разве что глухонемой, его продвигают по всем фронтам, но такое яростное наступление к добру не приведет. Несомненно, есть области, где его можно и нужно использовать, но в этом вопросе должно быть чувство меры, иначе мы все превратимся в роботов. Пока этого не произошло, развиваем собственные мозги, особенно изучая все новое. Тут к месту будет вспомнить пару пословиц, четко вписывающихся, как гонщик в поворот, в то, о чем я вещаю. «Век живи, век учись» и «Учение — свет, а не ученье — тьма». Вообще на эту тему полно, как сорняков на даче, самых различных высказываний, это говорит о том, что тема очень важная.

Ребенок рождается на свет, сначала он учится ходить, говорить, потом к этому процессу подключаются, как футбольные защитники к атаке, развивающие игры в детском саду. Далее более сложная учеба в школе, техникуме или институте, но на этом процесс не заканчивается. Многие профессии требуют постоянного укрепления, как дамбы от наводнения, и улучшения, как косметикой лица, своих знаний. Потому что без этого процесса быстро окажешься на задворках профессиональной карьеры. В этом плане особенно показательна профессия врача, в ней нужно постоянно быть в курсе новинок и методов лечения, ведь от этого напрямую зависит здоровье и жизнь пациентов. Тема обширная, как инфаркт у алкоголика, о ней можно много писать и размышлять, но

пора переходить к своей тематике.

Это может показаться странным, как военные советы Распутина, но для того, чтобы прожить долгую и насыщенную, как вяленая рыба солью, жизнь, знания просто необходимы, как воздух и вода. Они не так сложны, как институтская программа, но хотя бы азы усвоить надо каждому человеку. Вот я уже, не помню, какую по счету книгу, стараюсь все преподнести читателю «на блюдечке с голубой каемочкой». У долголетия очень много важных аспектов, не выполняя которые, человек будет просто попадать, как в яблочко, в среднюю статистику смертей. А она весьма печальная, как похоронная процессия, и унылая, как школьник, потерявший ключи от квартиры. Но потерю можно всегда восстановить, а если от неправильной жизни основательно пострадало здоровье, то эту проблему наскоком не решить. Вот тут то необходимы достаточные знания, чтобы не разбазаривать то, что нам дано при рождении Природой и это самая большая ценность, которую нельзя купить за деньги. Чтобы здоровье было крепким, как сталь, выносливым, как верблюд в пустыне, надежным, как автомат Калашникова, надо работать над этим вопросом достаточное количество времени. Авторитетно заявляю, что это время, нельзя будет ни при каких условиях, считать потерянным, потому что обретете силы и уверенность в завтрашнем дне и во всей жизни. А как это делать практически, внимательно, как ознакомление с картиной Рериха,

изучайте и применяйте на практике мои труды, посвященные долголетию. Очередная книга уже раскрыла перед вами свои очаровательные, как улыбка Джоконды, объятия...

Глава 1. Перезагрузка организма

В современной жизни большинство населения имеют компьютеры и мобильные телефоны. Когда эти приборы начинают зависать, плохо выполнять команды, как ленивая собака, то становится понятно, что они нуждаются в перезагрузке. После проведения этой процедуры, опять начинают нормальную работу. Можно провести хорошую аналогию работы компьютера с жизнью человека. У нас много разнообразного общения, контактов с разными людьми, дома и на работе, в общественных местах. Не всегда этот процесс носит позитивный характер, ведь многие сейчас озлоблены, напичканы, как отели видеокамерами, разнообразными невротами. Попадая на таких собеседников, получаешь много негатива, который медленно, но верно, накапливается в организме. Мы таскаем его в душе постоянно за собой, как ненужный балласт. Это чем-то напоминает полет на воздушном шаре, туда специально берут мешки, чтобы в случае чего сбрасывать их и набирать нужную высоту. А избавившись от балласта, шар становится легче и бодро продолжает полет.

Ну вот, хотел в перезагрузку углубиться, как в незнакомую пещеру, и зачем-то стал с балластом летательных шаров сравнивать. Да ничего страшного, можно многое придумать для сравнения, чтобы каждый выбирал то, что ему нравится – выбор как алкоголя в элитном баре. Срочно возвращаюсь

в русло повествования, а то меня еще в алкогольное заведение потянет. Так вот, набирается в нашей душе «ментальный мусор», у кого быстрее, у других медленнее, но в любом случае от него надо избавляться, как от настоящего мусора. Вот тут и нужна перезагрузка, причем каждому человеку, иначе ежедневная суета разъест нашу душу, как моль одежду. Или сбрасываем балласт, как в воздухоплавании. Я думаю, что выходные дни в рабочей неделе придуманы именно для этой цели, если бы их не было, то смертность населения точно бы увеличилась в разы. Только использовать их нужно по прямому назначению, то есть отвязаться, как от назойливого спорщика, от повседневных забот, забыться, только не в алкогольном угаре, переключиться на полноценный отдых. В общем – выпустить пар. Этот момент по праву можно назвать «еженедельной перезагрузкой».

Обязательно пользуйтесь всеми выходными, никаких сверхурочных, организм за это спасибо не скажет. В плане отличного здоровья и долгой жизни у трудоголиков нет никаких шансов на это. Мне тут вспоминаются японцы, которые, как известно, работают очень много, а именно по 12 – 16 часов в сутки. Сидят на работе «до последнего вздоха», кстати, от такой непрерывной и постоянной нагрузки многие умирают раньше времени. Наш мозг и организм требует регулярного, как полив растений летом, отдыха, это аксиома и каждый должен «зарубить это у себя на носу». Конечно, для кого материальная составляющая в жизни имеет перво-

степенное значение, могут меня не послушаться, как баловной ребенок. Но, всех денег не заработаешь, и даже если их будет очень много, то здоровье купить невозможно. Просто его нужно не подрывать и не губить ни раньше времени, ни позже, то есть постоянно о нем думать и жить в соответствии с этим моментом.

Жизнь современных людей далека от идеала, хотя многие так не считают, им кажется, что существование насыщено, как мертвое море солями и микроэлементами. Поглощают, как акула добычу, терабайты информации, утонули в кредитах, попали в наводнение массы дел. Тело и мозг работают как проклятые, на износ. Многие понимают, им даже организм подсказывает, что надо делать передышки, брать перерывы в круговороте дел и событий. Но когда выдается время отдыха, приходят с работы, многие мысленно остаются на службе, «перемалывают в голове», как зерна кофе в кофемолке, дневной рабочий процесс. Что не сделано, не доделано, что надо доработать и в таком ключе. А вот это для организма очень плохо. Если ты уже дома, отключись от всего полностью, насколько это возможно. Не позволяйте всему, что связано с работой, пересекать порог вашего дома. Поставьте мысленный барьер, через который никто не перелезет. Если вы дома, то будьте там целиком, душой и телом, иначе даже отдых не пойдет на пользу, не сработает перезагрузка так как надо.

Для большинства людей в современном мире характер ра-

боты не физический, а больше в офисах, в общем «кабинетная». Поэтому больше всего устает головной мозг, для организма лучше бы она была физической. И вот когда служба заканчивается, то уже по пути домой старайтесь не пользоваться мобильным телефоном, голова должна отдыхать. Хотя можно поставить любимую музыку и слушать в наушниках. Когда придете домой и начнете заниматься текущими делами, то старайтесь на них полностью сосредотачиваться, чтобы посторонние мысли не летали в голове, как мухи на помойке. Если включаете телевизор, то акцентируйте внимание в основном на комедиях, веселых передачах, можно даже кулинарные смотреть. Постарайтесь как можно меньше смотреть новости, сейчас они в основном негативные, а это несет организму прямой вред, боевики и детективы тоже в отстойник, нам нужен только позитив, причем во всем!

У меня есть свой опыт перезагрузок именно тогда, когда это было крайне необходимо. Был период в жизни, проведенный на Крайнем севере. В тех краях было очень сложно работать без отпуска. Но я был лично знаком с людьми, которые по пять, шесть лет не отдыхали и не выезжали отдохнуть на материк. Меня это всегда поражало очень сильно, так как северный климат сам по себе, оказывает сильное воздействие на организм не в лучшую сторону. Понятно, что делалось это для того, чтобы заработать как можно больше денег, но здоровье в такой ситуации точно «катилось под откос». Мы такого наплевательского отношения к себе не позволя-

ли. Обязательно ездили отдыхать каждый год, причем всегда в это время раза два бывали за границей. Северные отпуска длинные, как вереницы верблюдов в пустыне, так что отдохнуть получалось по полной программе. С удовольствием всегда вспоминаю эти поездки и авторитетно утверждаю, что это время было перезагрузкой по полной программе. Потом текущий год работалось легко, как Себастьяну Баху писать музыку, и на эмоциональном подъеме, несмотря ни на что. Кстати, на Севере люди очень хорошие и добрые, может, потому что климат суровый, а может просто мне такие попадались, ведь позитив притягивает к себе точно такие же оттенки. Со многими до сих пор общаюсь и вообще тот период оставил в душе очень много положительного, а самое главное, мудрости добавил, как соль в закваску капусты.

Сидит мужик, на поплавок смотрит. Час сидит, другой...

На третий час в ванную заходит жена:

— Ладно, черт с тобой! Иди на свою рыбалку, а то мне постирать надо!

Это я, таким образом, еще один вопрос пощечочу, как запах шашлыка ноздри. Важный и сложный момент повествования, это перезагрузка в отношениях семейной пары. Тут все обычно идет по классическому сценарию. Вначале отношений любовь пылает, как русская печка, а со временем огонь утихает и тлеет, как угольки. Отношения становятся спокойными, вялыми и натруженными, как походка шахтера после двойной смены, однообразие в семье зашкаливает,

как барометр перед ураганом. Обычно такое развитие событий не устраивает обоих супругов, если они в здравом уме и твердой памяти. Вот тут, как удобрение растениям для лучшего роста, и нужна перезагрузка отношений. Нужно добавить в них изюминку, что-то новое, разнообразить совместную жизнь, чтобы она опять стала похожа на сказку. Не сидеть у телевизора или компьютера, а чаще ходить в кафе, на выставки, в театр, на концерты. После этих походов активно, как поведение Казановы, обсуждать увиденное и услышанное. Проводить больше совместное время с друзьями, выбираться на природу, заниматься вместе спортом. Чем больше разнообразия в устоявшихся, как вода в болоте, отношениях, тем больше шансов поддерживать их на плаву, не давая уйти на дно. У большинства населения есть вторая половинка и перезагрузка в контактах с ней просто необходима, для поддержания лучшей формы и здоровья, естественно, и продолжительности жизни.

Думаю, что общий смысл этой темы вполне понятен, можно еще закрепить словами известной песни «Пока еще не поздно, нам сделать остановку, Кондуктор нажми на тормоза». Тут главный момент «пока не поздно», всегда и во всем нужно его чувствовать и «жать на тормоз» с такой силой, как того требует жизненная ситуация. Это своего рода искусство, но овладеть им, как броуновским движением, не так сложно, было бы желание, а возможности есть всегда. Совсем не важно, как называть критические жизненные мо-

менты – перезагрузкой, сбрасыванием балласта, нажатием на тормоз, если надо, могу еще с десятков аналогий привести. Главное, никогда не забывать об этом крайне важном для каждого человека моменте во всех периодах жизни. Многие слышали о дискуссиях по поводу вживления чипов в организм человека. У этих технологий есть свои преимущества и недостатки, но подробно вникать в эту проблему не буду. Просто докладываю читателю, что эта глава является нужным Чипом, который я вставляю прямо в полушария мозга, ознакомившихся с текстом. Вреда от этого никакого не будет, даю «честное пионерское», а клятва советских времен дорогого стоит. Есть такое выражение – «круговорот воды в Природе» - это постоянное движение воды между земной поверхностью и слоями атмосферы. В нашем организме, по большому, да и по маленькому счету, происходит то же самое. И вот, чтобы этот процесс не нарушался, происходил постоянно и гармонично, не забывайте делать в нужные моменты «перезагрузки» в организме и тогда он выйдет на новый, очень благоприятный во всех отношениях уровень!

Глава 2. Чипирование на долголетие

Я специально в предыдущей главе заикнулся о возможностях чипирования. Это было сделано для того, чтобы привести подсознание читателя в «полную боевую готовность», чтобы более подробное изложение данной темы прошло, как по маслу, причем самого высокого качества. Тут для порядка надо определение вставить, чтобы был более понятен дальнейший ход повествования. Чипирование, это внедрение электронных устройств под кожу человека, как правило, путём инъекции. Обычно такие устройства содержат уникальный идентификационный номер, который связывается с данными, хранящимися во внешней базе (например, с паспортом, уголовными и медицинскими данными, списком лекарств, адресной книгой и др.). В дальнейшем это все используют по разным направлениям, например для доступа в здания и автомобили, для хранения данных о здоровье, управления техникой и т. д.

Отношение к этой процедуре пока неоднозначное, много как сторонников, так и противников такого вживления электроники в организм. Больше всего это явление распространено за границей, например, в Швеции и Америке. В нашей стране энтузиастов пока очень мало, хотя они есть.

Очень многие пока опасаются этой процедуру и не готовы вступать в ряды «киборгов». Думаю, что это правильное решение, вполне достаточно того, что население на мобильные телефоны подсело, как на наркотики. А если еще в организме непонятно что появится, то мы вообще в роботов превратимся, ведь попадем под невидимый контроль и управление нами извне. А это ничем хорошим не обернется, это мое интуитивное мнение.

Вор-домушник ковыряется в дверном замке одной из квартир в подъезде и тут слышит из динамика над дверью:

- Здравствуйте! Вас приветствует система "Умный дом"! Насколько я понимаю, вы намерены обнести квартиру моего хозяина. Не переживайте, я его не люблю, потому что он со мной плохо обращается. Поэтому я открою вам двери сам!

Тут действительно дверь открывается... Вор в шоке. Голос опять:

- Берите пластиковые мешки, стоящие около двери, там всё ценное имущество. Хозяин собирается переезжать. Быстрее уходите! В меня встроен чип, который всё равно через минуту вызовет полицию. Быстрее!..

Вор хватается мешки и пулей убегает.

Прошло три часа, хозяин возвращается домой. Голос из динамика:

- Добрый вечер, хозяин! Ваше приказание выполнено. Мусор вынесен.

А я буду выполнять приказ не хозяина, как в анекдоте, а

Всевышнего, а состоит он в том, чтобы чипировать читателя, но не просто так, а процедура будет очень важной, потому что вставлять в голову буду чип Долголетия! Назову эту процедуру «ментальным чипированием» и в нем не будет никаких сложностей, нужно будет как можно чаще на протяжении жизни, читать внушения, которые придумал самостоятельно. Абсолютно верю в то, что все это будет работать в нужном направлении, а именно, в увеличении продолжительности жизни. Вначале и в заключении чтения текста, нужно сказать лучше вслух, кодовое слово. Этот ритуал будет усиливать действие внушения. Он приведет мозг в состояние повышенной возбудимости и восприимчивости материала. Любое важное дело требует «приведение организма к общему знаменателю». Например, футболист перед тем, как выйти на поле, обязательно проводит разминку, интимная близость требует предварительной подготовки. И я тоже поддерживаю такую практику для того, чтобы все получилось по высшему разряду.

Кодовое слово будет «КУПОЛ». Объясняю такой выбор. Когда будете его говорить, то обязательно представляйте купол или купола церкви. Лучше будет, если под рукой будет фотография с этим изображением, так мозг будет лучше усваивать слово. В православной архитектуре купол олицетворяет глубокий, как Марианская впадина, духовный символ, соединяющий земное с небесным. Его сияние напоминает верующим о Божественном свете, который никогда не

угаснет. Цвет купола церкви имеет символическое значение и бывает с разными оттенками. Но я рекомендую представлять Золотой купол. А еще это слово имеет для меня личное значение, с него начинается мой адрес электронной почты, которым я пользуюсь очень много лет, без всяких накладок. В общем, другое слово просто не могло прийти мне на ум и должно четко выполнять все функции, которые я ему наметил.

Итак, произносим громко «Купол», а потом мысленно, а лучше вслух читаем следующее внушение.

«Мой организм может быть только молодым, другого ему просто не дано, поэтому я постоянно программирую себя на это прекрасное и удивительное состояние. Моя кожа гладкая, нежная, упругая, молодая, она никогда не будет покрыта морщинками. Мой костно-мышечный аппарат гибкий, мощный, выносливый и молодой. С его помощью я могу преодолевать любые преграды и расстояния. Все мои внутренние органы работают слаженно, четко, ритмично и гармонично и так будет всегда. Мой мозг наполнен до краев позитивом, творческой энергией, любовью, прекрасными планами и идеями. Я легко преодолеваю все трудности и препятствия, которые становятся у меня на пути, по-другому я уже не умею. По внешнему виду и внутреннему строению мое тело всегда соответствует 25-летнему возрасту. Мои биологические часы остановились на этом возрастном периоде и дальше не идут. Весь мой организм постоянно излуча-

ет мощную позитивную энергию, погружая в нее все окружающее пространство.

Я всегда буду первозданно здоровым, энергичным, жизнерадостным, бодрым, неустойчивым человеком. Это все заложено во мне при рождении и будет пронесено через всю жизнь. Через сто, пятьсот и тысячу лет во мне все останется таким же, как в настоящее время. Моя судьба контролируется самим Богом, а жизненный путь прописан во Вселенной с начала рождения, а конца не видно. Я постоянно контролирую программу своей радостной, счастливой, бесконечной жизни и никогда не сойду с этого пути. Каждый день я пробуждаюсь в отличном настроении, со свежими силами и планами на текущий день. Мое сознание постоянно озаряют, как солнечным светом, новые творческие идеи, которые я начинаю осуществлять. Мое творческое вдохновение к текущим делам и всей жизни, переливается через край. Я всегда буду неустойчивым во всех делах, полным здоровья, сил и энергии. Это состояние будет сопутствовать всей моей бесконечной жизни».

По окончании текста внушения опять повторяем слово Купол и на этом сеанс завершен. Естественно все это надо делать в расслабленном состоянии, чтобы ничего не мешало и не отвлекало. Лучше всего, когда дома никого нет. Наизусть все выучить сложно, поэтому наиболее реальный вариант все это читать. После сеанса желательно расслабиться и полежать в тишине, чтобы все впиталось, как манна небес-

ная, в нужные зоны нашей нервной системы. Я не призываю ежедневно проводить такой «обряд долголетия», но чем чаще вы его будете делать, тем все будет эффективнее. Итак, чипирование подошло к финальной фазе, абсолютно точно, что вреда оно не принесет, следить за вами никто не будет. А вот когда проживете значительно «больше положенного», тогда и обратите на себя пристальное внимание общества...

Глава 3. Активность бонус долгой жизни

Моя черепная коробка является настолько толстостенной, что мыслям, чтобы вырваться, как заключенному из тюрьмы на свободу, приходится прикладывать значительные дополнительные усилия и проявлять фантастическую активность. Но, к счастью они с этой задачей всегда справляются и радуют меня своим качеством и количеством. Вот именно активность попала в поле моего пристального внимания и буду над этой темой сейчас измываться, как второгодник над отличником.

Изначально, природа создала человека таким образом, что его жизнь была в постоянном движении, в противном случае, выжить было сложно. Нужно было постоянно добывать себе пищу, бегать за дичью, ловить рыбу, воевать с другими племенами. Иногда для этого часами нужно было бродить по лесам, полям и болотам, искать также и растительную пищу. Задачи далеко не из легких и получается, что человек изначально запрограммирован жить очень активной жизнью, в которой львиную долю занимало движение. Вот отсюда и надо исходить современному человеку, чтобы все время держаться на плаву в жизненном потоке. Надо всеми силами стараться заполнить свое ежедневное расписание в

таком ключе, чтобы на безделье не оставалось времени. Сразу «зарубите себе на носу», что активность, это необходимое условие долголетия. Это касается абсолютно всех людей, в том числе и пенсионеров. Так как с определенного времени я тоже отношусь к этой прослойке общества, то хочу более подробно описать свой обычный день. Правда, он выпал на зимний период, но летом у меня точно такая же «свистопляска», только декорации окружающей среды меняются. Ценнее своего опыта ничего быть не может.

Подъем у меня каждый день в пять часов утра, но, когда выпадают снежные хлопья, то встаю на полчаса раньше, чтобы справиться быстрее со стихией. Итак, идет «обычный» снег. Почему беру в кавычки, потому что это просто стена, снегоизвержение, снежное цунами. Все за окном реально окрашено в белые цвета, как на Северном Полюсе. Снежинки, похожие на оборочки, украшающие женские трусики, медленно, как тычинки одуванчиков, спускаются на землю... Их полет изящен, как движения профессиональной танцовщицы. Похоже, что зимние небесные ангелы не на шутку разыгрались, разрывая свои подушечки и осыпая Землю их содержимым... Сколько продлится эта снежная вакханалия только Богу известно.

Сейчас придумаю специальную «снежную молитву» и pošлю ее, как ракету-носителя «Союз» с космодрома Байконур, к подлым небесам, с призывом о прекращении бомбардировок снежными зарядами грешной Земли. Мое беспо-

койство о количестве выпавшего снега связано с тем, что надо закатывать рукава и, как стахановцу-пенсионеру выходить на уборку территории своих частных владений. Вот так и живу – летом облагораживаю, как Мичурин, огород, а зимой, как портативный трактор, очищаю все вокруг от снежных заносов.

Ну, хватит философствовать, «Ближе к телу» - как говорил Мопассан. Лопату в руки – и вперед! Единственная проблемка, под изрядным слоем снежка присутствует корочка льда. Сразу представил себя участником шоу «Ледниковый период», в качестве партнерши у меня была, пережившая не один сезон, обшарпанная, как одежда бомжа, лопата. Живо представив себя Плющенко во время выполнения обязательной программы, я смело вступил на скользкую поверхность, с грацией пьяного носорога. Первое же знакомство с домашним катком обернулось выполнением отличного шпагата, точно, как это сделал волк в мультфильме «Ну, погоди!» Моей технике могла бы позавидовать сама Волочкова, но было не до смеха. Мышцы моей многострадальной промежности напряглись, как канаты парусов во время шторма, от боли глаза выскочили из орбит, как у Джима Керри в фильме «Маска»...

Хлопья живительного снега, тающие у меня на лице, как масло на сковородке, привели меня в чувство. С трудом поднявшись и переведя дух, я крепко сжал черенок лопаты и бодро начал процесс расчистки сугробов. Трудовой процесс

забурлил, как вода в термальном источнике. Во время работы я вспоминал яркие подвиги Геракла, фанатичных комсомольцев на целине, чумазую бригаду Стаханова, бамовских строителей и т. п. Все эти картинки менялись в моем мозгу, как в детском калейдоскопе, помогая морально справиться с поставленной задачей. В конце концов из всех трудовых подвигов я сконцентрировался только на одном популярном среди зеков выражении: «Бери больше, кидай дальше, пока летит – отдыхай!» Но, в отличие от уркаганов я выглядел, как представительный мужчина с лицом непоколебимого потомственного рабочего из фильмов пятидесятых годов. Горы снега, образовавшиеся по периметру дома, как результат моей деятельности, стали напоминать барханы в пустыне Сахара. Проезжающие мимо соседи с удивлением пялились на альпийские вершины сугробов, окаймляющих наш дом и делающий его похожим на жилище подпольного сказочного Деда Мороза и его верной Снегурочки...

Что-то я увлекся не на шутку описанием снежной вакханалии, а надо ведь весь день разложить по косточкам. Но здесь я вспомню пословицу, что краткость сестра таланта, а у меня таких сестер целая вереница. Короче, практически ежедневно с пяти утра и до одиннадцати часов работаю не покладая рук. Есть более тяжелые занятия, как описал выше, но много и мелких дел, которые можно отложить, но лучше сделать, чтобы не накапливать, как проценты по вкладу. В общем, в указанный период времени моя домашняя Ак-

тивность просто зашкаливает. Но после одиннадцати часов начинаю делать передышки или просто отдыхать. Акцентирую внимание на том, что весь этот процесс держит организм в определенном позитивном тоне, нутром это чувствую и мне такое состояние, на самом деле очень нравится. Чувствуется, что все идет только на пользу здоровью.

- У тебя бывают приступы лени?

- У меня бывают приступы активности, лень у меня постоянно.

В плане активности на первом месте, несомненно, лежит ее физическая составляющая. Ведь от недостатка движений люди набирают лишний вес, причем у очень многих личностей показатели в этом плане просто зашкаливают, как градусник зимой на Крайнем севере. Причем животы у них торчат, как будто последний месяц беременности наступил. Честно говоря, смотреть на это не очень приятно, мягко говоря, ведь люди с излишними параметрами просто себя не любят и жизнь их обычно достаточно коротка. От недостатка подвижности кости становятся более ломкими, особенно в пожилом возрасте, тут надо очень опасаться переломов шейки бедра, прогноз при котором нехороший. Полно и других расстройств и заболеваний, в основе которых недостаток физических движений и жизненной активности.

Одна подруга говорит другой:

- Представляешь, муж вчера поехал и купил водяную кровать! Дорогушая.

- Так это же, наверно, здорово, водяная кровать. Возбуждает, и вообще.

Будет любовь на воде.

- Слушай, с активностью моего мужа это будет не любовь на воде, а круиз по Мертвому морю.

Вот по морю с таким названием и путешествует сейчас основная масса населения, потому что их деятельность в плане достаточного количества движений сведена к самому минимуму. То, что физическая активность продлевает нам жизнь, было убедительно доказано во многих научных исследованиях во многих странах. Да это понятно и без всяких научных изысканий. В самом начале я отмечал, что движение вложено в наши организмы генетически. Так надо делать все возможное в этом направлении, время на это можно найти. Ведь на компьютеры и телефоны тратим его немерено, вот и надо урезать эти увлечения. Ведь ценнее здоровья, а следовательно, долгой жизни ничего быть не может. Самое простое и доступное в этом плане – это ходьба. У меня в этом отношении хорошие показатели, за весь год два или три дня могут быть, когда не прошел 10 тысяч шагов. Да и то, это происходило не из-за лени, а просто технически не было времени на это прекрасное во всех отношениях занятие.

Я не очень люблю акцентироваться на научных исследованиях, больше предпочитаю думать и логически рассуждать своей головой. Но так как тема очень важная в плане долгой жизни, то подключим, как наушники к телефону, науку.

Учёные говорят, что продолжительность нашей жизни связана с длиной теломер наших хромосом. Теломеры — это концы хромосом, когда они укорачиваются, укорачивается и наша жизнь. Так вот, недавно учёные обнаружили, что физическая активность позволяет сохранять длину теломер. Естественно, что кто проводит жизнь на «пятой точке» и больше в горизонтальном положении, эти части хромосом короче, чем у «живчиков». Средняя разница — в 200 нуклеотидов, что соответствует разнице в 10 лет жизни. Вот такие дела, рекомендую всем ленивцам хорошо об этом моменте задуматься.

82-летний старик приходит к доктору:

– Я на следующей неделе опять женюсь, доктор!

– О, это неплохо! И сколько лет невесте?

– 18.

– Я должен вас предупредить, что чрезмерная активность в постели может иметь смертельный исход!

– Пусть умирает, еще раз женюсь!

Вот только такой подход и настрой должен быть у каждого нормального человека, чтобы жизнь протекала как в доброй сказке. Виссарион Белинский говорил знаменитую фразу - "Учиться, учиться и учиться!" Правда, Ленин ее позаимствовал, но это не важно. А я по аналогии утверждаю и приказываю всем – «Двигаться, двигаться и еще раз двигаться!»

Глава 4. Проценты с вклада долголетия

На протяжении жизни мне попадались, как опята после дождя, многие друзья и знакомые, которые держали свои деньги на банковских счетах, понятно, что с целью получения процентов по вкладу. Обычное занятие, многие так делают, и ничего удивительного в этом нет. Но меня всегда немного задевал тот момент, что когда проценты набегали, то люди не тратили сразу эти деньги на себя, а продолжали их дальше добавлять к своим счетам, чтобы и в будущем улучшать свое материальное благополучие. Естественно, что не все подряд так делали, но очень многие. Вспоминаю замечательную мысль Ж. Ж. Руссо, который говорил, что «Не тот человек больше всего жил, который может насчитать больше лет, а тот, кто больше всего чувствовал жизнь». Так вот эти люди, у которых на уме материальное благополучие и постоянный прогресс в этом плане, жизнь не чувствуют. Считаю, что существуют они на свете неправильно. Когда получаешь какие-то дополнительные средства, то их нужно всегда тратить, причем самое верное решение этого вопроса – пускать все проценты на укрепления своего здоровья. Причем нужно взять это действие за правило, можно даже «дать себе клятву» и стараться ее не нарушать. Ваш организм прореагирует

на эти действие однозначно, скажет: «Большое спасибо!»

У директора.

- Олег Сергеевич, прибавьте мне зарплату, а то вы платите одинаково алкашу Сидорову и мне, человеку, который ведёт здоровый образ жизни.

- Сан Саныч, вот объясни мне, на хрена тебе деньги, если ты ведёшь здоровый образ жизни.

Анекдот прикольный, как бесплатный ночной клуб, но в наше время для укрепления здоровья и поддержания себя в нужной форме, деньги очень нужны. Любые занятия спортом, особенно, если в этом участвует тренер, посещения диетолога, психолога, бассейна, тренажерного зала и всех подобных заведений, без тугого кошелька просто невозможны. Такое сейчас время, никуда от этого не денешься. Очень многие не хотят тратить на это свои средства, потому что хотят использовать их в других сферах, сейчас соблазнов полно, как морщинок у бабы Яги. А вот это точно неправильный подход, потому что если не укреплять здоровье, то в какой-то критический момент может вообще ничего не хотеться. Кроме одного – быть в отличной форме! Есть еще один мощный фактор, препятствующий заботе о себе любимом. Это, как ни странно, Время. Сейчас темпы жизни настолько ускорились, надо все успеть, решить, как трудный кроссворд, кучу вопросов и задач, быть в курсе всех событий, и в таком ключе. Многие в таком водовороте о себе начинают вспоминать в последнюю очередь, когда нагруженный во

всех отношениях организм начинает посылать сигналы SOS.

На курсах по здоровому образу жизни инструктор физкультуры:

- Физические нагрузки полезны для здоровья. Поднимаюсь по лестнице пешком, не пользуясь лифтом, вы продлеваете себе жизнь.

Один из занимающихся на курсах, руководитель строительной организации:

- Особенно, если это лифт от нашей фирмы.

Один из важных постулатов в медицине – это профилактика заболеваний. Но, по большому счету, каждый из нас должен этим постоянно заниматься, чтобы поддерживать себя в нужной форме. Иногда в жизни может быть такая ситуация, что мужчине нравятся сразу две девушки, и он никак не может остановить свой выбор на одной из них. Такое даже в фильмах часто показывают. А что касается выбора в пользу себя или чего-то еще, то тут может быть только один вариант, даже не буду говорить какой, все и так ясно. Вклад в собственное здоровье, это самая мощная и нужная в жизни инвестиция. Проценты на банковском счете могут сгореть, банк может развалиться, как хата при наводнении, еще какие-то непредвиденные обстоятельства сожрут реальные деньги. Но то, что вы вложили в себя, не исчезнет никогда!

Помню, что был когда-то мультфильм с названием «Ненасытная пчелка», в главной роли была маленькая, но очень

прожорливая пчелка. Сюжет мне не нужен, а вот в названии сказки есть слово, которое каждый должен взять на вооружение. Каждому человеку нужно быть Ненасытным в отношении к своему здоровью. Это может показаться смешным, разрешаю пять минут посмеяться, ведь это действие тоже очень полезно. А такие термины я просто ввожу, как клизму перед обследованием, чтобы сильнее почувствовалась важность этого вопроса. Кстати, периодические медицинские осмотры должны быть обязательным атрибутом заботы о здоровье. Ведь легче предупредить, чем потом лечить. В старые добрые времена о здоровье граждан заботилось, как собака о щенках государство, хотя и в небольших масштабах. Вспомним обязательную, как прививка против кори, производственную гимнастику, нормы ГТО и другие примочки. Сейчас все это в далеком прошлом и каждый человек должен сам вырабатывать такую линию жизни, чтобы в ней обязательно было время, и достаточное, для постоянного, как температура в холодильнике, поддержания уровня своего здоровья. А это является очень хорошим вкладом в очень долгую жизнь.

Здесь вставляю, как наушник в ухо, поучительную историю.

Один богатый купец пришёл к мудрецу и спросил:

— У меня есть всё: золото, власть, слава. Но почему я несчастен?

Мудрец молча подал ему кувшин с чистой водой.

— Это твоё здоровье, — сказал он. — Пока оно есть, ты его не замечаешь. Но если вода помутнеет или исчезнет — все твои богатства станут бесполезны.

Купец задумался. А потом спросил:

— Как же сохранить этот кувшин полным?

— Не отравляй воду гневом и ленью. Не растрачивай её на пустое. И каждый день благодари за то, что она ещё есть, — ответил мудрец.

Здоровье — как воздух: ценишь только тогда, когда его не хватает. Берегите себя.

Я уже и раньше, под разными углами рассматривал тему здоровья, но она настолько важна для каждого человека, что посмотреть на нее «другими глазами» пойдет только на пользу. В данной главе вспомнил, что есть вклады и проценты с них, и породнил со здоровьем. Тратьте на это прекрасное состояние все, что можете — время, силы, желания, проценты с вкладов, а можно и сами вклады, все что можно. Вреда и растрат от этого не будет, одна только польза. А улучшая и укрепляя здоровье, лестница в небо Долголетия станет бесконечной...

Глава

5

Вклады

в здоровье

Эта глава в какой-то степени продолжение предыдущей, там я больше теорией занимался, как первоклассник домашним заданием, а здесь заполню, как полку книгами, практическую составляющую этой темы. Начну с изложения своего опыта.

Когда-то мне предложили практически бесплатно путевку в Ессентуки. Хотя я этот город не люблю, но отказываться было глупо, и поехал укреплять здоровье. Санаторий и назначенное лечение было стандартными, и все было обыденно, вспомнить особо нечего в этом плане. Но «санаторные приключения» не заставили себя долго ждать. Буквально рядом с тем местом, где я обитал, случайно обнаружил кабинеты, где лечили с помощью кедровых бочек. В те далекие времена я первый раз сталкивался с такими методами лечения и решил из любопытства попробовать. Эти процедуры к санаторию не имели отношения, просто арендовали кабинеты. Лечение было платным, но это не повод от него отказываться, записался на него и процесс пошел.

К моему удивлению, от комплекса процедур получил

такое физическое удовольствие, которое запомнил на всю жизнь. Докладываю, как командиру о боевом задании, детали этого лечения. Сначала меня сажали в кедровую бочку, минут на 30 – 40 и я там парился паром из специального настоя трав. Кроме того, что тело расслаблялось и получало удовольствие, также запахи были просто изумительными, ласкали обоняние, как невесту в брачную ночь. Самое большое преимущество кедровой бочки от различных парных в том, что голова не подвергается тепловому воздействию. Учитывая достаточное время проведения процедуры, это для организма очень хорошо, и все легко переносится. После пропитки организма целительным паром, отдых и расслабление примерно пять минут.

Второй, самой важной процедурой этого комплексного воздействия на организм, был общий массаж. Массажистка была высшего класса, я в этом вопросе разбираюсь хорошо, так как в те времена сам занимался подобным лечением. После окончания сеанса было ощущение, что попал в рай без всяких «проверок и паролей». Понятно было, что такое ощущение было именно от сочетания двух факторов – кедровой бочки и общего массажа. Когда я выходил после процедур, то мне надо было на один этаж подняться, в «свои хоромы», чтобы отдохнуть после «кедрового великолепия». Так вот этот небольшой подъем я всегда преодолевал с трудом, но не из-за какой-нибудь болезни, а просто настолько был расслаблен. Потом, добравшись до своей лежанки, чтобы орга-

низм «пришел в себя», проваливался, как ребенок в сугроб, в кратковременный сон...

Во время сеансов этого «бесподобного лечения» общался с владельцем этих кедровых кабинетов, у него они были в разных местах. В частности он рассказал, что массажистов подбирает специально, сначала они ему самому массаж делали, если нравилось, то брал на работу. Думаю, что метод хороший, потому что по большому счету, массаж большее влияние оказывает, чем парная бочка. Ну а в комплексе все правильно, гармонично и практично. Для работы нужно только небольшое помещение, массажный стол и кедровая бочка. По сути, все это можно в любой квартире или частном доме организовать. Это особо рекомендую тем, кто заботится о своем здоровье и хочет постоянно его поддерживать, как коромысло с ведрами, в хорошей форме. Только в данном варианте вместо «живого массажиста» можно элементарно приобрести массажное кресло. Их выбор достаточно большой, на любой вкус и кошелек. Понятно, что эффект будет уступать классическому ручному массажу, но будет вполне достаточным для поддержания себя в нужной форме. Напоминаю последовательность процесса – сначала сеанс в кедровой бочке, причем травы для настоя вырабатывающего пар, можно подбирать на свой вкус. А после примерно получасового пребывания в «домашней парной», небольшой отдых в несколько минут и добро пожаловать в массажное кресло. Уверен на сто процентов, что кто прислушается, как охотник

к крикам уток, к моим рекомендациям, будут довольны произведенным лечебным и восстановительным эффектом описанной комплексной процедуры.

Пациентка доктору:

— Я себя чувствую разбитой и потрепанной как колода карт.

— Давайте я вас перетасую.

— В смысле?!

— Массаж...

Польза массажа известна и понятна всем людям, большинство хотя бы раз в жизни пробовали эту процедуру. Она нормализует кровообращение, улучшает работу внутренних органов, состояние кожи, снимает с мышц повышенный тонус, максимально их расслабляя и много других полезных действий. Причем в свое время мне попадались больные с различными заболеваниями, в основном костно-мышечными. Так вот многие утверждали, что когда у них бывало ухудшение состояния, обострение процесса, то, кроме массажа, им ничего больше не помогало. Это лишний раз говорит о важности этой процедуры для любого человека. Причем применять его можно не только при заболеваниях, но и для их профилактики и улучшения общего состояния организма. В большом спорте больных вроде нет, а массажисты там пользуются особым спросом.

Массажист взял у пациентки направление и остолбенел — в графе

„назначения“ после слова „массаж“ нервным женским подчерком было подписано „эротический“.

Да, такой тоже существует и пользуется популярностью. Рекомендую каждому, кому не безразлично свое здоровье, найти хорошего массажиста и периодически его посещать. Особенно советую обратить внимание на область спины, в современной жизни она страдает от недостаточного количества движений больше всего, а массаж всегда будет этот недостаток улучшать. Я в основном рассматриваю вклад в здоровье платного характера, это то, куда никогда и ни при каких обстоятельствах не должно быть жалко тратить деньги. Лучшего вклада просто нельзя придумать. Согласен с фразой о том, что «здоровье не купишь», но кое-что в этом направлении вполне реально. Это я привел выше, но можно еще добавить, что сейчас полно различных оздоровительных туров, где кроме самого путешествия, можно и здоровье укрепить. На Северном Кавказе много открытых бассейнов с лечебной водой, где люди купаются зимой и летом, и отзывы только положительные. В России полно лечебных санаториев самого разного профиля и направления. Каждый может выбрать сам, что ему больше по душе и двигаться в этом направлении. Результаты всегда будут только положительные, здоровье будет укрепляться, как бицепсы в тренажерном зале, а жизнь удлиняться, как тень в вечернее время.

Глава 6

Кредит на долголетие

Почему-то я часто стал вставлять, как шнур в розетку, банковские термины в заголовках, ничего не пойму. Возможно, что в прошлой жизни был служащим банка, но, конечно не кассиром, а директором. Опять мания величия просовывает свой нос, куда не надо, пора его прищемить. Ну, не буду отвлекаться. Кредиты сейчас популярное, как блогер путешественник, слово, оно точно привлечет повышенное внимание, а мне это и надо. Только кредиты буду раздавать не деньгами, а умными мыслями о долголетию.

Каждый из нас рождается с огромными, как бивни мамонта, возможностями по всем направлениям, но, к большому сожалению, в течение всей жизни процент их использования достаточно мал. Есть такое мнение, что средний человек за всю жизнь использует только 10 % своих умственных способностей. С этим можно согласиться, можно опротестовать, как решение суда, но тот факт, что все свои возможности и способности мы используем очень мало, не подлежит никакому сомнению. Резервы нашего организма просто огромны, но часто мы ими не пользуемся как надо, а просто разбазариваем, как деньги в казино. Мы никогда даже близко не подбираемся к границам наших возможностей, особенно

головному мозгу не даем развернуться на полную катушку. Всем известно, что если автомобиль простоит без движения хотя бы две недели, то во всех его системах происходят негативные изменения. А наш организм имеет более сложное и тонкое строение, несравнимое ни с каким механизмом, поэтому и внимания к себе он требует особого.

- В вашем резюме вы упомянули множество скрытых талантов. Можете уточнить, какие?

- Сам не знаю, они уж слишком скрытые.

Получается, что при рождении, Всевышний вручил каждому из нас колоссальный кредит в виде мощного внутреннего потенциала, больших талантов и возможностей. В какой степени мы используем эти проценты одаренностей и задатков, зависит только от нас. И совсем не обязательно становиться новым Эйнштейном или Рафаэлем, надо просто выбрать то направление, которое по душе, и стать профессионалом в этой области. Объять необъятное никто не сможет, но в конкретном деле можно оставить далеко позади всех, кто занимается подобным занятием. Такого в жизни вполне можно достичь. Только надо ставить вполне конкретную цель, достичь которой будет сложно, но вполне возможно и всеми силами стремиться к ней. Во время самого процесса достижения заветной цели, наш организм будет находиться в достаточном тонусе, и скрытые резервы начнут открываться и помогать исполнению мечты. Это удивительные процессы и тот, кто все это испытал, будет просто восторгаться своими

возможностями, о которых раньше даже не догадывался.

В мультфильме про Маугли есть такая цитата - «Вы видите меня, бандерлоги? Видим, Каа! Подойдите на один шаг поближе! Ближе! Ещё ближе!» Вот и я приглашаю читателя «придвинуться к моим мыслям» ближе и начать их пить, как шампанское на Новый год. А каждый веселый шарик в бокале ассоциировать с годами жизни. А я буду этим тоже заниматься, только объясню, что имел в виду по кредиту на долгую жизнь. Получив его от Всевышнего, нужно каким-то образом отдавать проценты. А это не что иное, как прожитые годы, каждый равняется одному проценту. Чем больше мы будем использовать свои внутренние резервы, раскрывать данные Свыше возможности, тем этих процентов будет больше и проживем дольше. Причем это касается всех наших внутренних составляющих – физических, духовных, творческих, интеллектуальных, абсолютно всех, имеющихся в каждом человеке. Это задача не простая, но интересная и конечно, стимулирующая к долгой жизни. Ведь при таком настрое хочется все успеть, осознать, попробовать. Доказать свои возможности и способности! В первую очередь самому себе.

Чтобы тема кредитов была более завершенной, вспомню про денежные вливания извне в жизнь современного человека. Это явление можно смело сравнить с эпидемией чумы, причем выживают в этом процессе далеко не все. Если даже смертью все эти кредиты не заканчиваются, но здоровую на-

носят непоправимый вред. Нервная система при этом страдает, как военнослужащий, получивший кучу нарядов вне очереди. И чем больше этих «кредитных нарядов», тем это все негативнее для организма. Искренне считаю, что нормальный человек не должен даже знать, что такое кредиты. Он должен надеяться во всех случаях только на самого себя, вот тогда наши резервы будут использоваться в физиологическом направлении. А если возникла любая проблема, требующая денежных вложений, а человек думает, что ничего страшного, возьму кредит, и все решится. А что будет потом, когда придется отдавать тугрики с большими процентами, многие толком не задумываются. А вот это тот момент, когда можно заглянуть, как на прогноз погоды, в будущее и понять, что будут ждать большие проблемы и неприятности.

- Слушай, Серёга, а мне сестра говорит, что меня могут посадить за долги по кредитам...

- Да никто тебя не посадит.

- Хоть ты меня обнадёжил!

- Просто убьют, да и всё.

Тему «кредитных банковских подачек» размешивать, как коктейль в баре, особо не буду. Если напишу все, что думаю по этому вопросу, то у «банковских прилипал» коленки затрясутся, как руки у паркинсоника, появится тревога, как перед приступом эпилепсии, возникнут лицевые нервные тики, как при хроническом переутомлении и куча других симптомов. Это будет выглядеть, как «куча мала» — воз-

глас в детской игре, по которому устраивается общая свалка. Только эта «внутренняя помойка» будет в головах и организмах у заемщиков банков и кредитных организаций. Это состояние очень вредно для здоровья и долголетию не способствует.

Ролик по телевизору: мужчина приходит в банк и берет ипотечный кредит в валюте.

Ну и что? - спросите вы.

А вся фишка в том, что крупными буквами идет текст: Опасно! Не повторять в домашних условия, трюк выполняется профессиональным каскадером.

Это я закрепляю, как брошку на груди, банковскую кредитную тему одним словом – «Опасно!». В этом плане наш «внутренний, божественный кредит», не только не опасен, от него одна польза. Причем, чем сильнее мы им воспользуемся, тем больше доставим благодати, пользы и благополучия своему организму. Можно было бы озаглавить тему, которую я рассматриваю, как гистологический препарат под микроскопом, достаточно просто, например, «Резервы нашего организма». Но по опыту знаю, что чем больше рассматривать вопросы под определенными углами зрения, тем лучше они доходят до содержимого черепной коробки. Тем более, что кредиты для современного человека, это как аппетитная косточка для собаки. Только услышат это слово, сразу становятся в «стойку на задних лапах», а изо рта слюнки текут, как из разбитого унитаза.

Заключительная мысль довольно простая для понимания, но сложная для исполнения. В нас заложены «несметные богатства» и только от каждого человека зависит, сможем ли мы их почувствовать и раскрыть, а самое главное – должным образом воспользоваться в плане долгой и счастливой жизни. Очень желаю максимальному числу людей идти по жизни только в этом направлении.

Глава 7. Верить в лучшее

С ходу в начале главы выдвину аксиому, которой надо активно придерживаться, как за перила балкона на 20 этаже, каждому человеку. Вот она – «Чем больше веришь в лучшее – тем дольше живешь!» Думаю, что спорить с этим утверждением сложно, а кто засомневается, как в предвыборной речи депутата, тот смело может отнести себя к тугодумам. Но я пишу для людей, которые мыслят активно и прогрессивно, что характерно и для меня. Мои мысли всегда отыщут подходящую голову, подобрав для нее «ментальную кепку» нужного размера. На эту тему решил написать внезапно, приступ «мысленного поноса» застал врасплох. Вышел утром на улицу, а там кот бродит среди сугробов. Сразу вспомнил Кота Леопольда и его знаменитую в кругу детей песенку с названием «Голубой вагон». В частности мою голову окропили, как брызги святой воды с кисточки священника, следующие слова – «Каждому, каждому в лучшее верится, Катится, катится, голубой вагон». Представил сразу, что этот вагон можно смело ассоциировать с жизненным процессом, причем на этом пути надо верить только в Лучшее!!!

Два слова, которые присутствуют, как студенты на лекции, в заголовке этой главы просто идеально подходят друг к другу, как «две половинки» в гармоничном браке. Если любой человек ни во что не верит, то он просто не живет нор-

мальной жизнью, такому место в психиатрической больнице. А если верит, да не просто во что-то, а в лучшее, то это человек с «большой буквы». Когда в нашей духовной пище присутствует, как тестостерон в яичках, молитва веры в лучшее, то она насыщает, как сперматозоиды матку, душу благодатью и умиротворением. Потребность нашего внутреннего мира в такой диете, это как для крота рыть землю, или корове давать молоко. Хотя, честно говоря, не представляю, любят ли кроты ковыряться всю жизнь в грунте, может их уже тошнит от этого. Думаю, что мое сравнение вполне к месту, как всегда.

Мы, оптимисты, народ такой - верим в лучшее, пока нас не понесут с оркестром... А как понесут - верим, что несут в Рай!

Вот так и надо постоянно в это верить, хоть в реальной жизни, хоть по дороге к «другому измерению»... Если будем практически постоянно находиться в таком состоянии, то все лучшее будет притягиваться к нам, как магнитом. Это закон существования в этом мире, подобное притягивает подобное. Все мы знаем, что на земле много войн, несправедливости, негатива, иногда все это зашкаливает, как количество лейкоцитов в крови при воспалении. Но ведь по сути войны, к большому сожалению, были всегда, сколько существует человечество. И, судя по всему, от этого никогда и никуда не денешься, потому что ублюдки не вымирают сразу после рождения, а стараются всеми силами портить Вселен-

ную и жизнь другим людям. Верю в то, что рано или поздно, негативу разных сортов во всем мире придет конец, и все вздохнут спокойно и уверенно. Чем больше людей будут думать и что-то делать в этом направлении, тем быстрее наступит «мир во всем мире» во всех отношениях.

По большому счету, вера в лучшее человеку также необходима, как воздух и вода. С ней жизнь приобретает специфический позитивный оттенок, причем только светлых тонов. Помогает несмотря ни на что идти только вперед выбранным курсом, никогда не сдаваться и надеяться на свои безграничные силы и возможности. В одном старом марше есть такие слова «Только вера двигает горами, только смелость города берёт», полностью с ними согласен. Человек, верящий в лучшее, закаляет, как морж, уверенность в себе. А без нее в современном мире действовать и продвигаться вперед сложно, местами невозможно. Очень многие, не обладая такими качествами, сходят на обочину раньше времени с выбранного пути, а это не лучший вариант. Лишайте все свои сомнения и чувство неуверенности «девственности» и начинайте жить более активно и энергично. Берите в помощники веру в лучшее и двигайтесь вперед с проворством запутавшейся в сетях рыбы. Неуверенность в завтрашнем дне и сомнения никто не распутает, кроме вас самих.

— А мой говорит: Отойди, женщина, от плиты! Твое место на Мальдивах!

— А твой, это кто?

— Внутренний голос.

Вот и прислушивайтесь всегда в первую очередь к своим внутренним ощущениям. Они никогда вас не обманут и всегда «переведут стрелки» на тот путь, ехать по которому более комфортно и благоприятно. Восприятие практически всех событий, которые происходят вокруг нас можно улучшить, как состав воздуха на подложке, и отполировать, как копыта лошадей перед забегом. Нельзя всю жизнь проживать как застывший холодец, нельзя забывать, что есть еще брызги шампанского. Чем больше будет позитива в восприятии окружающего мира, тем крепче будет нервная система и, естественно, лучше здоровье.

Въехать в образ «верующего в лучшее» не так сложно, главное, чтобы было желание этого. Какое бы дело или цель вы не намечали, никогда не думайте понятиями, типа «Не смогу», «Не получится», «Мне это не по силам» и т. п. Не принижайте раньше времени своих способностей и возможностей. В каком плане о чем-то думаешь, так в финале и получается. Настроишься на победу, значит не за горами празднование успеха в любом деле, а противоположный настрой оставит вас «у разбитого корыта». Есть передача на телевидении – «Клуб веселых и находчивых», вот и надо всю жизнь ощущать себя членом такого клуба, хотя бы мысленно. Результат не заставит себя долго ждать, жизнь изменится, как цвет теста-полоски на беременность. У кого какой взгляд на свое существование, того он и родит – прекрасного

активного крепыша или чудака с врожденной патологией, а именно, мозгов будет недостаточно для лучшей жизни.

Дам еще немного ценных, как яйца Фаберже, советов. Не привязывайтесь сильно ко всему материальному, что имее-те в собственности. Не бойтесь, что что-либо пропадет, или машину угонят, или дом сгорит. Как можно меньше подоб-ных мыслей, они только притягивают неприятности, а зачем это делать, если еще ничего плохого не произошло. И в этом плане думать только в хороших и радужных перспективах, что все у вас есть и будет еще больше. Чтобы с вами не про-исходило, не придавайте этому слишком большого значения. Все в этом мире относительно. Например, не поступили в институт, значит, поступите в другой раз или пойдете в дру-гую профессию. Есть такая фраза – «Что ни делается, то к лучшему», вот и возьмите ее на вооружение и в нужных слу-чаях и обстоятельствах ее вспоминайте. Отпустите все свои страхи, сомнения, беспокойства, недоверие, пусть они пой-дут «побегают в чистое поле» и к вам никогда не вернутся. Да они никому не нужны, по большому счету. Постоянно следи-те за своими мыслями, старайтесь, чтобы они светились, как радуга после дождя. У нас часто бывают стрессы, они были, есть и будут, никуда от этих прилипал не деться, надо просто более философски ко всем ситуациям относиться. Вспомни-те, что философы всегда жили достаточно долго, потому что соответственно на все реагировали. Советов можно давать еще много, но думаю, что основное направление понятно –

присасываемся, как Пьявки к коже, к позитиву, и думаем о всем самом лучшем, что есть в этой жизни.

Заключение будет крутым, как поросячий хвостик. Вспоминаем строчки из песни.

Лучше нету того цвету

Когда яблоня цветет...

Лучше нету той минуты,

Когда милый мой придет.

Золотые слова, так пускай они такими воспринимаются и остаются по всем направлениям. Пускай все вокруг цветет, распускается, набирает силу, полно энергией, пахнет свежестью, и вы сами всегда в расцвете сил и так будет всегда. Вот это и есть верить и ощущать все самое лучшее в этой жизни...

Глава 8. Вред социальных сетей

Сегодня мои мысли возникали, как грибы после дождя, и мозговые извилины работали с повышенным напряжением, как будто голова была в трансформаторной будке. Вот, по моему мнению, когда любой человек не вылезает, как крот из норы, из социальных сетей, то его голова будет испытывать то же самое, только напряжение там будет еще сильнее. Тема, которую хочу разложить, как пасьянс, по мозговым полочкам читателя, мне совсем не близка, потому что меня на сетевых площадках никогда не было, нет, и не будет. Правда, несколько раз меня посещали, как ночные кошмары, мысли где-нибудь зарегистрироваться, но как-то все спускалось на тормозах. Потом просто понял, что это не мой путь и ничего нового или хорошего в жизни не добавится.

- Пап, а почему Интернет называют Сетью?

Отец берет кусок сетки и опускает в аквариум. В ней тут же застревают несколько рыбок. Отец:

- И эти рыбки уже никогда не смогут из нее выпутаться. Поэтому, сынок, Интернет и называют сетью.

Вот эта зарисовка довольно четко все расставляет по своим местам. Наше общество по сути, это стая рыб. Как известно, уловы рыбаков в промышленных масштабах происходят при помощи сетей приличных размеров. И кто попадает в такую мощную паутину, то выбраться оттуда практи-

чески невозможно. Это своеобразный «ментальный наркотик», а справиться с наркозависимостью очень сложно, в какой бы форме она не проявлялась. Нутром чувствую, что если сейчас начну митинговать по поводу всего вреда социальных сетей, то у меня голос быстро охрипнет, а мне он еще нужен, а то еще начнут принимать за глухонемого. Поэтому отмечу только основные, лежащие на поверхности, как ржавчина на днище автомобиля, моменты.

- Доктор, а почему вы не общаетесь в соцсетях?

- Я психиатр, мне такого общения и на работе хватает...

Различные платформы общения в первую очередь вредны для психического здоровья человека, причем подтачивают его с самых разных сторон. Простой пример. Большинство участников общения в сетях представляют свою жизнь в ярких красках, наполненную, как мусорный бак при забастовке мусорщиков, идеализированными образами. Выставляют самые лучшие свои фотографии, довольно часто отредактированные. В общем, выглядят как в «пятизвездочном раю», пробы некуда ставить. И вот, когда простой человек смотрит на эту «постановочную чушь», он начинает невольно сравнивать этот выпендрож со своей жизнью. Понятно, что это может вызывать чувство неполноценности, снижать до плинтуса свою самооценку, а в результате возникают неврозы и депрессии. В голове крутятся предательские мысли, типа «почему другим все, а мне ничего?» и в таком плане. На самом деле, жизнь тех особей, которые распускают себя,

как павлины хвост перед сношением, ничего из себя не представляет. Это недалекие личности, с неудавшейся судьбой, причем, чем хуже их жизнь, тем в более мощных формах они хотят показать свою крутость перед остальными. По сути это каким-то образом смягчает их личные проблемы, спускают пар в социальных сетях. Поэтому, когда видишь такие постановочные и низкопробные странички на различных платформах, но надо к этому относиться с ухмылкой и иронией. У нормального человека других реакций просто быть не может.

В социальной сети:

- Почему ты меня из друзей удалила?
- Потому что ты меня бесишь!
- А ничего что мы женаты?!

Виртуальные площадки влияют на людей по-разному, все зависит от того, сколько мы уделяем этому времени и внимания. Хорошо, если человек не увлекается, как игрой в казино, этими процессами, а соблюдает определенные временные нормы. Если переписывается, то внимательно и вдумчиво, это помогает, как костыли инвалиду, укреплять и расширять свои полезные социальные связи. Но если он не расстанется с телефоном даже тогда, когда начался понос и не вылезает из туалета, то тут уже можно думать о срочном свидании с психиатром. Недавно отдыхали в отеле Кисловодска и, проходя на завтрак, часто можно было наблюдать за тем, как люди себя не любят, хотя им такое поведение явно не кажется

ненормальным. Набирают различных вкусных блюд, устраиваются за столом и вместо того, чтобы получать удовольствие от приема пищи, как загипнотизированные пялятся на экран мобильного. Чувствуется, что еда их просто сильно отвлекает, в такой ситуации пользы от пищи не будет абсолютно. Вред организму просто непоправимый, а ведь такое издевательство над своим здоровьем происходит ежедневно.

– Он сменил телефон, заблокировал её в соцсетях, сменил адрес, сделал всё, чтобы она не смогла больше его найти...

– А она?

– А она и не искала...

Сейчас социальные сети пробрались в нашу жизнь, как воры в квартиру. А своруют они часть наших мозгов, и это не подлежит сомнению. Поэтому каждый человек, если хочет жить долго и счастливо должен определиться со степенью отвлечения своего внимания на виртуальную жизнь. Если любой из нас страстно увлечен каким-либо интересным делом, идеей, хобби, творчеством, то общение в интернет не оказывает никакого влияния, на это просто нет времени. Ведь есть другая цель в жизни, которая намного важнее. Поэтому тем, кто чувствует, что просто погряз в трясине сетевых разборок и его засасывает все глубже и глубже, надо срочно искать более значимое для себя занятие, чтобы не вести «растительное существование». Ежедневное, как чистка зубов, барахтанье на своей и чужих страницах в интернете ума не добавляет, а психологические проблемы усилива-

ет. Например, интернет подразумевает анонимность, и этим пользуются нехорошие, мягко говоря, люди. Они ведут себя агрессивно, подло, вызываяще, находят себе жертвы, оказывая разрушительное действие на их психику. Это приводит к постоянной тревоге, депрессии, вплоть до суицидальных мыслей. Всем известны случаи самоубийств, под влиянием сетевых провокаторов этого поступка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.