

макс лисс

Фитнес для ума



ПИТЕР®

Макс Лисс

Фитнес для ума

«Питер»

2011

Лисс М.

Фитнес для ума / М. Лисс — «Питер», 2011

Чтобы на долгие годы сохранить молодость, необходимо прежде всего заботиться о бодрости духа и высокой эффективности умственной деятельности. Тот, кто ощущает себя бодрым и сильным, дольше остается молодым – сегодня это уже научно доказанный факт. Мозг человека, его мыслительные способности нуждаются в постоянной тренировке не меньше, чем мышцы его тела. Именно от того, насколько хорошо функционирует мозг, зависит общее состояние организма. Из этой книги вы узнаете о том, как с помощью простых эффективных упражнений продлить молодость мозга. Вы сможете существенно повлиять на свои ментальные способности, внося совсем незначительные коррективы в свой образ жизни и взяв за правило регулярно тренировать свой мозг несложными упражнениями.

© Лисс М., 2011

© Питер, 2011

Содержание

Предисловие. Фитнес для ума – гарантия вашего долголетия	6
Веселый нрав сильнее проявляется с годами	7
Фитнес для ума сохраняет молодость	8
Думающий человек получает от жизни больше	9
Вы уже начали делать зарядку для мозга	10
Прекрасная интеллектуальная форма позволит вам насладиться лучшей порой жизни	11
Гибкое мышление продлевает молодость	12
Хаос большого города против чистого деревенского воздуха	13
С возрастом улучшается настроение	14
Возраст, на который мы себя чувствуем	15
Этот ужасный Альцгеймер	16
МСІ	16
Сосудистая деменция	16
Болезнь Альцгеймера	17
Провалы в памяти – это не Альцгеймер	17
10 признаков болезни Альцгеймера	17
15 факторов, воздействующих на распад психических функций	19
Гены	19
Повреждения головного мозга	19
Активная умственная деятельность	19
Соя	20
Витамин В12 и фолиевая кислота	20
Витамины С и Е	20
Яблоки	20
Карри	20
Избыточный вес, высокое давление, высокий уровень холестерина и возрастной диабет	21
Слишком мало половых гормонов	21
Объем головы	21
Движение	21
Жирные кислоты омега-3	22
Депрессия и стресс	22
Воспаления	22
Как сохранить серые клетки	23
Шесть столпов умственного долголетия	24
Воля к жизни	25
«Нужно умереть молодым, но постараться сделать это как можно позже»	25
Рецепт успеха столетних	26
Мировой рекорд составляет 122 года	26
Психические факторы средиземноморской диеты	26
Сколько лет жизни вы себе отводите	28
После 85 все становится лучше	29
Три ловушки, отнимающие жизненную силу	30
Ловушка первая: помешательство на молодости	30

Ловушка вторая: медицинская помощь вместо фитнеса	30
Ловушка третья: самодискриминация вместо самоосознания	31
Уверенность в вечной молодости	32
Ободряющие беседы с собой	32
Планируйте жизнь до 100 лет и дольше	32
Помните, что все возможности для вас открыты	33
Разберитесь с вашими воспоминаниями	33
Избегайте ловушки комфорта	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Макс Лисс

Фитнес для ума

Предисловие. Фитнес для ума – гарантия вашего долголетия

Человечество тысячелетиями ищет источник вечной молодости. По легенде, он не только возвращает жизненные силы, но и превращает брюзгливых старух и ворчливых стариканов в счастливые, беззаботные создания. Как считали наши прадеды, вместе с молодостью к человеку возвращаются радость жизни и оптимизм.

Веселый нрав сильнее проявляется с годами

Сегодня мы знаем, что и обратное тоже верно. Человек, идущий по жизни в хорошем настроении и обладающий живым умом, сохраняет и хорошее физическое здоровье.

В течение долгого времени единственными эффективными антивозрастными стратегиями считались физические тренировки и диеты, позволяющие сохранить стройную фигуру. Если бы это было так, то спортсмены жили бы гораздо дольше, чем обычные люди. На самом же деле большинство спортивных звезд – будь то футболисты, боксеры или жокеи – уходят из жизни в возрасте между 70 и 85 годами. Легенда бокса Макс Шмелинг, который умер в начале 2005 года в возрасте 99 лет, является исключением.

И наоборот, многие люди, занимавшиеся умственным трудом, перевалили планку в 100 лет, как, например, писатель Эрнст Юнгер, режиссер Лени Рифеншталь или философ Ганс-Георг Гадамер. Более 90 лет прожили лауреат двух Нобелевских премий Лайнус Полинг, известный английский политик Уинстон Черчилль (со своим легендарным девизом «нет спорту») и гениальный художник Пабло Пикассо. Несмотря на то что большую часть своей жизни они провели в кабинетах или мастерских, занятия фитнесом для ума обеспечили им долгую старость, позволили оставаться бодрыми и здоровыми в преклонном возрасте. Пианист Артур Рубинштейн продолжал выступать даже в 90 лет. Единственной уступкой возрасту было то, что он сократил свой репертуар и исполнял стремительные пассажи немного медленнее.

Фитнес для ума сохраняет молодость

Единичные случаи? Вовсе нет. Современные исследователи неизменно отмечают у долгожителей такие качества, как юмор, спокойствие, любопытство, общительность и разнообразные интересы в умственной сфере: даже за физической жизнеспособностью стоит психологический фактор.

Каждый спортсмен-любитель знает по собственному опыту: тот, кто хочет развить выносливость, должен для начала преодолеть себя, встать с удобного дивана, надеть кроссовки, выйти на улицу и отправиться в путь-дорогу. Короче говоря, ему нужна сильная мотивация – позитивная установка и сильное желание выдержать все испытания.

Думающий человек получает от жизни больше

Загадка долгожительства спрятана глубже, чем кажется на первый взгляд. Как говорится, дело не в том, чтобы добавить годы к жизни, а в том, чтобы к годам добавить жизнь. Какой смысл продлевать свои годы за счет правильного образа жизни, если проводить их в духовной полудреме?

К счастью, большинство людей, переваливших пятидесятилетний рубеж, сегодня лучше понимают это, чем многие молодые. Решающий фактор здесь – состояние ума. Человеку, по собственной воле попавшему в порочный круг умственной лени, нужно приложить серьезные усилия, чтобы его разорвать.

Вы уже начали делать зарядку для мозга

Вы заметили, что несколько минут назад вы уже начали тренировать свои умственные способности? Вы читаете. Вы размышляете о своем умственном потенциале.

Просто продолжайте читать. Вы поймете, что тренировка мозга проще и менее затратна по времени, чем пробежка в городском парке. Вам не нужно специально выкраивать для нее время, не нужно покупать кроссовки. Уже одно то, что сейчас вы не расслабляетесь перед телевизором, а активно получаете информацию, положительно воздействует на ваши серые клетки.

Пусть для многих жизнь после 35 катится по наклонной – для вас она идет в гору. Каждая прочитанная страница – это еще одна ступень вверх, равно как и каждая описанная здесь техника тренировки мозга, которую вы будете использовать в будущем в повседневной жизни. Желаем вам интересного чтения и волнующих умственных переживаний.

Прекрасная интеллектуальная форма позволит вам насладиться лучшей порой жизни

Вы когда-нибудь размышляли над следующим противоречием? С одной стороны, люди живут все дольше. Согласно статистике, каждый год средняя продолжительность жизни увеличивается на три месяца.

С другой стороны, почти половина населения страдает от лишнего веса, у каждого пятого – ожирение. Люди едят калорийную пищу и мало двигаются. Врачи придерживаются единого мнения: тенденция к нездоровому образу жизни растет, а существование в виде «диванного овоща» сокращает предполагаемую продолжительность жизни.

Удивительное дело – мы ведем нездоровый образ жизни, но при этом живем все дольше. Как это возможно? Самый расхожий ответ – благодаря прогрессу в современной медицине врачи научились сохранять жизнь людям с дурными привычками. Но это недостаточное объяснение, поскольку сенсационные достижения медицины касаются прежде всего молодых. У человека, заболевшего раком или перенесшего инфаркт миокарда в молодости, сегодня более высокие шансы излечиться, чем 20 лет назад. Но пожилым людям с теми же болезнями медицина может предложить немного: максимум – это облегчить последние месяцы жизни.

Гибкое мышление продлевает молодость

В наше время появляется все больше статей о возрастных заболеваниях – раке, болезни Альцгеймера и других. Интерес к данной теме доказывает, что средняя продолжительность человеческой жизни возросла. Но остается вопрос: почему современные люди живут так долго, что врачи в массовом порядке должны заниматься возрастными заболеваниями?

Поскольку наше физическое здоровье скорее ухудшилось, чем улучшилось, причину следует искать в наших головах. Люди стали больше заниматься интеллектуальными формами деятельности. Можно сказать, что молодость современного европейца фактически продолжается всю жизнь. Наши дедушки и бабушки в 65 лет выглядели старыми и считали, что жизнь подходит к концу, а сегодня во многих развитых странах пенсионеры вовсю наслаждаются ею.

Они пускаются в рискованные путешествия, учатся в вузах, ищут новую любовь и «чатятся» в Интернете или эмигрируют в южные страны, чтобы начать жить с чистого листа. Часто их можно видеть в пригородах, где они катаются на велосипедах, любят природу и попутно улучшают свою физическую форму. Само представление о том, какие стадии проходит человеческая жизнь, оказалось вывернутым наизнанку.

Хаос большого города против чистого деревенского воздуха

Долгое время считалось, что для здоровья намного полезней жить за городом, чем в шумном загрязненном мегаполисе. Однако, к удивлению статистиков, люди в больших городах стали жить дольше, чем деревенские жители.

Причина, видимо, в том, что лихорадочный темп жизни в большом городе стимулирует умственную деятельность. Тот, кто ежедневно переходя дорогу, вынужден уворачиваться от летящих на него машин, кто сам выбирает товары в супермаркете и снимает деньги в банкоматах, держа в голове ПИН-код, не так быстро обрастает мхом. Поддерживать контакты в большом городе тоже сложнее, чем в деревне: там, чтобы поболтать с соседом, нужно всего-навсего дойти до забора.

Побуждающая к активной деятельности изменчивая окружающая среда сохраняет молодыми и нас, и наш мозг.

С возрастом улучшается настроение

Столетие назад ученые представляли первую половину человеческой жизни как лестницу, ведущую к пьедесталу. К тридцатилетнему возрасту человек достигает пьедестала, а затем начинает неуклонно спускаться вниз, к могиле.

Приведенные примеры разрушают этот образ безостановочного спуска. Бесконечные опросы людей об их самочувствии показывают, что в более зрелом возрасте легче стать счастливым.

Подростки в большинстве своем нервозны и неуравновешенны. Весь пубертатный период они мучительно переживают и сомневаются в себе. Из-за гормональных сдвигов настроение часто меняется и снижается способность к сопереживанию. Они крайне не уверены в том, что касается их собственных способностей и жизненных целей. Особенно они недовольны тем аспектом своей индивидуальности, который как раз является их козырем, – своей внешностью. Когда рекламные агентства ищут моделей, они предпочитают девушек моложе 18 лет. Но каким бы успехом эти модели ни пользовались, особо счастливыми их назвать нельзя.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опросила 14–16-летних подростков из 20 стран. Оказалось, что в Германии только каждая пятая девочка и каждый четвертый мальчик считают себя внешне привлекательными. Многие находят себя слишком толстыми: 57 % девочек и 26 % мальчиков (причем у многих из них вес объективно меньше возрастной нормы). Более половины опрошенных хотя бы однажды сидели на диете.

Напротив, женщины, которые уже преодолели климактерический период, как правило, больше радуются жизни. Британский социолог Кейт Фокс опросила женщин в возрасте от 50 до 64 лет. Три четверти опрошенных оказались довольны своей жизнью, 65 % – в целом чувствовали себя более счастливыми, чем в молодости. Основной причиной они называли растущую независимость во всех сферах жизни, от работы до планирования свободного времени.

Можно выделить несколько причин, почему пожилые люди кажутся более счастливыми:

- в пожилом возрасте характер уже устоялся;
- колебания настроения становятся реже, на смену тревогам приходит спокойствие и уравновешенность;
- накопленный жизненный опыт позволяет легче и лучше справляться с кризисными ситуациями.

Кроме того, молодые люди страдают от неопределенности будущего. Они не знают, добьются ли они взаимности в любви, сделают ли карьеру и будут ли успешны в жизни. Двое из трех думают о грядущих годах с тревогой.

Люди, которым за 40, все важные решения уже приняли. Даже если человек решается начать жизнь заново, он может опереться на проверенных друзей и сделанные денежные накопления. Ему известны собственные слабые и сильные стороны, он знает, на что способен, а на что нет. Проблемы, которые не дают подростку спокойно спать, – конфликты с родителями, выбор места учебы, размышления на тему «полюбит ли меня кто-нибудь по-настоящему?» – совсем не волнуют сорокапятилетнего человека.

Возраст, на который мы себя чувствуем

И все же людям, шагнувшим в пятый десяток, тоже свойственны проблемы, связанные с поиском себя. Спросите европейца за сорок о его возрасте. Почти наверняка вы услышите что-то вроде: «Мне сорок восемь, но я чувствую себя максимум на тридцать восемь».

Спросите, кого хотите – большинство не признается, что чувствует себя на тот возраст, что указан в его паспорте, даже если он уже страдает от высокого давления, артроза суставов и диабета. Частенько в объявлениях о знакомстве при перечислении своих достоинств добавляют «выгляжу моложе».

Это не обязательно самообман. Люди сравнивают себя не с ровесниками, а с поколением своих родителей, а те в 50 лет чувствовали себя более старыми, чем нынешние шестидесятилетние. Продление молодости стало возможным благодаря фитнесу для ума, к которому относится и «молодой» образ мыслей. Современные поколения устанавливают новые нормы. У сегодняшнего пятидесятилетнего европейца остается душа молодого человека.

Вы дольше останетесь молодыми, если будете целенаправленно и систематически работать над сохранением ваших умственных способностей. Тогда в 40, 50, 60, 70 лет вы не просто почувствуете себя моложе, чем ваши родители в аналогичном возрасте, но окажетесь на лидерских позициях среди ваших ровесников. Тогда вы с полным правом сможете сказать: «Я на десять лет моложе, чем написано в моем паспорте».

Этот ужасный Альцгеймер

Как насчет старческого слабоумия и болезни Альцгеймера? Можно ли сказать, что психическое здоровье в пожилом возрасте – это вопрос судьбы или, в современном понимании, генов? Ведь жертвой Альцгеймера пали такие известные личности, как актриса Рита Хейворт, президент США Рональд Рейган и писательница Айрис Мердок.

Как и в случае рака, здесь большую роль играет генетическая предрасположенность. Однако развитие болезни во многом зависит и от образа жизни. За всеми бьющими тревогу сообщениями в СМИ мы забываем, что большинство пожилых людей не заболевает болезнью Альцгеймера. Чтобы победить врага, его «надо знать в лицо». Рассмотрим факты.

Медицине известно множество форм деменции (слабоумия). Болезнь Альцгеймера – самая распространенная из них, от нее страдают почти две трети всех людей с деменцией. Другие распространенные формы слабоумия следующие.

МСИ

Это аббревиатура от «Mild Cognitive Impairment», по-русски – «умеренные когнитивные нарушения». Это то, что мы в дружеском кругу называем старческой забывчивостью. Но не каждый человек со скверной памятью болен – причину забывчивости можно установить благодаря специальным медицинским тестам.

Человек, страдающий МСИ, не просто плохо запоминает имена и слова, его мозг не сохраняет актуальную информацию. Если больному прочитать историю об ограблении, то уже через несколько минут он не сможет вспомнить подробности. Проверьте: если после прочтения данной главы вы закроете книгу и через пять минут сможете передать ее приблизительное содержание, то у вас нет МСИ (даже если совсем недавно вы жутко злились из-за того, что не можете вспомнить имя человека, с которым дружили в юности).

Характерно, что при этом заболевании страдает только память. Мышление, речь, эмоциональная сфера и социальные навыки остаются в норме.

Половина всех заболевших МСИ через три-четыре года начинают страдать от болезни Альцгеймера. Примерно у 10 % Альцгеймер не развивается вообще, хотя никто пока не может сказать почему. При подозрении на МСИ нужно не откладывая посетить соответствующего специалиста. Своевременно начатое лечение может замедлить дальнейшее развитие заболевания или даже остановить его совсем.

Сосудистая деменция

Непрофессионалы в таких случаях говорят о склерозе. Из-за отложений забиваются сосуды, и мозг не получает достаточного количества кислорода. Результатом являются кратковременные провалы в памяти. Мозг не может получить доступ к некоторым областям и утрачивает мыслительные способности.

Причины заболевания те же, что и у инфаркта миокарда и инсульта, – слишком жирная пища, курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия. Многие заполучают сосудистую деменцию из-за повышенного артериального давления, с которым примирялись в течение долгих лет. Вне всяких сомнений, здоровый образ жизни предупреждает возникновение этого заболевания.

Болезнь Альцгеймера

Эта болезнь опасна, поскольку до сих пор не до конца изучена. Без видимой причины личность больного распадается все больше, на конечной стадии он становится похож на беспомощного ребенка.

Ученые обнаружили, что в головном мозге заболевшего есть странные отложения. Организм прекращает выводить вредный белок, так называемый бета-амилоид, вследствие чего он в виде бляшек откладывается в нервных клетках и нарушает обмен импульсами между ними.

Но и это наблюдение нельзя считать стопроцентно верным, поскольку патологи обнаружили такие же бляшки и в мозге здоровых людей, в то время как у некоторых пациентов с болезнью Альцгеймера они отсутствуют. Единственный очевидный факт состоит в том, что при этой болезни нарушается обмен информацией между нейронами. Мозг перестает выдавать нужные сведения, как компьютер, утративший доступ к жесткому диску.

Другой тревожный момент состоит в том, что болезнь начинается незаметно. Только после того, как перестанет функционировать одна пятая нервных клеток, провалы в памяти станут настолько очевидными, что на них обратят внимание родственники и друзья. Что характерно, больной чаще всего отказывается признать факт заболевания.

Возможно, через несколько лет появятся лекарства, убирающие эти отложения. В конце 2004 года ученому Роберту Бендзу и его коллегам из Вашингтонского университета в Сент-Луисе удалось растворить эти бляшки у мышей при помощи их собственных защитных клеток. В результате поврежденные нервные клетки восстановились.

Болезнь Альцгеймера была названа в честь немецкого невропатолога Алоиса Альцгеймера (1864—1915). В 1896 году он впервые обнаружил присутствие бляшек в головном мозге. Тогда он обозначил их как атероматозное заболевание кровеносных сосудов. В 1901 году во франкфуртской психиатрической больнице он исследовал головной мозг умершей пациентки Августы Детер и опять обнаружил такие же бляшки. Он сопоставил эти данные с выявленными ранее и опубликовал свое исследование о новом заболевании, которое в 1910 году получило его имя.

Провалы в памяти – это не Альцгеймер

Плохая память на имена не является признаком болезни Альцгеймера. Человек, страдающий от этого заболевания, внезапно перестает осознавать, в каком году он живет, сколько ему лет, не узнает своих близких. На начальной стадии забывчивость проявляется только эпизодически. Он может вдруг потеряться в пространстве, перестать осознавать, где находится, а через мгновение его ум проясняется и он отказывается верить, что минуту назад он не узнавал своего визави.

В этом болезнь Альцгеймера сильно отличается от обычной забывчивости. Здоровый человек осознает свои провалы в памяти, они его тревожат. Пациент с болезнью Альцгеймера отрицает сам факт того, что иногда выпадает из жизни.

10 признаков болезни Альцгеймера

Ошибочная постановка страшного диагноза достаточно распространена. Потеря одной из умственных функций в пожилом возрасте не обязательно свидетельствует о начале болезни Альцгеймера. Согласно исследованию университетской клиники Киля, из 450 пожилых людей у 15 % женщин и 12 % мужчин не было обнаружено никаких признаков деменции, они страдали от возрастной депрессии.

Группа исследователей под руководством Джеймса Стивенса из медицинского университета штата Индиана в Блумингтоне (США) назвали десять ранних признаков, по которым можно с вероятностью 95 % диагностировать все формы болезни Альцгеймера на раннем сроке:

- 1) *потеря памяти, влияющая на работоспособность;*
- 2) *проблемы с выполнением хорошо известных задач;*
- 3) *проблемы с речью;*
- 4) *потеря ориентации в пространстве и во времени;*
- 5) *трудности с вынесением суждений;*
- 6) *проблемы с абстрактным мышлением;*
- 7) *человек забывает расположение повседневных вещей, теряет их, кладет в непривычные места;*
- 8) *частая смена настроения и поведения;*
- 9) *личностные изменения;*
- 10) *безынициативность.*

Если многие из этих симптомов постоянно проявляются, необходимо пройти тщательное обследование – выполнить определенные тесты и/или исследовать головной мозг при помощи компьютерной (КТ) или магнито-резонансной томографии (МРТ). Провалы памяти сами по себе, без личностных нарушений, без ущерба для повседневной жизни, не являются признаком болезни Альцгеймера!

15 факторов, воздействующих на распад психических функций

Даже если точные причины возникновения болезни Альцгеймера до сих пор туманны, ученым известны факторы, которые воздействуют на ее возникновение.

Гены

Наследственные факторы либо сдерживают начало заболевания, либо благоприятствуют ему. У ребенка, оба родителя которого больны, вероятность заболеть болезнью Альцгеймера в пять раз выше, чем у ребенка, чьи родители здоровы. Однако ни в том ни в другом случае ничего нельзя сказать наверняка. Ребенка с этой предрасположенностью болезнь может пощадить, а ребенок без нее может стать первым заболевшим в своей семье. С частотой возникновения болезни Альцгеймера ученые связывают генетические аномалии в 10-й и 19-й хромосомах.

Профессор Дэвид Хольцман из Сент-Луиса (США), специализирующийся в области неврологии, обнаружил, что определенный белок – аполипопротеин плазмы крови (АпоЕ) – предотвращает образование бляшек в головном мозге. Существует несколько модификаций этого белка. У большинства людей встречается вариант АпоЕ3, препятствующий образованию бляшек, в случае АпоЕ4 подобной защиты нет. О вашем персональном риске вы можете узнать, пройдя генетическое тестирование.

Повреждения головного мозга

Для людей, перенесших в молодости травму головного мозга, риск заболеть болезнью Альцгеймера возрастает вдвойне. Это было доказано при обследовании ветеранов войны. Травма, после которой человек был без сознания в течение суток и затем страдал потерей памяти, увеличивает риск в четыре раза.

Активная умственная деятельность

Роберт Фридланд, невролог из Кливленда, смог доказать, что такие виды деятельности, как решение головоломок, кроссвордов, чтение или игра в шахматы, предотвращают развитие болезни. В своем исследовании он сравнил образ жизни пациентов с болезнью Альцгеймера и здоровых людей. Оказалось, что если люди в молодом возрасте занимались интеллектуальными видами деятельности и сохранили такую привычку на всю жизнь, то они вдвое меньше рискуют заболеть этой болезнью.

Благодаря более ранним исследованиям известно, что высокий IQ и хорошее образование снижают риск заболевания на 50 %. Человек, получивший хорошее образование, в состоянии бороться с уже начавшей развиваться болезнью. При болезни Альцгеймера разрушаются синапсы – особые структуры, передающие нервный импульс между двумя клетками. Активная умственная деятельность препятствует их распаду. Кроме того, образование повышает адаптивную способность мозга, благодаря которой он может самостоятельно восстановиться после полученных повреждений.

Соя

Эксперименты над животными позволяют предположить, что растительный эстроген, содержащийся в сое, может защитить женщин от болезни Альцгеймера. Прием эстрогена в чистом виде, например в таблетках, такого эффекта не дает.

Витамин В12 и фолиевая кислота

Шведские ученые-исследователи у 59 % больных деменцией обнаружили не только симптомы болезни Альцгеймера, но и дефицит витамина В12 и фолиевой кислоты. Возможно, оба вещества влияют на нейромедиаторы [Физиологически активные вещества, вырабатываемые нервными клетками. С помощью нейромедиаторов нервные импульсы передаются от одного нервного волокна другому волокну или клеткам через пространство, разделяющее мембраны контактирующих клеток; это пространство, называемое синаптической щелью, является составной частью синапса.] и таким образом удерживают аминокислоты гомоцистеина, повреждающие нервные клетки, на низком уровне.

Витамины С и Е

Прием больших доз витамина Е замедляет прогрессирование болезни Альцгеймера, что было продемонстрировано в одном исследовании, проведенном в США в 1997 году. Но витамин Е оказывает свое положительное действие только в совокупности с витамином С.

Яблоки

Ученые из Корнельского университета в США в конце 2004 года опубликовали результаты исследований, в которых утверждалось, что вещество кверцетин, содержащееся в яблочной кожуре и в слое под ней, защищает клетки головного мозга от старения даже лучше, чем витамин С.

Кверцетин относится к флавоноидам – растительным веществам, защищающим клетки от разрушительного воздействия свободных радикалов. Красные яблоки оказались более полезными, чем желтые и зеленые.

Карри

Куркумин, содержащийся в карри желтый краситель, блокирует образование нейрофибрилярных клубков (скоплений белка), прикрепляясь к отдельной молекуле бета-амилоида и препятствуя присоединению других молекул. Кроме того, куркумин способствует рассасыванию уже образовавшихся бляшек. Достаточно совсем небольшого количества куркумина, содержащегося в пище, чтобы получить такой эффект.

Куркумин относится к немногим веществам, которые могут преодолеть так называемый гематоэнцефалический барьер – фильтр, регулирующий обмен веществ между кровью и тканями мозга.

Избыточный вес, высокое давление, высокий уровень холестерина и возрастной диабет

Эти факторы риска благоприятствуют развитию не только сосудистой деменции, но и болезни Альцгеймера, причем только в сочетании друг с другом.

Согласно результатам одного шведского исследования, каждый балл выше 25 по индексу массы тела (ИМТ) повышает риск болезни Альцгеймера более чем на треть.

Индекс массы тела (I) рассчитывается по следующей формуле:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

где m – масса тела (в килограммах), h – рост (в метрах).

Например, если вы весите 70 кг при росте 175 см, ИМТ составит 22,857, при весе 50 кг и росте 163 см – 18,819. ИМТ выше 25 указывает на избыточный вес, выше 30 – на ожирение, если значение падает ниже 18, человеку грозит анорексия.

Очевидно, что заболевания кровеносных сосудов (вызываемые в том числе и избыточной массой тела) могут спровоцировать возникновение болезни Альцгеймера, но точный механизм еще неизвестен. Важным фактором, вызывающим эту болезнь, является также устойчивость клеток к инсулину при сахарном диабете. Бельгийское исследование, в котором приняли участие 3000 человек, показало, что у пациентов, принимавших таблетки для понижения давления в течение многих лет, риск болезни Альцгеймера снижается.

Слишком мало половых гормонов

При снижении концентрации тестостерона в крови у мужчин начинает расти количество уже упомянутых бета-амилоидов, которые несут ответственность за образование бляшек на нервных клетках мозга. Если к тому же у такого мужчины незащищающий вариант АпоЕ4, риск болезни Альцгеймера повышается еще сильнее.

Объем головы

Как ни странно, у людей с крупной головой болезнь Альцгеймера развивается реже, чем у людей с маленькой. Причина в том, что деменция возникает, когда количество функционирующих нервных клеток опускается ниже определенного порога. А если голова маленькая, то этот порог достигается быстрее.

Движение

Прогулки сохраняют физическое и психическое здоровье. Роберт Эббот с коллегами из Виргинского университета наблюдали 2200 мужчин в возрасте от 71 до 93 лет. У мужчин, ежедневно проходивших пешком менее 400 метров, риск заболеть болезнью Альцгеймера был вдвое выше, чем у проходивших ежедневно более трех километров.

В аналогичном исследовании Гарвардского университета в Бостоне была найдена такая же взаимосвязь для 18 тысяч женщин в возрасте от 70 лет до 81 года.

Жирные кислоты омега-3

Эти полезные для здоровья кислоты, которыми богата морская рыба, замедляют разрушение нервных клеток свободными радикалами в головном мозге. Они не могут, к сожалению, предотвратить возникновение болезни, но зато защищают от ее симптомов. Как показало исследование, проведенное в университете Бордо, для защитного эффекта достаточно есть рыбу один раз в неделю.

Депрессия и стресс

Хорошее настроение защищает от болезни Альцгеймера, а депрессия повышает риск ею заболеть. Ученые исследовали настроение 75-летних участников теста и наблюдали за ними в течение последующих пяти лет. У людей, предрасположенных к психическим проблемам, болезнь Альцгеймера развивалась в два раза чаще, чем у остальных. В более ранних исследованиях была продемонстрирована взаимосвязь между хроническим стрессом и нарушением памяти.

Воспаления

Обычные обезболивающие препараты, такие как аспирин, могут снизить риск болезни Альцгеймера на 80 % и более. Дело в том, что только средства, аналогичные аспирину, то есть входящие в группу нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП), обладают противовоспалительным действием. Дозировка значения не имеет, главное принимать препарат регулярно не менее двух лет.

Как сохранить серые клетки

Даже из такого краткого обзора можно сделать важный вывод: снизить риск возникновения болезни Альцгеймера вполне реально. Здоровый образ жизни, вкупе с хорошим настроением и умственной активностью, поддерживает порядок на нашем «чердаке».

Итак, те кто хочет сохранить ум и психическое здоровье в старости, должны тренировать мозг головоломками, иметь несколько хобби, стараться быть в хорошем настроении и не пренебрегать поездками, дарящими новые впечатления. Благодаря всему перечисленному в мозге образуются новые контакты между нейронами, так называемые синапсы, – этой способностью мозг обладает в течение всей жизни человека. Даже если человек, несмотря на все эти действия заболит, болезнью Альцгеймера, он окажется на лучших исходных позициях, поскольку большее количество синапсов будут сохранены.

Для одного медицинского исследования, проведенного в Чикагском университете, монахи и священники дали согласие на изучение своего головного мозга после их смерти. Исследователь Дэвид Беннетт и его коллеги обнаружили в мозге многих пациентов уже упоминавшиеся бляшки, то есть признаки прогрессирующей болезни Альцгеймера. Однако больные до самого конца страдали лишь от минимальных нарушений памяти и интеллекта, потому что эти высокообразованные люди до последнего дня вели активную интеллектуальную жизнь.

Шесть столпов умственного долголетия

Но что это значит – вести активную интеллектуальную жизнь? Наша умственная деятельность покоится на следующих шести столпах.

1. *Сказать жизни «да»: не сдаваться, воспринимать препятствия как личный вызов и преодолевать их.*

2. *Жажда знаний: в течение всей жизни быть любопытными и не бояться экспериментировать.*

3. *Тренировка памяти: находить, запоминать и привязывать к имеющемуся опыту новую информацию, работать головой.*

4. *Юмор и спокойствие: соединять юношескую бесшабашность со зрелостью суждений и мудростью возраста, получать удовольствие от прекрасного, никогда не позволять печали брать над собой верх.*

5. *Контакты и общение: поддерживать дружеские связи и искать новые контакты, не замыкаться в одиночестве, интересоваться людьми.*

6. *Поиск смысла жизни: не падать духом, не отчаиваться; не впадать в заблуждение, что в мире ничто не ново и нечему учиться. Убежденный в этом человек внутренне уже мертв, даже если сердце еще бьется.*

Воля к жизни

«Нужно умереть молодым, но постараться сделать это как можно позже»

Так считали древние греки, и это высказывание актуально до сих пор. Уже в античном мире встречались люди, жившие по 100 лет. Этого почтенного библейского возраста достиг, в частности, философ Демокрит, первым предположивший, что все вокруг состоит из атомов. Его называли «смеющимся философом». Понятно, что обеспечило ему долгую жизнь – любопытство и заинтересованность ученого в сочетании с хорошим настроением. Напротив, Гераклит, автор изречения «все течет, все изменяется», носил прозвище «плачущий философ» и был известен как человеконенавистник. Он прожил только 60 лет.

В то время мало задумывались, какие факторы способствуют продлению жизни, поскольку большинство умирало преждевременно от болезней, несчастных случаев или гибло на войне. Древнеримский писатель Плиний-старший упоминает, что император Октавиан Август лично посетил одного столетнего старца, чтобы расспросить его о секрете столь долгой жизни. Ответ звучал так: «вино и мед внутрь, умощение маслом снаружи».

Рецепт успеха столетних

Правда ли, что мы сегодня знаем больше древних римлян? На вопрос, какие факторы продлевают жизнь, наша память подскажет: во-первых, гены, во-вторых, аскетический образ жизни – отказ от жирной пищи, алкоголя, курения, в-третьих, своевременно оказанная медицинская помощь и профилактические меры.

Все эти факторы важны в том, что касается продления среднестатистической продолжительности жизни. Но до сих пор остается загадкой, почему некоторые из нас доживают до столетнего возраста и при этом не впадают в маразм. Ведь за многими числятся мелкие грешки, которые они позволяют себе вплоть до очень, очень пожилого возраста.

Мировой рекорд составляет 122 года

Француженка Жанна Кальман держит рекорд среди долгожителей нашей планеты – она умерла в 1997 году в возрасте 122 лет. Она бросила курить, когда ей было 118 лет. В 80 лет она научилась фехтовать, в 100 еще ездила на велосипеде. До 110 лет она обслуживала себя сама, а после устроилась в дом престарелых. К концу жизни она полностью ослепла и практически потеряла слух. Но и передвигаясь на инвалидном кресле, она не утратила своего темперамента, храбрости, ума и интереса к жизни. Она говорила: «Кто ропщет на жизнь, постоянно недоволен собой и своим окружением, долго не проживет».

В этом смысле Жанна Кальман не представляет собой исключения. Долгожители в большинстве своем – счастливые и оптимистично настроенные люди, даже несмотря на физическую слабость. Это было доказано исследованием, проведенным под руководством гейдельбергского психолога Кристофа Ротта. Он наблюдал за последними пятью годами жизни 91 участника исследования. Как оказалось, столетние люди довольны жизнью примерно так же, как и пятидесятилетние. Решающими факторами были названы контакты с другими людьми, участие в происходящих событиях, а также желание отыскать смысл собственной жизни. Благодаря здоровой порции оптимизма физическая немощность не влияла на ощущение счастья.

Психические факторы средиземноморской диеты

На острове Крит больше, чем где-либо в мире, жителей преклонных лет. И дело тут не только в море, солнце и песке: подобных мест немало. Даже полезное оливковое масло не объясняет этот феномен, поскольку его охотно употребляют также во Франции, Испании, Италии и других частях Греции. Скорее всего, тут работает «средиземноморская диета» в сочетании со следующими психическими факторами:

- замедленный темп жизни – это касается и работы, и приема пищи, и даже курения;
- гармоничная смена периодов работы и отдыха (ключевое слово – «сиеста»);
- регулярное чередование получения удовольствия и отказа от удовольствия;
- обширные социальные контакты – мало кто ведет одинокий и замкнутый образ жизни;
- сильная связь с родной местностью;
- жизнь на свежем воздухе.

В начале 1990-х британский фотограф Эндрю Джексон много лет жил на Крите с целью изучить образ жизни тамошних долгожителей и подробно задокументировать биографии этих мировых чемпионов по старению. Он убедился, что у всех у них много общего. Для этих древних стариков был характерен одинаковый образ жизни!

Столетние физически и умственно активны

Они даже не помышляли о том, чтобы переложить свои дела на плечи молодых и уйти на покой.

Столетние не ведут аскетический образ жизни, не отказываются от удовольствий

Однако все они придерживались правила «умеренно, но регулярно». Им не нужно пускаться во все тяжкие, чтобы получать удовольствие от жизни. Это не означает, что они избегают определенных факторов риска. Они позволяют себе один-два невинных грешка и предаются им весьма умеренно. Стакан вина или пива в день даже полезны для здоровья.

Столетние общительны

Например, 103-летний Хедвиг Йоахимски считал, что здоровая семья – важнее всего. Современные мафусаилы, как правило, очень общительны и живут в стабильном социальном окружении. Напротив, одиночество в старости – дополнительный риск для жизни. Поэтому имеет смысл заранее позаботиться о том, чтобы создать свою социальную сеть контактов с ровесниками и молодежью.

Столетние говорят жизни «да»

Самое главное – это позитивное отношение к жизни. Жизнь для них – не юдоль печали, а восхитительное приключение. Они никогда не задаются вопросом, стоит ли жить вообще. Они хотят полностью насладиться каждым годом жизни и в будущее смотрят с надеждой.

Сколько лет жизни вы себе отводите

Многие люди в этом отношении высказываются более чем скромно:

– «Удалось бы прожить хоть пару-тройку беззаботных лет на пенсии...»

– «Не знаю, хорошая ли будет у меня пенсия, да и вообще стариков никто не любит, поэтому я не хочу доживать до такого возраста...»

– «Я никому не хочу быть в тягость...»

– «Лучше как следует насладиться жизнью сейчас, мне все равно, что будет завтра...»

Человек, планирующий для себя короткую жизнь, возможно, на самом деле проживет меньше, чем его соседка, держащаяся за жизнь обеими руками. Внутренняя установка на продолжительность своей жизни воздействует как самоисполняющееся пророчество.

Представьте себе, как вы будете стоять в кругу удивленных родных перед тортом со 100 свечами и сами задуете все 100 свечей (пусть и не за один раз). Если вы прочно запечатлеете этот образ в своей голове и скажете «да, я хочу этого», будучи совершенно в том убежденным, у вас хорошие шансы воплотить его в жизнь. То, сколько лет вам отпущено, в немалой степени зависит от того, сколько вы сами планируете прожить.

После 85 все становится лучше

Но не снижает ли возраст – и связанная с ним дряхлость – качество жизни? Это справедливо для людей от 70 до 85 лет. В этот жизненный период резко растет количество раковых заболеваний, случаев одряхления, когда человек не может сам себя обслуживать, а также смертность. Но если вам удастся миновать такой период, дела неожиданно снова пойдут в гору.

Количество смертей от рака среди людей 85 сильно сокращается. Опухоли, астма и другие многочисленные заболевания развиваются не столь стремительно. Столетние меньше нуждаются в посторонней помощи, чем восьмидесятилетние. Замечено, что начиная с 92-летнего возраста уровень смертности снижается, люди как будто начинают «медленнее умирать».

Между 1950 и 1990 годом количество столетних росло быстрее, чем количество 90–99-летних. Начиная с 95 лет люди чувствуют себя на 16 лет моложе, глубоким старикам сторонние наблюдатели дают, в среднем, на 14 лет меньше.

Этот удивительный регресс объясняется довольно просто: их ровесники, которые были поставлены в неблагоприятные условия и иначе относились к жизни, давно умерли. Остались только здоровые и получающие радость от жизни – а их голыми руками не возьмешь.

Итак, верить в долгую жизнь не значит просто фантазировать. Нацеливаясь на долгие годы жизни и организуя себя в соответствии с этой верой, мы уже делаем первый шаг к долголетию библейских старцев.

Три ловушки, отнимающие жизненную силу

С учетом всего вышеизложенного, не должны ли все доживать до 90 лет? Кто не хотел бы прожить как можно дольше?! К сожалению, не так все просто, иначе данная глава называлась бы «Воля к долголетию», а не «Воля к жизни». Желание дожить до глубокой старости может быть разрушительным по своей сути. В своем стремлении жить долго человек может попасть в одну из следующих ловушек.

Ловушка первая: помешательство на молодости

Понятное желание сохранить юношескую силу становится коварной ловушкой, если сопровождается отрицанием собственного возраста.

Если человек в 30, 40, 50 лет ведет себя так, будто ему все еще 20, то рано или поздно у него начнутся серьезные проблемы с самооценкой. Когда тинейджеры на дискотеке громко обсуждают: «что этот старикан здесь забыл?», сорокапятiletний человек просто пожимает плечами и проходит мимо. Но если подобное замечание о присутствии сорокапятiletнего отпускает сорокалетний – что-то тут не так.

Поскольку детей рождается все меньше, молодость стала чем-то вроде блага, которым все хотят обладать. Чем меньше молодых людей, тем более экстремальные формы принимает культ молодости. Молодежь доминирует в моде, музыке, телевизионных программах, а помимо этого на рынке труда и в потребительском плане.

Пятнадцатiletние модели демонстрируют платья, предназначенные для пятидесятилетних, хотя вполне очевидно, насколько фигура женщины в возрасте отличается от фигуры девочки.

Книги, написанные для детей и подростков, всюду читают взрослые – вспомните хотя бы цикл книг о Гарри Поттере или «Бесконечную историю».

Несмотря на падение рождаемости, компании по производству детского питания не бедствуют. Почему? Да потому, что счастливые владельцы вставных челюстей больше не покупают продукты, предназначенные для пожилых, а перешли на детские каши. Они не признаются в том, что это нужно лично им, они гордо заявляют: «Все для моих внуков!»

Нежелание сообщать кому-либо о своем настоящем возрасте сегодня приняло характер эпидемии. Многие из моих коллег, недавно справивших шестидесятый день рождения, отказались от празднований, чтобы никто не узнал, какими старыми они стали. Мои бабушки-дедушки гордились своим юбилеем и устраивали большой праздник.

Конечно, это безвредные капризы, не причиняющие вреда никому, кроме их обладателя. Но с возрастом желаемое и действительное расходятся все больше. Попытка создать красивый фасад порождает внутренний стресс. А стрессы сокращают жизнь.

В этой войне нельзя победить. Даже если пятидесятилетнему удастся сойти за сорокалетнего, любой тридцатипятiletний, который просто остается собой, легко победит его в битве за молодость. Можно прилагать любые усилия, но дело окончится поражением. Намного умнее честно сказать: «Да, мне пятьдесят. Я чувствую себя отлично и выгляжу прекрасно».

Ловушка вторая: медицинская помощь вместо фитнеса

Было время, когда каждый заболевший немедленно обращался за врачебной помощью. Тогда фармацевтическая промышленность открыла для себя нового потребителя – здорового человека. Она продает лекарственные препараты, рекламируя их как необходимый элемент здорового образа жизни, и может похвастаться рекордными продажами. Многие охотно верят.

Вместо того чтобы хорошенько пропотеть в фитнес-клубе или побегать в парке, они делают инъекции гормонов с «омолаживающим» эффектом.

Восторги вокруг **anti-age терапии (медицины антистарения)** несколько поутихли после того, как в результате воздействия гормональной терапии на женщин в климактерическом периоде участились случаи заболевания раком. Обнаружилось, что:

1) с одной стороны, с годами организм вырабатывает меньше гормона роста и половых гормонов. Путем искусственных добавок (прием таблеток, гормональные пластыри, гели или инъекции) можно добиться того, что тело и в какой-то мере дух получают частичку молодости обратно;

2) с другой стороны, снижение выработки гормонов с возрастом генетически запрограммировано. Если мы хотим этому противостоять, мы неизбежно столкнемся с побочными эффектами, например повышенным риском раковых заболеваний.

В отдельных случаях – при некоторых заболеваниях – имеет смысл проводить гормонозаместительную терапию. Но если здоровые люди принимают гормоны просто для поднятия сил или снятия усталости, то они перекладывают ответственность за свое здоровье на фармацевтическую промышленность.

Такая пассивная позиция – надежда на достижения современной науки – отрицательно сказывается на продолжительности жизни. Она полностью противоположна позитивному отношению долгожителей к собственным способностям. Обращает на себя внимание тот факт, что в большинстве своем долгожители обходятся без медицинской помощи. В одном исследовании 16 % из них объясняли, почему им удалось дожить до столь почтенного возраста – они ни разу в жизни не были у врача.

Ловушка третья: самодискриминация вместо самоосознания

По совокупным данным психологии, медицины и общественных наук, до 70—80 лет мы остаемся полностью работоспособными и способными к обучению – наши силы может подорвать только болезнь. Несмотря на это пожилые люди повсеместно считаются медлительными, забывчивыми, слабосильными, нерешительными, вечно жалующимися, несамостоятельными, не любящими перемены и твердолобыми. К сожалению, так думают не только молодые люди. Часто пожилые усваивают этот негативный образ и считают, что многие задачи им не по плечу. И тогда они говорят примерно так:

– «Учить итальянский перед поездкой в отпуск? Моя память этого не выдержит»;

– «Теперь у меня наконец-то есть время учиться играть на гитаре, но мне уже слишком много лет»;

– «Заниматься спортом в моем-то возрасте? Сердце и колени мне этого не простят».

Они годами не нагружают свою голову и тело работой, считая, что не выдержат подобного напряжения. В результате ум и тело действительно работают хуже, но не из-за возрастных изменений, а из-за низкой нагрузки на них, так как мышление и память сродни мускулатуре: от бездействия они слабеют. А между тем известны случаи, когда «диванные овощи» 60 и 70 лет смогли встать с дивана, начали бегать, сбросили за год 20 килограммов, стали выглядеть намного моложе, а через год приняли участие в марафоне. Аналогичные чудеса возможны и в интеллектуальном плане.

Уверенность в вечной молодости

Тот, кто оптимистически смотрит на собственный возраст, живет в среднем на 7 лет дольше. Это было продемонстрировано результатами исследования, проведенного знаменитым Йельским университетом (США). Бекка Лени с коллегами опросили 660 человек об их взглядах на жизнь и замеры такие параметры, как артериальное давление, масса тела, уровень стресса. Результат оказался поразительным: негативные мысли о старости сокращали ожидаемую продолжительность жизни сильнее, чем повышенный холестерин. Совершенно очевидно, что настроение ума влияет не только на креативность и память, но и на возникновение физических недугов.

Исследователи из Техасского университета обосновали полученные результаты. Они наблюдали за 1500 испытуемыми в течение 65 лет. Каждые 2, 5 и 7 лет они отслеживали состояние здоровья пожилых людей – в том числе массу тела, скорость ходьбы, силу мышц в пальцах и жизненную силу в целом. Регулярные измерения показали, что люди с положительным отношением к грядущим годам обладают и более хорошим физическим здоровьем. Причина очевидна. Полный надежд на будущее человек считает себя способным на большее и спрашивает с себя строже.

Воля к жизни не дается нам с рождением, это дело тренировки. Если вы хотите добыть себе сил из этого источника, вам нужно всего лишь ввести в свою повседневную жизнь следующие привычки.

Ободряющие беседы с собой

С какими мыслями вы переделываете свои ежедневные дела? Часто ли вы говорите что-то вроде:

- «Мне это ни за что не осилить!»
- «Мой бог, до конца рабочей недели еще целых четыре часа!»
- «Как это у других получается?»
- «Как подумаю о следующей неделе, мне прямо нехорошо».

Негативный внутренний монолог ухудшает настроение и лишает нас жизненной энергии. Но, как известно, у медали две стороны. В очередной раз поймав себя на подобной мысли, обратите ее в позитивную, например так:

- «Я обязательно с этим справлюсь, надо только немного поднапрячься!»
- «Ну вот, четыре часа уже прошло!»
- «На следующей неделе я покажу, на что я способен».

Вы не позволили бы коллегам сомневаться в ваших способностях. Почему же вы должны плохо относиться к самому себе? Для начала достаточно будет осознать, что у всего есть и положительная сторона. Через несколько недель ваше отношение к жизни начнет заметно меняться. Вы будете более уверены в своих силах, чем раньше.

Планируйте жизнь до 100 лет и дольше

Как правило, подростки полны планов, большинство из которых они никогда не претворят в жизнь. Тем не менее воздушные замки, которые они строят, пробуждают в них жизненное любопытство и жажду действовать. Люди в возрасте тоже хотят осуществить затаенные мечты – после выхода на пенсию: например поехать куда-то или заняться интересным делом, на которое сейчас не хватает времени. Первый год пенсионной жизни они действительно посвящают реализации желаний. А затем?

Часто у пожилых людей разум слабеет только потому, что у них больше нет никаких целей. Жалобы на плохое здоровье служат лишь отговоркой для ничегонеделания. Представьте себе, что вас ждет долгое будущее – и вы получите его! Дело не в том, чтобы реализовать все планы. Главное – иметь цели и предпринимать шаги к их осуществлению. Ничто не мешает пересмотреть свои намерения и привести их в соответствие с реальностью.

Помните, что все возможности для вас открыты

Пословица гласит: «Чему смолоду не научился, того и под старость знать не будешь».

Забудьте о ней! Конечно, в 40 лет вам не грозит стать чемпионом мира по скоростному бегу на коньках, если вы не занимались этим с детства, но вы вполне можете научиться кататься на коньках для своего удовольствия.

Образ мыслей, который стоит за приведенной поговоркой, укоренился в нас гораздо сильнее, чем кажется на первый взгляд. Он кроется за следующими высказываниями:

– «Подняться на Аю-Даг? Если бы в бытность мою студентом у меня были деньги на поездку в Крым – почему нет. Но сейчас, когда мне пятьдесят?»

– «Путешествие вокруг света? Не в этой жизни».

– «Если бы у меня в молодости была возможность купить дачу...»

– «Ролики? Это для молодых».

Дело не в том, чтобы осуществить все перечисленные пункты. Главное – не стать рабом привычки принципиально отказываться от новых видов деятельности. Не думайте, что оставшаяся жизнь лежит перед вами как на ладони и не может преподнести вам сюрпризов! Даже пенсионеры могут вернуть себе былую активность, влюбившись или получив неожиданное предложение о работе.

Разберитесь с вашими воспоминаниями

Насколько вы довольны тем, как складывалась ваша жизнь до настоящего момента? Все было отлично или сегодня вы во многих ситуациях поступили бы иначе? Согласно данным психологии, большинство из нас склонно оценивать прошлое не объективно, а видеть его в розовом свете. И правильно! Неважно, как сильно вы пострадали в пережитых кризисах, главное, что вы выстояли и поставили перед собой новые цели. Вы получили опыт, который понадобится вам в последующем.

Ваша оценка прошлого влияет на ваше будущее. Чем позитивнее вы на него смотрите, тем больше верите в себя и в свои способности. Главное не заикливаться на мысли, что «раньше все было лучше». Еще древнегреческий поэт Гесиод, живший за 700 лет до нашей эры, полагал, что когда-то в древности был счастливый «золотой век». Интересно, как оценил бы Гесиод свою эпоху, случись ему жить сегодня?

Избегайте ловушки комфорта

Технический прогресс важен потому, что делает нашу жизнь приятнее и комфортнее. Мы ездим на машине, а не ходим пешком, покупаем продукты в магазине, а не отправляемся сами на охоту за пропитанием и т. д. Телефон избавляет нас от необходимости лично встречаться с собеседником, чтобы узнать у него какую-то мелочь.

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.