

**ФРАЗУ О ТОМ, ЧТО МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА, СЛЫШАЛ, ПОЖАЛУЙ, КАЖДЫЙ. УЧЁНЫЕ НЕ РАЗ ПЫТАЛИСЬ ПРОВЕРИТЬ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ ОПЫТНЫМ ПУТЁМ.**



Недавно появились сообщения о том, что американские исследователи смогли рассчитать вес человеческой мысли. Он составляет от 10 до 30 г. О феномене сознания рассуждает детский нейропсихолог Ирина Смирнова.

### ЧТО ТАКОЕ СОЗНАНИЕ?

- Сознание - это наша способность мыслить, рассуждать, определять своё отношение к действительности. Его можно представить как большой органайзер прямо у нас в голове, в котором мы держим всю необходимую нам информацию.

Но принадлежит ли нам сознание? Знаменитый нейрофизиолог Наталья Бехтерева говорила, что мозг - это своего рода «существо в существе». Оно как бы живёт и действует внутри нас, но по своим, неизвестным нам законам. Существуют тысячи задокументированных случаев из медицинской практики о людях, сохраняющих умственные способности при полном или частичном отсутствии мозга.

Подобные факты заставляют учёных признать факт существования сознания независимо от мозга. Так, Джон Экклс, крупнейший нейрофизиолог и лауреат Нобелевской премии по медицине, считал, что психика не является функцией мозга. Вместе со своей коллегой, нейрохирургом Уайлдером Пенфилдом, который провёл 10 тыс. операций на мозге, Экклс написал книгу «Тайна человека». В ней авторы прямо заявляют, что у них нет сомнений в том, что человеком управляет нечто, находящееся за пределами его тела.

# СКОЛЬКО ВЕСИТ МЫСЛЬ?

Эксперименты показывают, что наше воображение способно менять реальность



Сила мысли способна увеличить и силы физические.

Исследовательская группа во главе с доктором Сэмом Парниа на протяжении 4,5 года проводила эксперимент с участием 2060 пациентов в 15 больницах. Учёные собрали доказательства того, что сознание человека по-прежнему работает, даже если всё остальное тело (в том числе мозг) уже может считаться умершим. «Мозг, как любой другой орган человеческого тела, состоит из клеток и неспособен мыслить. Однако он может работать как устройство, обнаруживающее мысли, - как телеприёмник, который вначале принимает волны, а затем преобразует их в звук и изображение» - к такому выводу пришёл Сэм Парниа.

Учёные из Университета Куинс провели эксперимент: добровольцев сажали в центр комнаты, а им в затылок периодически направлялся взгляд другого человека. 95% испытуемых отметили, что чётко ощущали на себе действие взгляда как «мимолётное давление на затылок».

Современная наука имеет доказательства того, что мысль материальна. Своими мыслями мы создаём собственную персональную реальность, которая

формируется на основе наших убеждений и верований. И эту реальность можно менять с помощью всё тех же мыслей!

Американский исследователь в области нейрофизиологии и нейропсихологии Джо Диспенза стал одним из первых, кто начал изучать влияние сознания на реальность с научной точки зрения. Это случилось после трагедии. Диспенза был сбит машиной, врачи предложили ему скрепить повреждённые позвонки с помощью импланта, который впоследствии мог привести к пожизненным болям. Но только так, по мнению врачей, он смог бы снова ходить. Однако Диспенза решил бросить вызов традиционной медицине и восстановить своё здоровье с помощью силы мысли. Всего через 9 месяцев он снова пошёл.

Ключевое открытие, сделанное им, заключается в том, что мозг не отличает реальное переживание от воображаемого. Например, Диспенза проводил эксперимент, участники которого были разбиты на две группы. Люди из первой группы ежедневно в течение часа нажимали на пружинистый механизм одним

и тем же пальцем. Люди из второй должны были только представлять, что нажимают. В результате пальцы испытуемых из первой группы окрепли на 30%, а из второй - на 22%. Так Джо Диспенза доказал, что для мозга и нейронов нет особой разницы между реальным и мысленным опытом. А значит, если мы уделяем внимание негативным мыслям, наш мозг воспринимает их как реальность и вызывает соответствующие изменения в теле. Например, болезнь, страх, депрессию, всплеск агрессии и т. д.

### КАК МЫСЛЬ ОМОЛАЖИВАЕТ?

Идея, что мысли и эмоции, генерируемые одновременно несколькими людьми, способны оказывать воздействие на реальность, высказывалась давно. Но она относилась больше к сфере эзотерики, чем науки. В 1990-е учёные из Принстонского университета решили проверить её.

Они работали с генератором случайных чисел. Обычно он выдаёт примерно поровну нулей и единиц. В ходе опытов операторы должны были «внушать» машине, чтобы она выдавала больше нулей или, наоборот, единиц. Для этого они напряжённо думали о желаемом. И результаты, которые показывал генератор, превысили вероятностные показатели. Также экспериментаторы заметили, что, когда в опыте участвовали два человека, их «влияние» на генератор усиливалось. При этом результат выглядел более впечатляющим, если между участниками существовала сильная эмоциональная связь.

Воображение - одна из самых динамичных возможностей человека. В Великобритании учёные доказали, что сила мысли способна даже омолодить. В ходе исследования добровольцев - пожилых мужчин, перешагнувших

70-летний рубеж, - просили изменить образ их мыслей. Им было предложено думать и поступать так, будто каждый из них вдруг сбросил 20 лет.

Испытуемые выполнили рекомендации, изменив образ мышления, распорядок дня и свои обычные занятия. Не прошло и недели, как авторы эксперимента отметили перемены, причём они были физиологическими. В ходе тестов и анализов выяснилось, что у всех участников, начавших думать и действовать как более молодые мужчины, улучшилось зрение и слух. Их суставы стали более гибкими, улучшилась координация движений. И перемены эти были отнюдь не кратковременными - они закрепились у тех, кто и после окончания исследования продолжал думать и поступать как молодой человек.

В завершение упомяну ещё один эксперимент, а точнее, любопытный опыт. Китайский физик, завкафедрой Университета Цинхуа Бохай Дуй как-то попросил студентов, которым он читает лекции, мысленно пожелать ему зла. Это происходило на лекции. За дело одномоментно взялись 300 человек. Кто-то представлял себе жуткие ситуации с профессором, кто-то про себя ругался в его адрес. И что же? На следующий день он не смог выйти на работу! Результаты анализа крови, которую он сдал для проверки, были близки к критическим.

Лечился профессор по принципу «подобное подобным». В этот раз 300 студентов мысленно желали ему добра. Учёный восстановил силы, анализы пришли в норму. На эту тему, кстати, Бохай Дуй потом написал книгу. В ней он популярно объяснил, что человек вовсе не царь природы, а всего-навсего электромагнитная система.

**Дмитрий ВЛАДИМИРОВ**

Фото Getty Images

### ДОСЛОВНО

## СТРАНА ПОД НАЗВАНИЕМ «ДЕТСТВО»

**ОСЕНЬЮ 2020 ГОДА НАСТОЯЩИМ ПОДАРОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ СТАЛО ОТКРЫТИЕ НОВОГО КОРПУСА ДЕТСКОГО САДА «КОЛОБОК» В ПОСЁЛКЕ СОКОЛ ГОРОДА УЛАН-УДЭ. СТРОИТЕЛЬСТВО СОСТОЯЛОСЬ БЛАГОДАРЯ ФЕДЕРАЛЬНОМУ ФИНАНСИРОВАНИЮ ПО НАЦИОНАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ «ДЕМОГРАФИЯ».**

Просторный, оборудованный по современным стандартам новый блок принял 280 ребятишек. Всего в саду пять отдельных корпусов, в них размещается 37 групп на 900 детей. Это большой современный образовательный комплекс с сильной командой педагогов.

- Мы все - единомышленники. В саду трудится 150 сотрудников, 64 из них педагоги, - рассказывает заведующая Татьяна Зарубина.

О воспитателях разговор особый: не каждому по плечу такая



В новом корпусе детсада есть даже напольные шахматы.

трудная и кропотливая работа, требующая больших эмоциональных затрат. Ведь надо уметь снова и снова проживать детство с каждым ребёнком, видеть мир

его глазами, удивляться и познавать неизведанное вместе с ним. Именно такие люди работают в «Колобок». В распоряжении педагогов мультимедийное и компьютерное оборудование, телевизоры, интерактивные доски и интерактивный скалодром. Всё это позволяет сделать образовательный процесс познавательным и интересным.

- С большим желанием наши дети изучают бурятский язык. Педагоги-логопеды в занимательной форме учат ребятишек правильно произносить все звуки, развивают грамотную и богатую речь. Мы реализуем несколько развивающих программ: «Теремок», «От Фребеля до робота: растим будущих инженеров», «Программа 2100», - перечисляет Татьяна Леони-

довна. - Ребята посещают прямо в детском саду многочисленные кружки: английского языка, хореографии, подготовки к школе - а также изостудию и секцию футбола.

Педагоги не только успешно применяют новые технологии, но и делятся опытом на городских, республиканских и федеральных площадках. Особую роль в образовательном процессе отводят родителям. Мама и папа из зрителей и наблюдателей становятся активными участниками всех детских мероприятий.

- Работа с родителями - сложная задача, как в организационном, так и в психолого-педагогическом плане. Прежде всего, мы стараемся установить с ними доверительно-деловой контакт и сделать их помощниками, на

которых можно положиться, - отмечает заведующая.

Безусловно, важно, в каких условиях малыши играют, занимаются, едят и спят, но ещё важнее, в какой атмосфере всё это происходит, каков психологический климат, в который попадает ребёнок. Именно в детском саду он приобретает важный опыт самостоятельности, учится заводить друзей, получает ценные коммуникативные навыки, учится поведению в коллективе. - Для нас важно, чтобы ребёнок с радостью ждал встречи с воспитателями и сверстниками, чтобы ему было хорошо в саду. И вы знаете, на вопрос «Какой он, ваш детский сад?» мы слышим от воспитанников: «Классный, любимый, самый лучший!» Думаю, это и есть самая искренняя оценка работы всех моих коллег, - подчёркивает Татьяна Зарубина.

**Виктория ИВАНОВА**