**Солнце, воздух и вода. Флора, фауна и Бог**

День не задался. Каша подгорела, на работу опоздали, начальник выговор влепил ни за что абсолютно, вызвали к ребенку в школу: подрался, а самому бровь рассекли, и в больнице потом зашивали… господи, когда ж все это кончится! Она приходит домой, валится на диван, хватает ртом воздух: болит сердце. И вообще, все болит. И никакого "завтра" не хочется. У вас ничего похожего не бывает?

Если нет, поздравляю от всей души! Вы, наверное, здорово овладели искусством саморегуляции в различных стрессовых ситуациях.

Но, если Вы переживаете разные мелкие неприятности, отдавая им слишком много душевных сил (а уж о крупных и вовсе говорить не приходится), если у Вас болит, колет, тянет в разных местах, когда Вы огорчаетесь, ругаетесь, боитесь - Вам обязательно стоит позаботиться о своем психологическом благополучии, от которого зависит и здоровье физическое (о чем мы подробно говорили в предыдущей статье).

Советы по поддержанию своего психологического состояния на отметке "Хорошо с плюсом" можно разделить на две категории. Это психогигиена (что делать вообще, изо дня в день, до того, как произошла какая-либо неприятность) и скорая психологическая самопомощь (если уже случилось нечто, выбившее Вас из колеи).

Начнем с общих рекомендаций. Уделять внимание развитию и поддержанию своего психологического благополучия - дело стоящее. Хоть и нескорое. Вы будете тратить время на прогулки и приятное чтение, на изменение своих убеждений и медитации - и в результате, чуть раньше, или чуть позже, почувствуете себя иначе. Жить станет легче, веселее, приятнее. Это - средства понемногу размывать, унимать, разрушать распространенное впечатление, что жизнь невыносимо тяжела, или страшна, или коварна.

Итак, чем можно изо дня в день создавать себе приятный настрой?

Пешие прогулки заключают в себе сочетание нескольких благотворных факторов. Работа мышц купирует прочно утвердившую свои позиции среди городских жителей гиподинамию, вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, вы дышите свежим воздухом (если гулять в парке, а не по центральной автомобильной магистрали:)), возможно, если повезет, понаблюдать за птицами, деревьями, дикорастущими цветами.

Очень хороши прогулки вдоль моря - где самый воздух насыщен йодом, а резкий ветер, кажется, бросает вызов самому нашему существованию - но мы выигрываем эту битву, что дает нам законное право чувствовать себя победителем. Летом, если вам настолько повезло, что вы живете в приморском городе, обязательно нужно использовать этот подарок судьбы: ходить по песку или мелкой гальке босиком и купаться. Про рефлексогенные зоны стопы, кажется, уже ничего нового не скажешь, да и не нужно, все читали об этом. Ходьба босиком - хорошая стимуляция энергетических каналов, оканчивающихся на стопе. А что касается морской воды, расскажу вам про один эксперимент. Существует методика измерения наполнения каждого из энергетических меридианов человеческого организма. Создана эта методика в Германии доктором Фолем. И вот, немецкие врачи провели эксперимент: замерили энергетику группы людей, затем разбили группу на две подгруппы, и одна подгруппа пошла плавать в бассейне, а другая - в море. После купания врачи снова произвели замеры энергетики в обеих подгруппах, и выяснилось, что у всех членов той подгруппы, что купалась в бассейне, суммарное наполнение организма энергией уменьшилось, а у "морской" подгруппы - увеличилось. Немцы на основе этого эксперимента считают пользу морских купаний по сравнению с купанием в бассейне доказанной.

Удивительное влияние оказывают на человека ароматы: тонкое, почти незаметное присутствие в воздухе эфирных масел заставляет организм "плясать" под дудку аромалампы. То ли расслабиться, и заснуть мгновенно, без успокаивающих и снотворных препаратов, то ли, напротив, максимально мобилизовать все ресурсы организма и продуцировать идеи, разрабатывать планы их реализации, неутомимо воплощать задумки. Одна крупная фирма поставила эксперимент: в течение недели возле каждого вентилятора стояли испарители масла лимона. На протяжение семи дней все помещения этой фирмы были насыщены парами лимонного эфирного масла. Как показали результаты исследования, умственная работоспособность сотрудников, продуктивность их работы, возросли в два раза по сравнению с обычными. Мы можем воспользоваться их опытом, и на работе, когда нужна ясная голова и высокая умственная активность, капать на ближайший осветительный или нагревательный прибор по капле лимонного масла в час. А дома, напротив, создавать обстановку успокаивающую, релаксационную, с помощью масел лаванды, мелиссы или базилика, добавляемых в аромалампу или воду для купания.

Влияние музыки на психологическое состояние тоже не стоит недооценивать. Музыка утра - пробуждающая, вызывающая активность, ускоряющая сердцебиение. Такую же активную, быструю, динамичную музыку стоит выбирать для физической и умственной активности. Музыка вечера - умиротворяющая, расслабляющая. И в любом стиле музыки можно подобрать произведения того или иного "психологического" содержания, с учетом индивидуальных вкусов человека: например, любители тяжелого рока по вечерам могут слушать "Heavy Metal Rock Ballads", а любители классики по утрам "разгонять кровь" жизнерадостным Паганини.

Однако, стоит заметить, что физиологическая реакция на музыку несколько отличается от психологической, то есть, наш организм может на любимую музыку реагировать не так положительно, как голова, оценивающая "по вкусу" - "не по вкусу" вам эта мелодия. Сперва ученые ставили опыты на коровах. И выяснилось, что у буренок, вынужденно прослушивавших каждое утро Чайковского и Вивальди, увеличились надои. А у коров, которых садисты-ученые "радовали" тяжелым роком, надои резко упали. Но человек отличается от неразумного животного наличием собственного мнения и определенных музыкальных пристрастий. Однако, независимо от музыкальных пристрастий молодых женщин, их еще не рожденные дети (представьте себе, ставились и такие эксперименты!) во чреве бурно выражали свое удовольствие или неудовольствие от звукоряда, воспринимаемого носящими их мамами. Они (дети) протестовали против рока, вели себя беспокойно, пытались "спрятаться" от одолевающих их звуков. И наоборот, "радовались" классической музыке. Наверное, это потому, что музыкальные вкусы плода еще не очень сильно отличаются от вкусов буренок :). Отсюда совет беременным женщинам: даже, если вы больше всего на свете любите с утреца послушать Sepultura, воздержитесь от посещения рок-концертов ближайший годик, а вместо этого посещайте концерты в филармонии и оперном театре.

Влияние книг может быть разнообразным. От создания "виртуальной" реальности, полностью перекрывающей человеку его недовольство собственной неустроенной жизнью, до настоящего терапевтического эффекта, когда, вдохновившись личными качествами и выдающимися достижениями литературного персонажа, читатель начинает изменять свою жизнь, свое поведение и деятельность, и достигает на этом пути успехов. А первоначальный образец, жизненный сценарий героя и стимулы к изменениям почерпнуты из книги. Иногда подобный эффект оказывают книги из серии "Жизнь замечательных людей", когда на благо читателя работает феномен идентификации с персонажем книги ("Ну, чем я хуже этого Наполеона! :)).

Отдельно отмечу благоприятное воздействие общения с флорой и фауной, особенно с некоторыми их представителями. М.Бурно пишет: "Почему человеку плохо без живой природы? Почему так хочется в выходной день за город, где лес, рыбалка, грачи, скворец поет, желтые одуванчики в зеленой траве? Почему люди, живущие в многоэтажных домах, выращивают в горшках цветы, заводят пса или кошку? Прежде всего потому, что человек вышел из Природы и внутренне испытывает чувство ностальгического родства с ней… Мы видим себя в живой природе, и живая природа живет в нас. Потому рядом с живой природой нам хорошо, как хорошо с родными людьми". Общение с дикой природой может предоставить нам наслаждение звуками леса или шумящей воды, фотографии или зарисовки, сделанные собственными руками, собранные гербарии, или поделки из листьев и плодов растений, цветочные композиции из полевого сухостоя на всю зиму, или даже несколько лет. Удовольствие от наблюдений за живыми существами, от относительно крупных диких животных, лося, лисы или зайца, до самых и самых мелких насекомых: бабочек, муравьев, жуков. Отдельный сказ о наблюдении за жизнью водоемов: мальки и более крупные рыбы, головастики и водомерки, личинки стрекозы и дафнии…

Более распространенный способ общения с представителями флоры и фауны - это домашние животные и выращивание цветов в горшках на подоконнике и в ящиках на балконе. Что тоже является замечательным и благодарным для души занятием. Я помню описанные в литературе случаи, когда разведение фиалок вернуло пожилой женщине ощущение смысла жизни, а выращивание эвкалиптового дерева помогло женщине перенести боль утраты единственного ребенка. Что касается домашних животных, то о кошках и собаках даже не придется заводить разговор, так популярны и любимы эти питомцы среди горожан. Хотя, мельком все же замечу, что, пока хозяйка гладит кошку, у нее нормализуется кровяное давление, а регулярные прогулки с собаками сберегли здоровье не одного хозяина. А если нет возможности завести собаку или кошку? Иногда жилищные условия не позволяют, или недостаточно денег на прокорм крупного животного, а аквариум не удовлетворяет тяги к обладанию теплым и пушистым существом, которое можно немного потискать :). Заведите тогда хомяка. Старая пословица гласит: "Хомяк - собака бедняка". И впрямь, прокормить хомячка не составит труда, они всеядные и не то чтобы очень прожорливые - потому что маленькие :). При этом наблюдение за этими маленькими грызунами очень увлекательно. Конрад Лоренц писал: "Я не знаю других грызунов, чьи игры носили бы столь "интеллектуальный характер", как у золотистых хомячков, которые резвятся, совершенно как кошки или собаки. Очень приятно, когда в вашей комнате живет существо, столь радостно отдающееся своим играм, исполненным совершенно необычайной грации". Еще одно несомненное достоинство хомячков - уход за ними несложен.

Иппотерапия - это метод психологической реабилитации инвалидов как с физическими так и с умственными заболеваниями (отклонениями). Если иппотерапевты достигают значительного прогресса у тяжелобольных людей, что уж говорить о здоровых? Общение с лошадьми позитивно влияет буквально на все сферы здоровья, и на психику. А страх перед лошадьми, иногда встречающийся у жителей городов, проходит очень быстро, буквально с первой встречи с этими мудрыми и добрыми животными.

Еще одним великолепным инструментом регулирования и поддержания хорошего душевного состояния является молитва. Правда, помогает она (в отличие от подковы :)), только верующим. В действии молитвы специалисты находят несколько разных уровней. Во-первых, смысловой уровень. Тексты канонических молитв говорят о том, что Господь защитит, сбережет, позаботится о будущем, обеспечит пропитанием, исцелит. Концентрируясь на смысле произносимых слов, черпаешь ту уверенность в завтрашнем дне, которой чаще всего людям не хватает. Читая молитву благодарности за еду (а говорят, от этого еще и пищеварение улучшается - если благословлять пищу перед едой и благодарить за нее после), мы осознаем, что Господь дал нам эту пищу, а до того, как попасть за стол, благодаря Ему же мы родились, Он поддерживал в нас жизнь и дал нам возможность дожить до сегодняшнего дня. Молитва соединяет времена - прошлое, настоящее и будущее, и помогает ожидать завтрашнего дня без страха. Молитвы преисполнены благодарности, надежды, и других чувств, переживать которые человеку полезно - вот они и создают радостное настроение, ощущение легкости и сердечной открытости миру.

Второй уровень воздействия молитв - создание ощущения единства. Человеку это необходимо - причислять себя к какой-либо группе таких же, как он. Этот феномен называется идентификацией. Обычно человек причисляет себя к семье, народу, стране, профессиональной, религиозной группам. Если человек не может причислить себя к группе, значимой для него, у него вероятен кризис идентификации. Люди тяжело переживают такие кризисы. Групповая же молитва помогает ощутить себя включенным в братство молящихся, и возвращает человеку радость от включенности в группу единомышленников. На более высоком уровне, если человек молится один, он может ощутить свое единство со Всевышним - и это еще более мощное и ресурсное переживание, добавляющее сил и желания жить, действовать, созидать. Этот уровень доступен и тогда, когда человек молится от чистого сердца, своими собственными, пришедшими к нему на ум словами. Третий уровень воздействия - энергетический. Тексты молитв не зря были канонизированы именно в таком виде, в котором они ныне предстают перед нами. Каждое слово там занимает свое место. Поэтому предпочтительней читать молитвы на том языке, на котором они создавались - церковнославянском, или иврите и др. Каждое слово несет в себе вибрации, создающие определенный настрой в человеке и вокруг него. Колебания звуковой волны настраивают, подобно камертону, энергетику человека на определенный благотворный лад. Таким образом, полезно молиться на том языке, который ты понимаешь (либо читать транслитерацию древнего языка, зная перевод этих слов на современный), с верой в то, что произносишь, в группе людей той же веры.

Неверующие же люди могут добиваться эффекта, схожего с благим действием молитв, с помощью аффирмаций - позитивных утверждений. Вы начинаете свой день с утверждения, что мир хорош, жизнь прекрасна, день обещает быть замечательным, и все у вас получится. И с чем большей частотой и уверенностью это утверждать, тем больше тому подтверждений в вашей жизни возникнет. Существуют "канонизированные" списки аффирмаций, созданные для работы над различными проблемами (заболевания, финансовые трудности, сложности в жизни). Точно так же, как и с молитвами, можно придумывать свои собственные позитивные утверждения, направленные на преодоление специфических сложностей, именно сейчас проявляющихся в Вашей жизни. Существует несколько форм работы с аффирмациями, наиболее простой из них таков: брать по одному утверждению каждый день, писать его 20 раз утром и 20 раз вечером в тетрадку, в течение дня возвращаться к этой мысли, проговаривать или петь ее про себя, а в конце дня можно отправить себе открытку с этим утверждением, чтобы оно вернулось к Вам еще немного позже.

**Список литературы**

Ева Морозовская. Солнце, воздух и вода. Флора, фауна и Бог.