

Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi

Super Brain

Απελευθερώνοντας την εκρηκτική δύναμη του νου

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Γιώργος Λαμπράκος



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ**

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται οπούτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί / Ψυχολογία

Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi: *Super Brain*

– *Απελευθερώνοντας την εκρηκτική δύναμη του νου*

Τίτλος πρωτοτύπου: *Super Brain*

Μετάφραση: Γιώργος Λαμπράκος

Επιμέλεια κειμένου, διορθώσεις: Μαρία Σεβαστιάδου

Σελιδοποίηση: Αλέξιος Μάστορης

Φιλμ, ηλεκτρονικό μοντάζ: Γιώργος Κεραμάς

Copyright© Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi, 2012

Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Δ.Ε.

(Εκδόσεις Πατάκη), 2014

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., Νέα Υόρκη, 2012

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Ιούλιος 2015

Κ.Ε.Τ. 8708 Κ.Ε.Π. 485/15

ISBN 978-960-16-5836-0



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 – ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΥΡΥΤΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15 – ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Στις συζύγους
και στις αγαπημένες μας οικογένειες

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ 1ο

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΧΑΡΙΣΜΑΤΟΣ ΣΟΥ

ΜΙΑ ΧΡΥΣΗ ΕΠΟΧΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ	15
ΠΕΝΤΕ ΜΥΘΟΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΡΡΙΦΘΟΥΝ	38
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΝΗΜΗΣ	71
ΗΡΩΕΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΟΥ	77
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	101

ΜΕΡΟΣ 2ο

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ, Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΟΥ	123
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	149
Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ	161
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΑΓΧΟΣ	184
Ο ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ	205
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ	217
ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΝΟΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ	227
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: Η ΕΥΡΕΣΗ ΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΣΟΥ	260
ΠΟΥ ΖΕΙ Η ΕΥΤΥΧΙΑ	274
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	296

ΜΕΡΟΣ 3ο
ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΚΑΙ ΥΠΟΣΧΕΣΗ

Ο ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ	309
Υπερεγκεφαλικές λύσεις: ΜΕΓΙΣΤΗ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ	327
Ο ΦΩΤΙΣΜΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ	355
Υπερεγκεφαλικές λύσεις: Ο ΘΕΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	382
Η ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	396
Υπερεγκεφαλικές λύσεις: ΕΥΗΜΕΡΙΑ	428
Ο επίλογος του Ρούντυ:	
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ ΜΕ ΕΛΠΙΔΑ ΚΑΙ ΦΩΣ	439
Ο επίλογος του Ντίπακ:	
ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ΟΡΙΑ	451
Ευχαριστίες	461
Ευρετήριο	463

*Ο Αριστοτέλης δίδαξε πως ο εγκέφαλος υπάρχει απλώς
για να ψυχραίνει το αίμα και δε συμμετέχει
στη διαδικασία της σκέψης.
Αυτό ισχύει μόνο για ορισμένους ανθρώπους.*

Will Cuppy

ΜΕΡΟΣ 1ο

**Η ανάπτυξη
του μέγιστου χαρίσματός σου**

Μια χρυσή εποχή για τον εγκέφαλο

ΤΙ ΞΕΡΟΥΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ για τον ανθρώπινο εγκέφαλο; Τις δεκαετίες του 1970 και 1980, όταν οι δύο συγγραφείς σπούδαζαν ιατρική, η έντιμη απάντηση ήταν: «ελάχιστα». Εκείνη την εποχή κυκλοφορούσε μάλιστα και ένα συναφές ευφυολόγημα: το να μελετάς τον εγκέφαλο είναι σαν να τοποθετείς ένα στηθοσκόπιο έξω από ένα γήπεδο προκειμένου να μάθεις τους κανόνες του ποδοσφαίρου.

Ο εγκέφαλός σου περιλαμβάνει περίπου 100 δισεκατομμύρια νευρικά κύτταρα, που σχηματίζουν από ένα τρισεκατομμύριο έως και ένα τετράκις εκατομμύριο συνδέσεις, τις λεγόμενες συνάψεις. Αυτές οι συνδέσεις βρίσκονται σε μια διαρκή, δυναμική κατάσταση αναδιαμόρφωσης, καθώς ανταποκρίνονται στον κόσμο που σε περιβάλλει. Αυτό το θαύμα της φύσης είναι μικροσκοπικό και συγχρόνως εκπληκτικό.

Ο εγκέφαλος προκαλεί δέος σε όλους μας, ενώ κάποτε τον χαρακτήρισαν «το σύμπαν του ενάμισι κιλού». Και σωστά. Ο εγκέφαλός σου δεν ερμηνεύει απλώς τον κόσμο, αλλά τον δημιουργεί. Όλα όσα βλέπεις, ακούς, αγγίζεις, γεύε-

σαι και μυρίζεις δε θα είχαν τις ιδιότητες που έχουν χωρίς τον εγκέφαλο. Ό,τι βιώνεις σήμερα –ο πρωινός καφές σου, η αγάπη που νιώθεις για την οικογένειά σου, μια εξαιρετική ιδέα στη δουλειά– είναι προσαρμοσμένο ειδικά για εσένα.

Ερχόμαστε αμέσως αντιμέτωποι με ένα σοβαρό ζήτημα. Αν ο κόσμος σου είναι μοναδικός και προσαρμοσμένος σε εσένα και μόνο σε εσένα, ποιος βρίσκεται πίσω από αυτή την αξιοθαύμαστη δημιουργικότητα; Εσύ ή ο ίδιος ο εγκέφαλος; Αν η απάντηση είναι εσύ, τότε η πόρτα για ακόμα μεγαλύτερη δημιουργικότητα είναι ορθάνοιχτη. Αν η απάντηση είναι ο εγκέφαλός σου, τότε μπορεί να υπάρχουν σοβαροί σωματικοί περιορισμοί σε όσα μπορείς να επιτύχεις. Ενδέχεται να σε εμποδίζουν τα γονιδια σου, κάποιες «τοξικές» αναμνήσεις ή η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ενδέχεται να μην αρκείς λόγω των περιορισμένων προσδοκιών που έχουν οριοθετήσει τη συνειδητότητά σου, ακόμα και αν δεν καταλαβαίνεις ότι σου συμβαίνει.

Τα γεγονότα εξηγούν και τις δύο περιπτώσεις, τόσο την απεριόριστη δυναμικότητα, όσο και τον σωματικό περιορισμό. Σε σύγκριση με το παρελθόν, η σημερινή επιστήμη συλλέγει νέα δεδομένα με εκπληκτική ταχύτητα. Έχουμε εισέλθει σε μια χρυσή εποχή για την έρευνα του εγκεφάλου. Νέες και ρηξικέλευθες μελέτες δημοσιεύονται κάθε μήνα. Αλλά εν μέσω τόσων συναρπαστικών εξελίξεων, τι συμβαίνει με το άτομο, με το πρόσωπο που εξαρτάται από τον εγκέφαλο για τα πάντα; Είναι αυτή μια χρυσή εποχή για τον δικό σου εγκέφαλο;

Εντοπίζουμε ένα τεράστιο χάσμα ανάμεσα στην εκπληκτική έρευνα και στην καθημερινή πραγματικότητα. Μας έρχεται στον νου ένα άλλο ρητό από τις ιατρικές μας

σχολές: κάθε άνθρωπος χρησιμοποιεί κατά κανόνα μόνο το 10% του εγκεφάλου του. Κυριολεκτικά μιλώντας, αυτό δεν ισχύει. Σε έναν υγιή ενήλικα, τα νευρωνικά εγκεφαλικά δίκτυα λειτουργούν πλήρως ανά πάσα στιγμή. Ακόμα και το πιο λεπτομερές σκανάρισμα του εγκεφάλου δε θα έδειχνε καμία διαφορά ανάμεσα στον Shakespeare τη στιγμή που γράφει έναν μονόλογο για τον Άμλετ και σε έναν επίδοξο ποιητή που γράφει το πρώτο του σονέτο. Ωστόσο ο σωματικός εγκέφαλος δεν είναι όλη η ιστορία.

Προκειμένου να δημιουργήσεις μια χρυσή εποχή για τον εγκέφαλό σου, θα πρέπει να χρησιμοποιήσεις το χάρισμα που σου έδωσε η φύση με νέο τρόπο. Ούτε ο αριθμός των νευρώνων ούτε κάτι μαγικό μέσα στη φαιά ουσία μπορεί να κάνει τη ζωή πιο ζωντανή, εμπνευσμένη και επιτυχημένη. Τα γονίδια παίζουν τον ρόλο τους, αλλά τα γονίδιά σου, όπως και ο υπόλοιπος εγκέφαλος, είναι επίσης δυναμικά. Καθημερινά εισέρχεσαι σε αυτή την άορατη πυρκαγιά της ηλεκτρικής και χημικής δράσης που λαμβάνει χώρα στο περιβάλλον του εγκεφάλου. Εσύ είσαι ο ηγέτης, ο εφευρέτης, ο δάσκαλος και ο χρήστης του εγκεφάλου σου την ίδια στιγμή.

Ως ηγέτης, δίνεις στον εγκέφαλό σου τις καθημερινές εντολές.

Ως εφευρέτης, δημιουργείς νέους δρόμους και συνδέσεις μέσα στον εγκέφαλό σου, που δεν υπήρχαν χτες.

Ως δάσκαλος, εκπαιδεύεις τον εγκέφαλό σου να μαθαίνει νέες δεξιότητες.

Ως χρήστης, είσαι υπεύθυνος να διατηρείς τον εγκέφαλό σου σε καλή και λειτουργική κατάσταση.

Σε αυτούς τους τέσσερις ρόλους έγκειται η διαφορά ανάμεσα στον καθημερινό εγκέφαλο –ας τον αποκαλέσουμε «βασικό εγκέφαλο»– και σε αυτό που ονομάζουμε «υπερεγκέφαλο». Η διαφορά είναι τεράστια. Παρόλο που δε σχετιζεσαι με τον εγκέφαλο μέσω της σκέψης «Τι εντολές να του δώσω σήμερα;» ή «Ποιους νέους δρόμους θέλω να δημιουργήσω;», στην πράξη αυτό ακριβώς κάνεις. Ο προσαρμοσμένος κόσμος όπου ζεις χρειάζεται έναν δημιουργό. Δημιουργός δεν είναι ο εγκέφαλός σου· είσαι εσύ.

Ο υπερεγκέφαλος είναι ένας δημιουργός με πλήρη συνειδητότητα ο οποίος χρησιμοποιεί τον εγκέφαλο για το μέγιστο όφελος. Ο εγκέφαλός σου είναι ατέλειωτα προσαρμοστικός, και εσύ μπορείς να παίζεις τον τετραπλό ρόλο σου –ηγέτης, εφευρέτης, δάσκαλος και χρήστης– με πολύ πιο ολοκληρωμένα αποτελέσματα από αυτά που έχεις επιτύχει ήδη.

Ηγέτης: οι εντολές που δίνεις δεν είναι απλώς οδηγίες προς έναν υπολογιστή, όπως «διαγραφή» ή «κύλιση προς το κάτω μέρος της σελίδας». Αυτές είναι μηχανικές εντολές ενσωματωμένες σε μια μηχανή. Τις εντολές σου παραλαμβάνει ένας ζωντανός οργανισμός ο οποίος αλλάζει κάθε φορά που του στέλνεις μια οδηγία. Αν σκεφτείς «Θέλω τα ίδια αυγά με μπέικον που έφαγα χτες», ο εγκέφαλός σου δεν αλλάζει καθόλου. Αν όμως σκεφτείς «Τι θέλω να φάω για πρωινό σήμερα; Θέλω κάτι καινούριο!», αμέσως απευθύνεσαι σε ένα απόθεμα δημιουργικότητας. Η δημιουργικότητα είναι μια ζωντανή έμπνευση που αναπνέει και αλλάζει διαρκώς και δε συγκρίνεται με κανέναν υπολογιστή. Γιατί να μην την εκμεταλλευτείς στο έπακρο; Ο

εγκέφαλος έχει τη θαυμαστή ικανότητα να προσφέρει τόσο περισσότερα, όσο πιο πολλά ζητάς από αυτόν.

Ας μεταφράσουμε αυτή την ιδέα μαθαίνοντας πώς σχετίζεσαι με τον εγκέφαλό σου σήμερα και πώς θα μπορούσες να σχετίζεσαι.

Με τι από τα παρακάτω ταυτίζεσαι;

ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Δεν απαιτώ από τον εαυτό μου να συμπεριφέρεται πολύ διαφορετικά σήμερα σε σχέση με χτες.

Είμαι ένα πλάσμα της συνήθειας.

Δε διεγείρω το μυαλό μου με νέα πράγματα πολύ συχνά.

Μου αρέσει η οικειότητα. Είναι ο πιο άνετος τρόπος να ζεις.

Για να είμαι ειλικρινής, στο σπίτι, στη δουλειά και στις σχέσεις μου επικρατεί μια ανιαρή επανάληψη.

ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Βλέπω την κάθε μέρα σαν έναν νέο κόσμο.

Προσέχω να μην αποκτήσω κακές συνήθειες, αλλά αν συμβεί, μπορώ να γλιτώσω σχετικά εύκολα.

Μου αρέσει να αυτοσχδιάζω.

Μισώ την ανία, που για εμένα σημαίνει επανάληψη.

Με ελκύουν καινούρια πράγματα σε πολλές πτυχές της ζωής μου.

Εφευρέτης: ο εγκέφαλός σου εξελίσσεται συνέχεια. Αυτό συμβαίνει ατομικά, κάτι μοναδικό για τον εγκέφαλο (και ένα από τα μεγαλύτερα μυστήριά του). Η καρδιά και

το συκώτι με τα οποία έχεις γεννηθεί θα είναι ουσιαστικά τα ίδια όργανα όταν θα πεθάνεις. Ο εγκέφαλος όχι. Αυτός είναι ικανός να εξελίσσεται και να βελτιώνεται σε όλη σου τη ζωή. Επινόησε νέα πράγματα για να κάνει ο εγκέφαλος και θα γίνεις η πηγή νέων δεξιοτήτων. Μια εντυπωσιακή θεωρία στηρίζεται στο σλόγκαν «δέκα χιλιάδες ώρες»: η ιδέα είναι ότι μπορείς να αποκτήσεις οποιαδήποτε ειδική δεξιότητα αν επιδοθείς σε αυτή για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Αυτό ισχύει ακόμα και για δεξιότητες όπως είναι η ζωγραφική και η μουσική, που κάποτε υποτίθεται πως αφορούσαν μόνο τους ταλαντούχους. Αν είδες ποτέ το «Τσίρκο του Ήλιου», μπορεί να πίστεψες πως αυτοί οι εντυπωσιακοί ακροβάτες προέρχονται από οικογένειες με μακρά παράδοση στο τσίρκο ή από ξένους θιάσους. Στην πραγματικότητα, κάθε νούμερο στο «Τσίρκο του Ήλιου», με ελάχιστες εξαιρέσεις, διδάσκεται σε συνηθισμένους ανθρώπους που παρακολουθούν μια ειδική σχολή στο Μόντρεαλ. Σε ένα επίπεδο, η ζωή σου είναι μια σειρά δεξιοτήτων, αρχίζοντας από το περπάτημα, την ομιλία και την ανάγνωση. Το λάθος που κάνουμε είναι ότι περιορίζουμε αυτές τις δεξιότητες. Εντούτοις η ίδια αίσθηση ισορροπίας που σου επέτρεψε να μπουσουλήσεις, να περπατήσεις, να τρέξεις και να μάθεις ποδήλατο μέσα σε δέκα χιλιάδες ώρες (ή και λιγότερο) μπορεί να σου επιτρέψει να βαδίσεις πάνω σε ένα σκοινί που κρέμεται ανάμεσα σε δύο ουρανοξύστες. Ζητάς ελάχιστα από τον εγκέφαλό σου όταν παύεις να του ζητάς να τελειοποιεί νέες δεξιότητες καθημερινά.

Με τι από τα παρακάτω ταυτίζεσαι;

ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Δεν μπορώ να πω ότι μεγαλώνω όπως μεγάλωνα
όταν ήμουν νεότερος.

Αν αποκτήσω μια νέα δεξιότητα, την οδηγώ έως ένα
μέτριο επίπεδο.

Αντιστέκομαι στην αλλαγή, που μερικές φορές με
κάνει να νιώθω πως απειλούμαι.

Δε φτάνω πέρα από αυτά στα οποία είμαι ήδη καλός.

Περνώ πολύ χρόνο ασχολούμενος με παθητικές δρα-
στηριότητες, όπως το να βλέπω τηλεόραση.

ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Θα συνεχίσω να εξελίσσομαι σε όλη μου τη ζωή.

Αν αποκτήσω μια νέα δεξιότητα, θα την οδηγήσω
έως εκεί όπου μπορώ.

Προσαρμόζομαι γρήγορα στην αλλαγή.

Αν δεν είμαι καλός σε κάτι όταν το δοκιμάσω πρώ-
τη φορά, δεν πειράζει. Μου αρέσει η πρόκληση.

Είμαι υπερδραστήριος, με ελάχιστα διαλείμματα
απραγίας.

Δάσκαλος: η γνώση δε βασίζεται στα γεγονότα, αλλά στην περιέργεια. Ένας εμπνευσμένος δάσκαλος μπορεί να αλλάξει έναν μαθητή για όλη του τη ζωή αν του εμφυσήσει την περιέργεια. Βρίσκεσαι στην ίδια θέση σε σχέση με τον εγκέφαλό σου, με μια μεγάλη διαφορά: είσαι και ο μαθητής και ο δάσκαλος. Ευθύνη σου είναι να ενσταλάξεις την περιέργεια, και όταν αυτή έρχεται, είσαι επίσης αυτός που θα νιώσει την έμπνευση. Κανένας εγκέφαλος δεν εμπνεύστηκε ποτέ, αλλά όταν εσύ εμπνέεσαι, πυροδοτείς μια σειρά αντιδράσεων που

φωτίζουν τον εγκέφαλο, ενώ ο αδιάφορος εγκέφαλος είναι βασικά κοιμισμένος. (Μπορεί επίσης να φθείρεται: έχει αποδειχθεί ότι μπορούμε να αποτρέψουμε συμπτώματα άνοιας και εγκεφαλικής γήρανσης διατηρώντας κοινωνικές σχέσεις και μια πνευματική περιέργεια σε όλη μας τη ζωή.) Σαν καλός δάσκαλος, πρέπει να παρακολουθείς τα λάθη, να ενθαρρύνεις τις δυνάμεις, να προσέχεις πότε ο μαθητής είναι έτοιμος για νέες προκλήσεις και τα λοιπά. Σαν ευφυής μαθητής, πρέπει να παραμένεις ανοιχτός σε πράγματα που δε γνωρίζεις, να είσαι δεκτικός και όχι στενόμυαλος.

Με τι από τα παρακάτω ταυτίζεσαι;

ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Προσεγγίζω τη ζωή μου με δεδομένο τρόπο.

Είμαι προσκολλημένος στις πεποιθήσεις και στις απόψεις μου.

Αφήνω τους άλλους να είναι οι ειδικοί.

Σπάνια βλέπω εκπαιδευτική τηλεόραση ή πηγαίνω σε δημόσιες διαλέξεις.

Έχει περάσει καιρός από τότε που ένιωσα αληθινή έμπνευση.

ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Μου αρέσει να ανακαλύπτω διαρκώς τον εαυτό μου.

Πρόσφατα άλλαξα μια παλιά μου πεποίθηση ή άποψη. Υπάρχει τουλάχιστον ένα πράγμα στο οποίο είμαι ειδικός.

Με ελκύουν οι εκπαιδευτικές εκπομπές στην τηλεόραση ή οι συζητήσεις στα τοπικά πανεπιστήμια.

Εμπνέομαι στη ζωή μου σε καθημερινή βάση.

Χρήστης: δεν υπάρχει κανένα φυλλάδιο οδηγιών για τον εγκέφαλο, αλλά ο εγκέφαλος χρειάζεται τροφή, επισκευή και κατάλληλη διαχείριση. Ορισμένες τροφές είναι σωματικές: στην εποχή μας κυκλοφορεί μια μόδα που αφορά τροφές για τον εγκέφαλο και κάνει τους ανθρώπους να αναζητούν ορισμένες βιταμίνες και ένζυμα. Ωστόσο η σωστή διατροφή του εγκεφάλου είναι, εκτός από σωματική, και νοητική. Το αλκοόλ και ο καπνός συνιστούν τοξικές ουσίες, και όποιος εκθέτει τον εγκέφαλό του σε αυτές τον κακομεταχειρίζεται. Ο θυμός και ο φόβος, το άγχος και η κατάθλιψη είναι επίσης τρόποι κακομεταχείρισης. Καθώς γράφουμε αυτές τις αράδες, μια νέα μελέτη έδειξε ότι το καθημερινό άγχος κλείνει τον προμετωπιαίο φλοιό, το μέρος του εγκεφάλου που ευθύνεται για τη λήψη αποφάσεων, τη διόρθωση λαθών και την αξιολόγηση καταστάσεων. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι τρελαίνονται σε ένα μποτιλιάρισμα. Πρόκειται για συνηθισμένο άγχος, αλλά η οργή, η απογοήτευση και η αβοηθησία που νιώθουν κάποιοι οδηγοί καταδεικνύει πως ο προμετωπιαίος φλοιός έχει πάψει να επικρατεί έναντι των πρωτογενών παρορμήσεων, τις οποίες οφείλει να ελέγχει. Θα επανερχόμαστε συχνά στο ίδιο θέμα: χρησιμοποίησε τον εγκέφαλό σου, μην τον αφήνεις να σε χρησιμοποιεί. Η οργή που νιώθεις όταν οδηγείς στους δρόμους συνιστά ένα παράδειγμα όπου ο εγκέφαλός σου σε χρησιμοποιεί, το ίδιο όμως συμβαίνει και με τις δυσάρεστες αναμνήσεις, τις πληγές από παλιά τραύματα, τις κακές συνήθειες που δεν μπορείς να αποτινάξεις και, το πιο τραγικό απ' όλα, τους ανεξέλεγκτους εθισμούς. Αυτός είναι ένας εξόχως σημαντικός τομέας, τον οποίο πρέπει να γνωρίζουμε.

Με τι από τα παρακάτω ταυτίζεσαι;