راه‌کارهای
توانمندسازی مغز

ریچارد لویتون
مترجم: منوچهر شادان

چاپ پنجم



راهنمایی برای
- یادگیری سریع
- ذهنی خلاق و جوان
- حافظه‌ای قوی
- پیشگیری از آلزایمر

با تمرینات فکری، تغذیه مناسب
ورزش، موسیقی و یوگا

راه‌کارهای توانمندسازی مغز

ریچارد لویتون

مترجم: منوچهر شادان



سرشناسه : لویتون، ریچارد، ۱۹۵۰ - م.
Leviton, Richard
عنوان و نام پدیدآور : راه‌کارهای توانمندسازی مغز/ نویسنده ریچارد لیوتون؛ مترجم منوچهر شادان.
مشخصات نشر : تهران: بهجت، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۵۰۸ص.: مصور.
شابک : 978-964-2763-62-7
وضعیت فهرست نویسی : فاپا
یادداشت : عنوان اصلی: Brain builders! : a lifelong guide to sharper thinking, better memory, and an ageproof mind, c 1995.
یادداشت : چاپ دوم : ۱۳۹۲ .
موضوع : مغز – پیری / الزایمر – پیشگیری / هوش / نوتروپیک‌ها
شناسه افزوده : شادان، منوچهر، ۱۳۱۲ -، مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۰۳۷۶QP ۲ر ۹ل/
رده بندی دیویی : ۸۲/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۷۹۸۱۳

معرفی کتاب

مغزتان را به کار بیندازید

هفت راز برای تقویت عملکرد ذهن

در جهان دلیلی وجود ندارد که وقتی شما پا به سن می‌گذارید قدرت ذهنی خود را از دست بدهید. درست است که در سال‌های اخیر توجه عموم بر انسان‌هایی متمرکز شده است که بر اثر بیماری فلاکت‌بار آلزایمر قدرت ذهنی خود را از دست داده‌اند و باز این درست است که شما اغلب با افراد سالخورده‌ای مواجه می‌شوید که فراموش‌کار شده‌اند و حرکات‌شان سست و بی‌رمق است ولی هیچکدام از این‌ها دلیل نمی‌شود که راه جلوگیری و مقابله با مصائب ناشی از سالخوردگی وجود نداشته باشد. امروزه بخش عظیمی از جمعیت که بر اثر بالارفتن میزان زاد و ولد ـ به خصوص بعد از جنگ دوم جهانی ـ به پیری زودرس گرفتار شده‌اند مدام از خود می‌پرسند که «آیا من باید قدرت ذهنی خود را صرفا به خاطر سالخوردگی از دست بدهم؟»

پاسخی که این کتاب با تاکید فراوان به سوال فوق می‌دهد این است: «به هیچ وجه».

شما از همین امروز می‌توانید قدرت طبیعی ذهن خود را باز یابید و مغزتان را در مقابل سالخوردگی مقاوم نمایید به‌طوری‌که هرگز دچار ضعف ذهنی نشوید. تنزل قوای ذهنی در سالخوردگی امری عادی و متداول است ولی غیر قابل علاج و پیش‌گیری نمی‌باشد. مسأله مهم این است که گام‌های پیش‌گیرانه‌ی درست را زودتر بردارید تا آن چه یک احتمال تلقی می‌شود به یک امر محتوم منجر نگردد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که دست کم ۲۰ تا ۳۰ درصد اشخاص سالخورده ـ یعنی اشخاص سنین دهه ۸۰ سالگی ـ وقتی درمورد آن‌ها آزمایش قدرت ذهنی و مغزی انجام می‌شود قدرت ذهنی‌ای که نشان می‌دهند برابر کسانی است که در دهه ۳۰ سالگی یا ۴۰ سالگی قرار دارند. یعنی سنی که انسان در اوج قدرت ذهنی خود است.

در سالمندی حتی کوچکترین

مقدار از توانایی هوشی خود را از دست ندهید

دانشمندانی که احوال سالخوردگان را مورد مطالعه قرار می‌دهند بیشتر مایل‌اند فقط درصد کمی (حدود ۶ تا ۱۵) درصد از گروه سالخوردگان را که از نظر نیروی بدنی و ذهنی ضعیف هستند مورد آزمایش قرار دهند. بعد نتیجه بررسی را به کل جمعیت سالمندان تعمیم می‌دهند.

این روش عملاً بقیه (۸۵ تا ۹۴) درصد جمعیت سالمند را در زمره سالمندانی قرار می‌دهد که از نظر قوای مغزی دچار فتور و سستی هستند در صورتی‌که این تعداد از سالخوردگان اساسا مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. این احتمال وجود دارد که وقتی شما به دهه ۷۰ سالگی می‌رسید بخشی از توانایی‌هایی خود را در ریاضیات و محاسبات از دست بدهید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ضریب هوشی مردان در اواسط ۷۰ سالگی نسبت به پنجاه سالگی ۳۳ درصد کمتر است و این رقم در مقایسه با سالمندان سنین بین دهه ۵۰ سالگی و هشتاد سالگی به ۵۰ درصد می‌رسد. باکی نیست؛ در چنین مواردی می‌توان برای کمک از ماشین حساب‌های جیبی استفاده کرد!

از سوی دیگر، توانایی مرد هشتاد ساله در خواندن درست نقشه که مربوط به موقعیت شناسی دیداری است فقط ۱۶ درصد کاهش می‌یابد. سایر حوزه‌های قدرت مغزی که در سنین بالا کاهش می‌یابد عبارت‌اند از قدرت استدلال استقرایی، روانی کلام و فهم معانی کلماتی که به طور شفاهی ادا می‌شود. علاوه بر این‌ها، بسیاری از قسمت‌های دیگر بدن شما نیز دچار فتور و سستی می‌شود به خصوص اگر عادت نداشته باشید که در طول عمر آن‌ها را به کار برید و با ورزش‌های مرتب و نیز با به کارگیری مغز مانع تضعیف آن شوید. به کارگیری مغز مهمترین بخش حیاتی‌ای است که شما می‌توانید با فعال نگهداشتن آن مطمئن شوید حتی در دوره سالمندی نیز بخش اعظم توانایی هوشی خود را در اختیار خواهید داشت.

مغز خود را به کار برید ـ این کلید کار و راز موفقیت است و پیر شناسان و دانشمندان بر آن اتفاق نظر دارند. موازین و معیارهایی وجود دارد که به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چگونه مغز انسان رو به ضعف می‌گذارد. موارد زیر مهمترین آن‌ها است:

*روانی و سیالی کلام را حفظ کنید و سطح مطالعات فکری و فهمیدنی خود را ارتقاء دهید.

*علائق ذهنی‌تان را ـ اعم از حرفه‌ای یا شخصی ـ همچنان فعال و کارآمد نگه دارید. و به آن پای‌بند باشید.

*رویکرد ذهنی خود را قابل انعطاف نمایید و سعی کنید با حضور ذهن و آماده برای جدل با مسائل روبه‌رو شوید.

*همیشه سعی کنید چیزهای تازه یاد بگیرید، جاهای جدید را ببینید و با تصورات و ایده‌های جدید خود را مشغول بدارید.

*با کسانی زندگی یا معاشرت کنید که با شما و عادات‌تان همراه باشند.

اگر همسر شما به اصطلاح «کلّه» دارد و مغزش خوب کار می‌کند خوشا به حالتان. شما می‌توانید مطمئن باشید که ضریب هوشی‌تان در جوار ایشان افزایش خواهد یافت.

اخیراً مطالعه‌ای که روی ۱۳۰۰ نفر مرد و زن (در هفتاد و پنج سالگی) انجام شده به ما ایده خوبی می‌دهد که باید چه بکنیم تا در پیری دچار ضعف ذهنی نشویم.
نخست این‌که می‌بایست وضع جسمانی خوبی داشته باشید، چون شما نمی‌توانید از مغز سالمی حمایت کنید بدون این‌که بدن و جسم سالم داشته باشید. به طور مرتب ورزش کنید و در این کار عزم‌تان استوار باشد. عملکرد ریه‌هایتان را در شرایط مطلوب نگه دارید. مغز شما نیاز به اکسیژن و مواد مغذی دارد که توسط سیستم گردش خون به آن می‌رسد.
دوم این‌که علائق و فعالیت‌های ذهنی خود را در سال‌های بعد از مدرسه همچنان شاداب و سرحال نگه دارید. موضوعاتی که مورد علاقه‌تان است بخوانید و بر آن‌ها تسلط پیدا کنید. برای این‌که بتوانید ضریب هوشی قابل استفاده خود را در ایام پیری حفظ کنید می‌بایست احساس تفوق و شایستگی ذهنی و شخصی‌تان را حیاتی تلقی کنید. بگذارید نورون‌های شما بدانند که رئیس کیست. برای مواد شمیایی مورد نیاز هوشنمندی مغز، بازنشستگی و فراغت پیش از موعد، وجود و معنا ندارد.
سوم این‌که، مغز از نظر نیرومندی قابل تعلیم است. مردان و زنان شرکت‌کننده در این بررسی در سمینار پنج ساعته‌ای که ویژه آموزش مغز برگزار شده بود حضور یافته بودند تا مهارت‌های خود را در موقعیت‌یابی مکان و فضا و نیز استدلال استقرایی ـ که تنها دو حوزه‌ای هستند که به صورت ضعف در آدم‌های مسن ظاهر می‌شوند ـ کارآمد کنند. حدود ۴۰ درصد از کسانی که در این کلاس شرکت کرده بودند نمره‌های بالاتری آورده بودند درست همان نمراتی که ۱۴ سال پیش گرفته بودند.
حتی وقتی که این گروه وارد دهه هشتاد سالگی شدند نمراتشان ـ بعد از شرکت در کلاس «آموزش مغز» ـ هنوز بالا بود و از کاهش قدرت مغز نشان چندانی در آن‌ها دیده نمی‌شد. آن‌هایی که در کلاس‌های آموزش مغز شرکت نکرده بودند در امتحان قدرت مغز بسیار ضعیف ظاهر شدند. درس آشکاری که از این بررسی‌ها و تحقیقات عاید می‌شود این است که: مغز خودتان را به کار بیندازید.

این جهان سه پوندی[۱]

با ارزش‌ترین دارایی شماست.

مغز شما یا آنچه دانشمندان دوست دارند «جهان سه پوندی» بنامند ناحیه‌ای است مرزی در توسعه و بسط بعدی انسان. مغز قریب ۱۰۰ میلیارد

«نورون» یا سلول عصبی دارد و می‌تواند محاسبات و اطلاعات بسیار حجیم را پردازش کند علیرغم داشتن ثروتی بدین عظمت، اکثر انسان‌ها تنها ۴ تا ۱۰ درصد ظرفیت نیروی مغزی خود را به کار می‌برند. ولی خبر خوب این است که این وضعییت به آسانی قابل تغییر است.

شما با آموختن راه‌های هوشمندانه تقویت ذهن که به «اسرار مغز پروری» معروف است به آسانی می‌توانید نیروی ذهنی خود را به نحو قابل توجهی افزایش دهید. به دست‌آوردن نیروی مغزی بیشتر کار چندان دشواری نیست. فقط به مقداری آموزش نیاز دارد. معنای این حرف این است که شما باید با تمام روش‌هایی که منجر به تقویت کارآمدی مغز می‌شود آشنا باشید این کتاب ۸۶ روش از این تمرینات و به اصطلاح اسرار را به شما می‌آموزد.

در سال ۱۹۸۹ دولت ایالات متحده، دهه ۱۹۹۰ را «دهه مغز» نامگذاری کرد. اکنون که دهه۱۹۹۰ در جریان است[۲]، تاکید بیشتر بر پردازش سریع اطلاعات است که به عنوان طریقه‌ای برای زندگی و کار مورد توجه می‌باشد. لذا شما در این محیط غنی از اطلاعات. احتیاج به نوعی حاشیه‌سازی دارید: شما نیازمند دست‌یابی به راه‌هایی هستید که ظرفیت ذهنی‌تان را به حد اکثر برساند. این همان چیزی است که قبلا به آن آمادگی فیزیکی می‌گفتند ولی اکنون نامش جست و جو جهت دست‌یابی به آمادگی مغزی است. در این عرصه شما احتیاج دارید سریع‌تر، هوشمندانه‌تر، کارآمدتر و خلاق فکر کنید. همچنین احتیاج دارید سریع‌تر، عمیق‌تر و کامل‌تر یاد بگیرید و نیز نباید اجازه دهید چیزی را فراموش کنید.

اگر امروز مغز شما تنبل باشد مسلماً شرایط خود را برای ورود به بازار قدرت‌های مغزی از دست می‌دهید. آمادگی مغزی، سرمایه مغزی شماست. کامپیوتر ممکن است زندگی را از جهات مختلف آسان‌تر کرده باشد ولی استفاده از آن سرعت ذهنی بسیار بالاتری را می‌طلبد. امروز، شغل شما انتظار دارد ذهن‌تان هر چه سریع‌تر کار کند. دلیلی هم ندارد که چنین نباشد. چرا نباید شما با استفاده از ۹۰ تا ۹۶ درصد بخش استفاده نشده مغزتان، سرعت کاربرد مغز خود را به حد اکثر برسانید؟

برای هوشمندتر شدن

به عضلات مغزتان بیفزایید

دست‌یابی به بیشترین کارآمدی مغز، حق طبیعی شماست. ولی در ابتدا باید ببینیم قدرت مغزی چیست؟ درمجموع، قدرت مغز تشکیل شده از: هوشیاری، تمرکز، سرعت درک، آموختن، حافظه، قدرت حل مساله و خلاقیت. قدرت مغز درواقع همان چیزی است که دانشمندان به آن «شناخت» یا «معرفت» می‌گویند. معنای قدرت مغزی قدرت پاسخگویی به دنیا، فهم آن و حتی از نو شکل دادن به آن می‌باشد و این همه با استفاده از خلاقیت و هوشمندی امکان‌پذیر

می‌باشد.
با خودتان روراست باشید، آیا فکر نمی‌کنید عملکردتان خیلی بهتر بود اگر هوش بیشتری داشتید و «عضلات» مغزتان قوی‌تر بود؟ بگذارید فرض کنیم شما در بالاترین درجه کارآیی قرار دارید و در سنین میان سالی به سر می‌برید. آیا نمی‌خواستید قدرت مغزی‌تان بیشتر بود و می‌توانستید آن را به همان صورت و شاید هم با قدرت بیشتر برای دوران سالخوردگی حفظ کنید؟ حتما می‌خواستید. و به خاطر همین تمایل شماست که ما «مغز پروران» برای خدمت به شما اینجا هستیم.
درباره قدرت مغز کتاب‌های متعددی نوشته شده است. درباره آشپزی هم کتب عدیده‌ای درکتاب فروشی‌ها وجود دارد. داشتن یک ایده خوب برای خوراک یا تقویت ضریب هوشی کار پسندیده‌ای است ولی این به خودی خود، خوبی کتاب آشپزی و یا استراتژی مربوط به تقویت قوای ذهنی و مغزی را تضمین نمی‌کند. اغلب اتفاق می‌افتد که کتب مربوط به قدرت مغز و آماده‌سازی ذهن گاری را به جای این‌که به عقب اسب ببندند به جلوی آن می‌بندند. این مثل بدین معناست که آن‌ها گام هفتم را به شما معرفی می‌کنند در صورتی که شما هنوز گام‌های ۱ تا ۶ را نیاموخته‌اید. آن‌ها شما را وادار می‌کنند فنون پیچیده حافظه را به کار بندید قبل از این که حتی شما بر رویکردتان در ارتباط با هوشمندی کار کرده باشید. آن‌ها بعضی از عوامل کلیدی را در شیوه‌ی زندگی شامل برنامه غذایی، و سلامتی جسمی ـ که می‌تواند تمام کوشش‌های شما را برای ساختن مغزی فعال نقش بر آب کند ـ نادیده می‌گیرند.آن‌ها فراموش می‌کنند به شما نشان دهند چگونه شیوه زندگی، برنامه غذایی، عادات و سایر عوامل را مد نظر قرار دهید تا تلاش‌تن برای هوشمند شدن به هدر نرود.
این کتاب تمامی هفت گام را در نظم و ترتیب صحیح‌اش به شما خواهد آموخت. ساختن هرچیزی بر اساس ترتیب و نظم درست کلید موفقیت هرکاری در زندگی است. این همان ویژگی‌ای است که کتاب حاضر را از سایر کتبی که در این زمینه نوشته شده است.متمایز می‌سازد. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه نیروی مغزی خود را با اتخاذ روشی صحیح و طبیعی تقویت کنید و از مزایای آن بهره‌مند شوید.
راز اول «توانمند سازی مغز»، به مغز خود اعتماد نمایید. باید از هم اکنون شروع به باور این اصل کنید که به دست آوردن قدرت بیشتر برای مغز، امری ممکن است. این راز در حقیقت رویکرد شما را به هدف «تقویت مغز» نشان می‌دهد. به نظر می‌آید این مساله با خود در تناقض باشد ولی در حقیقت چنین نیست. منظور این راز آن است که شما در درجه اول باورداشته باشید دارای این قدرت هستید حتی قبل از این‌که دلیلی عینی

درباره آن مشاهده کنید. بنابراین، لازم است که به مغزتان باور داشته باشید و نیز باور کنید که قدرت تسلط بر آن را دارید.
راز دوم «توانمند سازی مغز»، مغزتان را آزاد کنید. این حوزه‌ای است که اغلب باردار بار اضافی است. در شیوه زندگی شما عوامل کلیدی بسیاری وجود دارد که مستقیما در تظاهر قدرت طبیعی مغزتان دخالت می‌کند. به عبارت دیگر، شما ممکن است خیلی باهوش‌تر از آنچه نشان می‌دهید باشید. برای این‌که بعضی موانع درونی وجود دارد که شما را از قابلیت‌های خود تهی و نسبت به استفاده از آن‌ها عاجز می‌سازد. این موانع را می‌توان برطرف ساخت.
این موانع عبارتند از: افسردگی، مصرف الکل، برنامه غذایی، تغذیه ناکافی، یبوست مزمن، حساسیت‌های مغزی و حتی محتویات خانه شما. وقتی شما این عوامل را اصلاح کنید ذهن‌تان را برای توسعه آزاد ساخته‌اید.
راز سوم «توانمند سازی مغز»، با ضرب‌آهنگ ذهن‌تان هم‌آهنگ شوید. مغز شما مانند بدن‌تان ـ از نظر دوره کاری و استراحت ـ ضرب‌آهنگ مخصوص خود را دارد. در برنامه‌ای که به شما پیشنهاد می‌کنیم قادر خواهید بود این ضرب‌آهنگ را به نفع خود به کار برید. درکتاب حاضر فنون و ورزش‌هایی را یاد خواهید گرفت که توجه و تمرکز شما را تقویت می‌کنند و قدرت عضلات ذهنی‌تان را به سرحد توانایی می‌رسانند و به شما می‌آموزند که بهترین وقت برای فعالیت ذهنی خود را تشخیص دهید.
راز چهارم «توانمند سازی مغز»، مغزتان را تغذیه کنید. اگر فکر می‌کنید که می‌دانید یک تغذیه‌کننده بزرگ چه شکلی دارد ، یک بار دیگر هم باید در مورد آن فکر کنید. مغز شما برای هریک از مواد مغذی در علم تغذیه و نیز برای ۲۰ درصد از کل اکسیژنی که روزانه تنفس می‌کنید اشتهای عجیبی دارد. شما باید ذهن خود را نوجوانی بدانید که مدام در حال رشد است و همیشه نیز احساس گرسنگی می‌کند. استفاده ماهرانه از مواد و برنامه غذایی، گیاهان و خوراکی‌های مکمل می‌تواند قدرت مغزی بیشتری بسازد.
راز پنجم «توانمند سازی مغز»، مغزتان را به تحرک وادارید. اگرچه شما عملاً نمی‌توانید مغزتان را حرکت دهید وبه آن همان ورزشی را بدهید که به عضلات پاهایتان ـ به هنگام دویدن نرم می‌دهید ـ با جود این ورزش برای قدرت بیشتر مغز امری بسیار ضروری است. ورزش باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغزتان برسد. در این کتاب می‌آموزید که با ورزش یوگا، تمرینات تنفسی و چرخیدن چگونه ذهن‌تان را به تحرک وادارید.
راز ششم «توانمند سازی مغز»، ذهن‌تان را در معرض صدا قرار دهید. آیا می‌دانستید که موسیقی، اصوات و حتی امواج الکترونیکی برای مغز شما نقش

غذا را دارند؟ مغز طیفی از انرژی یا فرکانس‌هایی که «امواج مغزی» نامیده می‌شوند از خود منتشر می‌کند. امواج مغزی بر طبق عملکرد انسان تغییر می‌کند. به مغزتان امواج صحیح و سالم بدهید و آنگاه ببینید که چگونه قدرت ذهنی‌تان افزایش می‌یابد.

راز هفتم «توانمند سازی مغز»، مغز خود را ورزش دهید. سرانجام به ارابه‌ای که نماد قدرت مغز است رسیدیم. اینک اسب‌ها را در جای مناسب ارابه بسته‌ایم. تمرینات تقویت مغز ـ موقعی که در محیطی آماده صورت گیرد ـ بی‌شک نتایج بهتری را نصیب شخص می‌کند. ایجاد و فراهم آوردن محیطی آماده برای تمرینات، همه آن چیزی است که تا کنون تحت عنوان اسرار تقویت ذهن برای شما برشمردیم. اکنون کمی تمرین. ورزش‌هایی که در این بخش آمده است ـ نسبت به ابتدای کار ـ به مراتب نتیجه بهتری عاید شما خواهد کرد.

آنچه پیشتر گفتیم اسرار هفتگانه‌ای بود که در تقویت مغز نقش بی‌بدیلی دارند. علاوه بر آن‌ها، ۸۶ راز دیگر نیز در این ارتباط وجود دارد که خمیر مایه اصلی کتاب حاضر را تشکیل می‌دهد. هریک از این اسرار هفتگانه اصلی نمونه‌ها، فنون، و تمریناتی را شامل می‌شوند که شما قرار است با مطالعه این کتاب تسلط لازم را بر آن‌ها پیدا کنید. شما می‌توانید این ۸۶ راز تقویت ذهن را دستورات گام به گامی تلقی کنید که نهایتاً شما را به داشتن مغزی قوی‌تر رهنمون می‌شود.

از این ۸۶ راز، ۱۷ راز هست که بخش اصلی برنامه غذایی‌تان را تشکیل می‌دهد. همچنین ۱۷ ویژگی اضافی نیز در برنامه غذایی تقویت مغز شما پیش‌بینی شده است. هریک از این ۱۷ ویژگی به جنبه‌ای از جنبه‌های مختلف آناتومی قدرت مغز مربوط می‌شود. شما می‌توانید آن‌ها را تعلیقات سرآشپز به «منوی» غذا تلقی کنید. برای این‌که شما را یک راست وارد فضای روز تقویت مغز کنیم، ۳۶ فقره تمرینات تقویت ذهن را نیز در فصول اولیه این کتاب می‌آوریم.

این کتاب طوری تنظیم شده است که خواننده باید متقابلاً وارد عمل شود. برای مثال شما می‌توانید تمام بخش‌های هفده گانه مربوط به آناتومی را (به عنوان یک کتاب جداگانه در کتاب اصلی) یکجا و درجا بخوانید همچنین می‌توانید ـ اگر دوست داشته باشید ـ حتی قبل از خواندن متن مربوط به ۸۶ راز ـ ۳۶ تمرین را انجام دهید. ولی من توصیه می‌کنم که ابتدا رازهای ۸۶ گانه را به ترتیب عمل کنید چون آن‌ها به دقت چیده شده‌اند تا حداکثر فایده را برای شما داشته باشند.

در مسیر مراحل مربوط به رازهای ۸۶ گانه، آناتومی‌های ۱۷ گانه، و ۳۶ تمرین، ـ که مجموعا ۱۳۹ تمرین آسان را تشکیل می‌دهند ـ شما قادر خواهید

بود کتاب را در حالی به اتمام برسانید که افزایش قدرت مغزی‌تان را به وضوح احساس می‌کنید. ۱۳۹ کلیدی که مغز شما را بیدار و ذهن‌تان را تقویت می‌کند از صفحه بعد شروع می‌شود. یادتان باشد که مغزتان را به کار بیندازید.

۱. مغزتان را باور کنید

چگونه رویکرد خود را هوشمندانه کنید

تا بر قدرت ذهنی‌تان افزوده شود.

مغزتان را باور کنید. شما باید فکر کنید که به‌دست‌آوردن توانایی بیشتر برای مغز امکان‌پذیر است. راز کار در نگرش و تلقی شماست. این گفته به نظر متناقض می‌آید. ولی راز ادعای کسب قدرت ذهنی، بیشتر و در درجه اول به این بستگی دارد که داشتن این قدرت را باور کنید حتی قبل از این‌که دلیلی برای وجود آن ببینید. بنابراین باید به مغز خود و نیز به این‌که می‌توانید بر قدرت آن بیفزایید اعتقاد داشته باشید.

ذیل عنوان «مغز خود را باور کنید» هفت راز وجود دارد که در تقویت مغز موثر است. در این فصل خواهید آموخت که چگونه بر نگرش خود درباره این‌که می‌توان هوشمندتر بود کار کنید و نیز خواهید آموخت که چگونه روی عادات محصلین هوشمند را مطالعه نمایید و بالاخره خواهید آموخت که عرصه هوشمندی دارای مدارج و انواع مختلف است. شما خواهید دید که مغزتان تا چه اندازه قابل انعطاف و شکل‌پذیر است البته اگر اهتمام کافی داشته باشید. (دانشمندان مغز را از این نظر به لاستیک تشبیه می‌کنند!)

در این فصل خواهید دید چگونه بایستی رویکرد صحیح به این امر را بسط و توسعه دهید تا بتوانید کوششی که ذهن شما می‌طلبد را برایش فراهم آورید. خواهید آموخت که مغز اساسا چگونه کار می‌کند و چگونه می‌توانید کاری کنید که برای شما کار کند. سرانجام شما به راه‌های غیرقابل انتظاری برخواهید خورد که باعث می‌شوند محیط خانه‌تان به محیط مناسبتری برای رشد قدرت فکری تبدیل شود.

راز ۱ ـ توانمند سازی مغز

رویکرد شما کلید دست‌یابی به قدرت بیشتر مغز است

آیا در دلتان و در خلوت خود فکر کرده‌اید که آدم کودنی هستید؟ آیا متقاعد شده‌اید که راهی برای هوشمندتر شدن ندارید؟ با خود رو راست باشید. اگر شما به هریک از این دو سوال پاسخ «آری» داده باشید موفق شده‌اید برای خودتان آشکار کنید که قدرت لازم برای شکل‌دهی به نیروی مغزی را دارید. من اینجا هستم تا به شما اطمینان دهم که حتی اگر جواب آری به سوالات مزبور داده باشید، چیزی از اشتباه شما نمی‌کاهد.

پاسخ درست به سوالات بالا یک «نه» بزرگ است. اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم این تنها رویکردی است که سهم طبیعی شما را از قدرت مغزی انکار می‌کند.

راز نخست تقویت مغز، هم ساده‌ترین و هم مهمترین رازی است که شما در این کتاب به آن بر می‌خورید. باور کنید که هوشمندتر شدن امکان‌پذیر است. قدرت مغزی بیشتر را به جد خواستارشوید و شاهد توانایی‌هایی بشوید که از این بابت در قوای ذهنی شما ظاهر خواهدشد و ذهنی فعال، گسترده و سریع الانتقال را به ارمغان خواهد آورد.

در مورد توانایی‌های ذهنی

خود نتیجه‌گیری غلط نکنید

مهمترین نکته‌ای که بایستی در ذهن خود نگه دارید این است که چیزی در قلمرو قدرت ذهنی شما وجود ندارد که قابل تغییر و بهتر شدن نباشد. شاید شما بدون این‌که متوجه باشید رویکردی از دوره دبیرستان برایتان باقی مانده است که چون در امتحانات و آزمایش هوش نمرات خوبی نگرفته‌اید برای تمام دوره زندگی از نظر قدرت ذهنی همچنان در سطحی پایین قرار خواهید گرفت. این نظریه اشتباه است.

خیلی آسان است که شما در ارتباط با قدرت ذهنی خود و نیز امکان بهبود آن دچار نظر اشتباهی شده باشید. ممکن است دیگران را به خاطر این‌که به طور استثنایی هوشمند هستند تحسین کنید و در خلوت خود فکر کنید هرگز خوشبختی داشتن چنین هوش و درایتی را نخواهید داشت. ما اغلب در سنین پایین‌تر، زمانی که خیلی حساس هستیم به عقاید دیگران خیلی گوش می‌دهیم.

اجازه دهید من برای این‌که بتوانم نکته مورد نظرم را بهتر بیان کنم یک لحظه به زندگی گذشته خودم اشاره‌ای کنم. تحصیلات ابتدایی من که از حدود ۱۲ سالگی تا ۱۶ سالگی طول کشید مرا بر این باور داشت که از نظر قدرت هوشی در حدی متوسط قرار دارم. من از کسانی نبودم که در کلاس‌های سطح بالاتر شرکت می‌کردند. مرا در کلاس‌هایی شرکت می‌دادند که مخصوص شاگردان نسبتا «خنگ» بود. وقتی ۱۳ ساله بودم یک لحظه چشم‌ام به نمره هوشم افتاد. چندان امیدوارکننده نبود. من نمرات خوبی در دبیرستان نگرفته بودم، گرچه نمره زبان انگلیسی‌ام خوب شده بود. سال‌های بسیاری بر من گذشت. دبیرستان را تمام کردم اما همیشه تحت تاثیراین فکر اشتباه بودم که از قدرت ذهنی و هوش قابل توجهی برخوردار نیستم. به روش‌هایی که برای نسل من معمول بود، گام‌هایی برداشتم تا علیرغم سن کم‌ام شیوه زندگی‌ام را تغییر دهم. گیاه‌خواری را آغاز کردم. تمرینات تفکر مراقبه‌ای را مرتبا انجام دادم و به یوگا ـ تمرینات و حالات ورزشی یوگا ـ روی آوردم. من از حالت و وضع مغزم آگاه‌تر شدم و شروع کردم به این‌که فکر کنم چیزها تغییر می‌کنند.

نکته‌ای که می‌خواهم بگویم ساده است. و امیدوارم شما ارتباط آن‌را با وضع خودتان دریابید. سال‌های زیادی طول کشید و نیروی درونی فوق العاده‌ای نیز از جانب خود من مصرف شد تا بالاخره توانستم بر نظر اشتباه‌ام فایق آیم و آن را از مغز خود بیرون کنم ـ نظری که بدون هرگونه انتقاد و اعتراض از جانب من، از طرف اطرافیانم (از هم سن و سال‌های خودم گرفته تا والدین و معلمین) در مورد من اظهار شده بود ـ سرانجام فهمیدم که هوشمندتر از آنم که فکر می‌کردم و از این هم بهتر توانم بود.

همین که رویکرد من تغییر کرد، همه چیز ممکن شد. من از حالت ذهن‌ام راضی‌تر بودم. برای معلم‌هایم هم که مرا اشتباهی ارزیابی کرده بودند، شکلک درآوردم. همین موضوع ممکن است در مورد شما هم صدق کند.

۷ سوال از خود درباره رویکردتان

تاریخ فکری و هوشی شما چگونه است؟

وقتی که شما تاریخ شخصی رویکرد خود را درباره فکر و هوش‌تان مورد بررسی قرار می‌دهید چه نتایجی به دست می‌آورید؟

اتوبیوگرافی رویکرد شما در ارتباط با قدرت مغزی‌تان بیان‌گر چه نکاتی است؟

عقیده‌ای که هم اکنون در مورد توانایی‌های ذهنی خود دارید از چه زمانی شکل گرفته است؟
آیا کسی هیچ وقت به شما گفته است که «خنگ» هستید؟
آیا شما با آن شخص موافق بودید؟
آیا شما می‌توانید تاثیر این آگاهی را بر رویکردتان در ارتباط با قدرت مغزی خود مشاهده کنید؟

شما هم مثل من می‌توانید به فراست دریابید که نظر دیگران درمورد شما خطا بوده است. همچنین شما ممکن است متوجه شوید که قدرت مغزی افزایش یافته‌تان فقط به اندازه یک **تغییر رویکرد** از شما فاصله دارد. و آنچه که رویکرد را تغییر می‌دهد چیزی نیست جز «انگیزه متمرکز» شده. و این همان تمرکزی است که ما در این بخش (راز تقویت مغز) مد نظر داریم.

انگیزه خود را برای دست‌یابی

به قدرت بیشتر مغز به کار بیندازید

آخرین کشفیات مربوط به سلامتی و روانشناسی همگانی به ما اجازه می‌دهد با استفاده از قدرت انگیزه در ایجاد تغییر، جنبه‌های مختلف حس، فکر و زندگی کردن را بهبود بخشیم. انگیزه، راه دیگری است برای خواستن بنابراین در نهایت معنای قدرت اراده را افاده می‌کند. وقتی زمان آن فرا می‌رسد که انسان سریع‌تر به سطح بالاتری از هوشمندی دست یابد استفاده ماهرانه از اراده یا انگیزه تنها مستلزم این است که به جد باور داشته باشد امکان این امر موجود است.
«باور» چیزی است که توسط «اراده» حاصل می‌شود. انگیزه شما عادت دائمی ذهنی‌تان را فراهم می‌کند، مدام به شما انرژی می‌دهد و شما را به هدف‌تان که تحصیل قدرت بیشتر مغزی است نزدیک‌تر می‌کند. یکی از راه‌هایی که این عقیده را به صورت عادت منظم ذهن در می‌آورد تمرین خودباوری است. شما مرتبا این فکر را در خود تقویت می‌کنید که قادرید به قدرت بیشتر مغزی دست یابید. دراین شرایط است که تمرینات شما تاثیر بیشتری در پیشرفت‌تان خواهد داشت.
این عمل باعث می‌شود که ذهن شما به شیوه‌ی جدید فکر کردن خو بگیرد. در واقع این کار به آن می‌ماند که شما برنامه‌ای جدید و فکری نیرومند

را به زیرزمین تاریک ضمیر ناخودآگاه‌تان بفرستید. در اینجا کمی منتظر می‌شوید و ملاحظه می‌کنید همین فکر به عنوان طریقه جدیدی از تفکر و عمل به شما باز گردانده می‌شود بعضی‌ها این رویکرد را برنامه‌ریزی (زبان‌شناختی اعصاب)[۳] می‌نامند.

به یاخته‌های عصبی تان(جدا جدا)
بگویید چرا کلمات ایجاد تفاوت می‌کنند

نورو[۴] (= سلسله اعصاب) از نورون[۵] یاخته‌های عصبی مشتق شده است ـ یاخته‌های مغزی‌ای که درون سیستم اعصاب قرار دارند و اطلاعات را در خود ذخیره می‌کنند و متقابلا به تمامی وضعیت‌ها و موقعیت‌هایی که در زندگی روی می‌دهد ـ چه در درون بدن و چه خارج از آن ـ واکنش و پاسخ مناسب نشان می‌دهند.
زبان شناختی[۶] به روشی اطلاق می‌گردد که به وسیله آن حوادث و موقعیت‌ها ـ با انتخاب ویژه کلمات ـ شرح داده می‌شود. واژه‌های مخصوصی که در این ارتباط به کار می‌روند ارزش‌های ذاتی قضاوت‌ها و ارزیابی‌ها را تشکیل می‌دهد. وقتی این داوری‌ها به زبان آورده می‌شوند در حقیقت این مغز انسان است که به آن‌ها گوش می‌دهد و مطابق آنچه می‌گیرد عمل می‌کند.
مثلاً اگر شما به خود بگویید که به طور باور نکردنی فراموش کار هستید و یا در اعداد و ارقام زیاد خوب عمل نمی‌کنید و یا در خواندن متن کند هستید، ذهن ناخودآگاه شما بر طبق آن عمل می‌کند و شما را دقیقا به همان صورت در می‌آورد.
برنامه کردن[۷] معنایش این است که شما می‌توانید یافته‌های ذهنی خود را که به صورت عادت در آمده تغییردهید. قدر مسلم این است که قبلا و در همان بار اول ذهن خود را طوری «برنامه کرده بودهاید» که حاصل آن جز همین رویکردهای منفی نمی‌توانست باشد. این «برنامه»ها به طور خودکار عمل می‌کنند و به رویکردها و نگرش‌های شما را شکل می‌دهند.
اکنون که به این مساله پی بردیم می‌توانید در VCR خود نوار جدیدی بگذارید که واکنش‌ها و پاسخ هایی را بطلبد که مطلقا جنبه مثبت دارند. یکی از طرقی که می‌توان این کار را انجام داد این است که موقعیت پیش آمده را از نو «قاب‌بندی»[۸] کنید. با انجام این کار خواهید دید که تمامی یافته‌ها و حقایق عملاً به نفع چیزی تمام می‌شود که به طورکامل با آنچه شما فکر می‌کردید متفاوت است. به عبارت دیگر، شما این بار

تصویری را که از حقیقت دارید در قاب جدیدی از درک و فهم قرار می‌دهید.

نظری سریع به امکان «برنامه کردن»

داده‌های ذهنی به شیوه‌ای منفی

در اینجا ما چند «برنامه منفی» را می‌آوریم که ممکن است با آن از قبل آشنا بوده باشید و نیز احتمال دارد این برنامه‌ها به اقتضای ماهیت‌شان امر آموختن را دشوار کنند و مانع آن شوند که شما درصدد تقویت قوای ذهنی خود برآیید و همچنین نگذارند این باور در شما ایجاد شود که می‌توانید ضریب هوشی‌تان را ارتقاء دهید.

این‌ها نگرش‌های سری درونی هستند که شما به صورت برنامه‌های خودکار «اعصاب ـ زبان شناختی»[۹] با خود حمل می‌کنید و آن نیز به طور دائم ورودی‌های منفی و اشتباه‌آمیز آن‌ها را که از خودتان گرفته به خودتان باز می‌گرداند.

باورهای دوازده‌گانه تضعیف قدرت ذهن

من کودنم.

نمی خواهم چیزی یاد بگیرم.

من یک مرتبه از این موضوع تجربه بدی داشتم.

معلمین من کاری کردند که من نسبت به خودم احساس بدی پیدا کرده‌ام.

آن‌ها (معلمین من) نمی‌خواهند که من این موضوع را به شیوه خود بیاموزم.

آن‌ها همیشه مرا از این‌که با فکر خودم کار کنم باز می‌دارند.

من به خاطر این‌که خیلی زرنگ بودم تنبیه شده‌ام.

من از این که روراست و کنجکاو باشم احساس راحتی نمی‌کنم.

من نرم افزار ذهنی ندارم.

خلاقیت من مرده است.
تغییر در این موقعیت خیلی ترسناک است.
راست بگویم: من استحقاق‌اش را ندارم.

راز ۲ ـ توانمند سازی مغز

نکاتی چند درباره تاثیر رویکرد شما در تقویت ذهن

اثر بخشی سال‌های اولیه مدرسه را دست کم نگیرید. اغلب، آثار این دوره برای تمام عمر باقی می‌ماند. شخص در تمام این مدت نسبت به خود نومید است و اطمینان ندارد که بتواند آموزنده شایسته‌ای باشد. در سال ۱۹۸۲ پژوهشگری که از اعتماد به نفس کافی برخوردار بود نتیجه آزمونی را گزارش داد که روی ۱۰۰ نفر از بچه‌های مدرسه در یک روز انجام داده بود. در این گزارش آمده است که در طول روز آزمایش، هریک از بچه‌ها ۴۶۰ بار مورد انتقاد و شماتت (معلم و همتایان) قرار می‌گیرند در صورتی‌که دفعات تشویق و تمجید آن‌ها تنها به ۷۵ مورد محدود می‌شود.

دوران تحصیلی اشتباه و نیز نگرش خطا می‌تواند

ازقدرت طبیعی ذهنی شما بکاهد.

این نوع برخورد منفی برای اعتماد به نفس شما و نیز تصور شما از خودتان به عنوان یک دانش‌آموز جوان، بسیار مخرب و زیان‌بار خواهد بود و اگر شما نتوانید خودآگاهانه بر این شرایط غلبه کنید این باور غلط تحمیلی به مغز و ذهن شما همچنان تمام عمر وبال گردن‌تان خواهد بود.

نتیجه‌اش این است که تعداد زیادی از محصلین آمریکایی به مدرسه می‌روند که بفهمند «خنگ» هستند و هیچ راهی هم برای در آمدن از این خنگی برایشان متصور نیست. بدین ترتیب، تحصیل به کناری گذاشته می‌شود و ضریب هوشی هم به قول شطرنج بازها در حالت پاتی (بن بست) قرار می‌گیرد. ولی لازم نیست اگر مساله‌ای هم هست بدین صورت عنوان شود.

تلقین کردن ابزار نیرومندی است. اگر شما تمامی نگرش‌های موجود خود را از الگوی تلقین‌های منفی اخذ کرده‌اید در آن صورت چه عاملی می‌تواند شما را از این‌که این روند را معکوس کنید و تلقین‌های مثبت را الگو و راهنمای خود قرار دهید باز دارد؟ شما بایست نیروی مغزی خود را باور کنید و هر روز بر این باور بیفزایید. این کار را می‌توانید از طریق تغییر «الگوهای ذهنی برنامه شده»، تغییر حالت و نگرش درونی و تجدید سوخت موتور انگیزش مثبت به خوبی انجام دهید.

راه‌های شش‌گانه جهت تاکید انگیزش و تکرار هر روزه آن

به خودتان بگویید: من می‌توانم هوشمندتر از آنچه هستم باشم. من باهوش‌تر از آنم که فکر می‌کنم. من می‌توانم بر مبانی گسترش قدرت ذهنی خودم تسلط پیدا کنم.
این عبارات را به ترتیب سه بار تکرار کنید و سعی کنید با اطمینان خاطر این تمرین را انجام دهید.
عبارات مذکور را حداقل سه بار در روز (ترجیحا زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، وسط روز و شب قبل از خوابیدن) تکرار کنید.
از نظر روانشناسی تاثیر این گفته‌ها بیشتر می‌شود درصورتی‌که آن‌ها را با صدای بلند، قوی و مطمئن ادا کنید.
این گفته‌ها را مثل دارو مورد استفاده قرار دهید. هروقت نسبت به توانایی‌تان شک می‌کنید، از نظر ذهنی بی‌رمق هستید و احساس نادانی و جهالت می‌کنید این جملات را قوی‌تر ادا نمایید تا به اعتماد شما بیفزاید.
این دستور را تمرین روزانه خود قرار دهید. هدف‌های قدرت ذهنی خود را بنویسید. گزاره‌های متفاوتی بنویسید و آن‌ها را هرروز بلند تکرار کنید.

ذهن شما کلید نیروی مغز شماست

باورهایی که از راه تکرار به ذهن خود وارد می‌کنید بر اراده شما تأثیر می‌گذارد و به شما کمک می‌کنند تا بر صدای درونی دیگری که معکوس آن را تلقین می‌کند فائق آید. این صداهای ملامت‌آمیز معمولاً با این جملات اداء می‌شود: «حالا برای من اینشتین شده‌ای. تو یک احمق کودن بیش نیستی. گرچه رویکرد شما در این مورد به غایت ساده است و بر حقیقت عمیقی تکیه دارد.
قدرت ذهن و چگونگی رویکرد ما در شکل دادن به واقعیت ، نفوذ و ایجاد تغییر در آن بسیار بزرگ است این اثر گذاری موقعی اتفاق می‌افتد که ما به تحقق آن اعتقاد راسخ داشته باشیم.
تایید این تفکر که قدرت بیشتر ذهنی به آسانی در دسترس ماست این ضرب‌المثل مشهور را به یاد می‌آورد که می‌گوید «با یک جو ایمان می‌توان کوه را از جا کند» ـ البته در این جا، کوه ما همان عالم سه پوند و نیمی ـ یعنی مغزمان است.
انجام کار با اعتماد به نفس مانند این است که فروشنده‌ای با اطمینان کامل از مرغوبیت کالای خود دست به معامله می‌زند. منتها تفاوت کار در

این است که دراینجا شما خودتان مشتری کالایی هستید که خیال فروش آن را دارید. مهم این است که ما باور کنیم عنصر شکاکی که در وجود ماست بر خطاست. شکاک وجود ما همیشه صدای نق نق‌اش در ذهن بلند است و همیشه نیز جنبه منفی کار را می‌گیرد. ما معمولا فقط به طور ناخودآگاه از آن آگاه می‌شویم ولی این مانع آن نمی‌شود که عنصر منفی و شکاک در کارش موفق نگردد.

با باور وجه مثبت کار، قادر خواهیم بود از کنار شکاک درونی عبور کنیم و به جنبه مثبت‌تر خود متوسل شویم. ما به جنبه شکاک وجودمان می‌گوییم که می‌توانیم خود را بهبود بخشیم و این کار را علیرغم تمامی انتقادات و استدلال‌هایی که بر ضد آن وجود دارد انجام خواهیم داد. و در انجام این کار از همان دغل‌بازی‌ها و ظرافت‌کاری‌هایی استفاده خواهیم کرد که معمولا شکاک درون ما برای موفقیت خود از آن‌ها بهره می‌گیرد و شما را وا می‌دارد که فکر کنید فاقد چالاکی و چابکی لازم ذهنی می‌باشید.

بنابراین کلید کار این است: تظاهر کنید که به جد معتقدید افزایش نیروی ذهنی امکان‌پذیر است و نیز با خود عهد کنید که این اراده را تحقق خواهید بخشید.

۱. توانایی مغز

با چهار بازیکن نیروی مغز آشنا شوید

در جست و جوی خود برای دسترسی به قدرت بیشتر ذهنی، دانستن عناصر تشکیل دهنده عملکرد قوی‌تر مغز، بی فایده نخواهد بود. اگرچه ما ترجیح می‌دهیم که به مغز به صورت یک کل منسجم بنگریم و آن را یک واحد بدانیم گاهی مواقعی پیش می‌آید که یک جنبه از قدرت ذهنی به جای جنبه دیگر کانون توجه قرار می‌گیرد. اگر شما این کیفیات را «عضلات ذهنی» تلقی کنید در آن صورت بایستی جدا به فکر این باشید که با تمرینات و ورزش‌های مغزی، آن‌ها را در شرایط آماده نگاه دارید. حالا که تا این جا با هم توافق کردیم اجازه دهید نگاه سریعی به بازیگران اصلی بازی «قدرت بالاتر مغزی» بیفکنیم.

۱. قدرت ذهنی؛ موقعی که شما لازم است در یک زورآزمایی ذهنی و یا در یک وظیفه جدید مغزی متمرکز شوید بی‌شک به قدرت ذهنی نیاز دارید. در شرایطی این چنین، باید بتوانید مانند «یک وزنه بردار»، مساله را «یک ضرب» در کانون توجه خود قرار دهید.

برای مثال: قدرت ذهنی موقعی وارد بازی می‌شود که شما مشغول انجام یک رشته محاسبات ریاضی هستید. مثلاً برای اتخاذ تصمیم مهمی مشغول سنگین و سبک کردن عوامل موجود هستید، دفترچه چک‌های صادره خود را وارسی می‌کنید، اظهار نامه مالیاتی‌تان را تکمیل می‌نمایید. (البته برای این کار بایستی کمی صبور باشید. خودتان را ا ز موضوع جدا سازید و از شوخ طبعی مدد بگیرید!) و یا تمرکز خودرا به یک موضوع، مساله و یا عامل خاص معطوف می‌دارید.

۲. انعطاف ذهنی؛ این خصوصیت ذهنی موقعی وارد عمل می‌شود که از یک وظیفه و عملکرد ذهنی به وظیفه و عملکرد دیگر ذهنی تغییر مکان دهیم. مثلاً از نوشتن یک جمله برای تعیین چگونگی ارتباطات فضایی ناگهان به اتمام کار محاسبه (ای که برای بحث ایده‌های خلاق بازاریابی جهت مذاکره کاری با تلفن لازم بوده) روی آوریم و از آنجا نیز به موضوع دیگر بپردازیم و این تداخل و تزاحم ذهنی نیز چیزی از کارآمدی مغزی ما نکاهد. ذهنی می‌تواند این تراکم عملکردهای مختلف را بپذیرد که از انعطاف خوبی برخوردار باشد. معنای این کار این است که مغز شما باید ژیمناستیک ذهنی بداند. یعنی بتواند به سادگی جان مسائل را از درون آن‌ها بیرون بیاورد و بعد به آن‌ها از جهات مختلف (از پهلو، از پشت و بعد از زیر)

نگاه کند. به عبارت دیگر قادر به وارسی‌ای باشد که خلاقیت، عنصر غالب آن‌را تشکیل می‌دهد.

۳. تحمل ذهنی؛ فرض کنیم شما قرار است یک گزارش در بازاریابی، شرحی در ارتباط با پایان دوره تحصیلی، و یک مقاله نیز برای مجله و یا چیزهای دیگری از ا ین قبیل بنویسید. در چنین وضعیتی احتیاج به استقامت و بردباری دارید که بتواند تمرکز ذهن شما را تامین کند و قوه الهام‌پذیری‌تان را در سطح مطلوب نگه دارد و آگاهی و مطلوبیت کاری را بر یک منوال و سیاق حفظ کند و در مجموع، کاری کند که در طول زمانی که به انجام وظایف متعدد و متنوع مشغول است چیزی از کارآیی او کاسته نشود. «تحمل» معنایش این است که شما بتوانید هرگونه انحراف فکری، خستگی، و کسالت را ـ تا زمانی که وظایف محوله به انجام نرسیده است ـ از خود بزدایید.

۴. هم‌آهنگی ذهنی؛ معنای هم‌آهنگی ذهنی این است که شما می‌توانید سه گزارش مربوط به بازاریابی را هم‌زمان بررسی کنید. وقتی ذهن شما هم‌آهنگ است معنایش این است که شما می‌توانید با تردستی سه وظیفه مختلف را ـ که هرسه احتیاج به فعالیت ذهنی دارند ـ در آن واحد و در همان روز انجام دهید.

معنای دیگرش این است که شما بتوانید تمرکز خود در مورد هریک از این سه موضوع حفظ کنید و در عین حال مانند یک مدیر پروژه بر هر سه آن‌ها تمرکز داشته باشید. یک مدیر پروژه هم به کل پروژه‌اش اشراف دارد و هم به اجزای آن. همچنین هم‌آهنگی ذهنی این معنا را نیز افاده می‌کند که شما در ضمن کار قادرید بیاموزید و اطلاعات جدیدی به دست آورید و راه‌حل‌های تازه‌ای ابداع کنید.

تمرین ۱ ـ توانمند سازی مغز

تقویت‌کننده مغز به مغز می‌گوید: «ممکن است لطفا به من توجه بفرمایید»

توجه کردن و فرمانده توجه خود بودن از ابزارهای مهم تقویت ذهن به شمار می‌روند. شما می‌توانید توجه خود را «عضله‌ای» ذهنی تلقی کنید. هرچه قدر شما این عضله را بیشتر به کار بیندازید آن را قوی‌تر، قابل انعطاف‌تر و مطمئن‌تر کرده‌اید.

اگر می‌خواهید مغز و ذهن خود را در انجام انواع مختلف وظایف ذهنی در اختیار داشته باشید می‌بایست بتوانید تمرکز آن را بر وظیفه‌ای که به آن محول کرده‌اید و نیز بر موضوع شیء و فکری که برایش مطرح نموده‌اید ثابت نگهدارید. اینک نخستین تمرین از تمرینات متعددی که برای تقویت عضله ذهنی «توجه» طراحی شده جهت اجرا مطرح می‌گردد.

نگاه کردن به ساعت

*برای انجام این تمرین شما به یک ساعت دیواری بزرگ که عقربه ثانیه‌شمار هم داشته باشد احتیاج دارید. راحت بنشینید. برای چند دور تنفس خود را تعقیب کنید.

*حالا برای دو دقیقه توجه خود را روی عقربه ثانیه شمار متمرکز کنید. سعی نمایید در این دو دقیقه هیچگونه فکر، احساس، یا حادثه خارجی به مغزتان نیاید.

*تمام توجه خود را بدون این‌که کوچکترین انحرافی پیدا کند معطوف عقربه ثانیه شمار بنمایید. اگر توجه شما خواست به این سو و آن سو منحرف شود آن‌را به آرامی به جای اول بازگردانید و تمرین را از نو شروع کنید و این عمل را تا آنجا ادامه دهید که مطمئن شوید تمرکزتان در طول این دو دقیقه هیچگونه انحرافی نداشته است.

*وقتی این تمرین را خوب یاد گرفتید مدت آن را به ترتیب به ۵ دقیقه و ۷ دقیقه و سرانجام به ۱۰ دقیقه افزایش دهید. این تمرین را روزی یک مرتبه برای مدت یک ماه انجام دهید.

راز ۳ ـ توانمند سازی مغز

کاری که محصلین زرنگ انجام می‌دهند این که چگونه از آن نسخه برداری کنیم

برای یافتن اسرار تقویت ذهن کجا برویم که از نزد حرفه‌ای‌های واقعی آن، بهتر باشد؟! این حرفه‌ای‌های واقعی همان محصلین هستند. تنها یک واژه است که می‌تواند آنچه شاگرد زرنگ را «زرنگ» می‌کند توضیح دهد یا تبیین کند و آن واژه، «نگرش» است. همانطور که در بخش مربوط به راز ۱ آموختید نگرش کلید همه کارها است: چگونه تجربه‌های خود را سامان می‌دهید و به اعتقادات، انتظارات، مفروضات، و نیز نظریه جهانی‌تان نظم و نسق می‌بخشید. ما در این جا نکاتی را به شما متذکر می‌شویم که می‌توانند در نگرش شما به امر آموزش مفید واقع شوند. شما می‌توانید موارد مذکور را برای شروع برنامه جدید تقویت ذهن نوعی «دست گرمی» تلقی نمایید. کارتان را شروع کنید با این فرض که شما از پیش شاگرد زرنگ بوده‌اید. مهم نیست که سن و سال‌تان چقدر است یا سوابق‌تان چگونه بوده است.

سیستم باور دوازده مرحله‌ای شاگردان زرنگ

شما می‌توانید بهتر از هر معلم دیگری هرموضوعی را که بخواهید به خود تعلیم دهید.
ممکن است فکر کنید همین که سر کلاس به معلم گوش می‌دهید و تکالیف منزل‌تان را انجام می‌دهید کافی است. در صورتی‌که این فکر شما اشتباه است.
تکالیفی که برای مطالعه به شما محول می‌شود همه به یک اندازه مهم نیستند. شما باید آن‌ها را درجه‌بندی کنید و الویت‌های‌شان را معلوم سازید.
زندگی‌تان را وقف دلشوره‌های نمرات امتحانی نکنید. این نمره‌ها نظریات شخصی معلمین است که به شما تعارف می‌شود.
اگر شما واقعا می‌خواهید بیاموزید و پیشرفت کنید آماده آن شوید که اشتباهات زیادی مرتکب شوید و حتی به نظر آدم کودنی بیایید. نتیجه این بلاهت ظاهری در نهایت هوشمندی است.
دفعه دیگر که سوالی را می‌شنوید یادتان باشد که هدف از طرح آن آنقدرها دادن پاسخ به پرسش نیست که انگیزه‌ای است برای تفکر بیشتر.
منظور از رفتن به مدرسه ـ یا خواندن و مطالعه هر چیزی در هر مقطعی از سن ـ تماما این نیست که آنچه معلم یا کتاب به شما می‌گوید عینا پس

دهید. بلکه این است که بیاموزید چگونه خودتان فکر کنید.
حتی اگر چه ممکن است بعضی از مواد درسی حوصله شما را سر ببرد و مایل به آموختن آن‌ها نباشید ولی برای تقویت عضله ذهنی خود لازم است فعالانه آن‌ها را بیاموزید، راجع به محتویات‌شان به تفکر بپردازید و جنبه‌های مختلف آن را ارزیابی نمایید. انجام این کارها ـ هر چند ناخواسته ـ منجر به تقویت عضلات ذهنی شما می‌شود.
وقتی می‌نشینید و واقعا شروع به مطالعه و یادگیری می‌کنید ممکن است احساس کنید به کاری مشغول شده‌اید که خسته‌کننده و ملال‌آور است. ولی با همه این احوال به شما اطمینان داده می‌شود که کارتان کاملاً ثمربخش می‌باشد و سرانجام موجب تقویت عضله ذهنی‌تان می‌گردد.
این که چه قدر شما در مدرسه و یا در هر دوره درسی دیگر موفق هستید بیشتر بستگی به نگرش و روش مطالعه شما دارد تا توانایی‌های پژوهشی‌تان.
وسوسه این فکر نشوید که در تحصیل از همه پیش بیفتید و در موضوعات فکری از دیگران سبقت بگیرید به خاطر این‌که مثلاً دوستان و معلمان‌تان برای شما به به و چه چه کنند. چون این کار، شما را از منبع اصلی اعتماد به نفس (به دشواری کسب شده‌تان) و نیز حس موفقیت خود ساخته‌تان دور می‌سازد.
مدرسه، تحصیل، تعلیم و تربیت و زندگی ذهنی همهٔ نوعی بازی حیرت‌آور ولی بسیار مهم می‌باشند.

راز ۴ ـ توانمند سازی مغز

کمی بیشتر راجع به آنچه شاگردان زرنگ می‌دانند و این‌که چگونه می‌شود از آن‌ها تقلید کرد

پیشتر «روش مطالعه» را متذکر شده‌ام. اینک۱۲ توصیه را به آن می‌افزایم. وقتی می‌خواهید دوره‌ای را برای مطالعه شروع کنید یا اصولا هر کاری را که تمرکز شما را می‌طلبد آغاز نمایید این سوالات را از خود بکنید. خواهید دید که این عمل تاچه اندازه در سازماندهی اطلاعات و متعهد کردن حافظه در قبال آن به شما کمک خواهد کرد.

توصیه‌های ۱۲ گانه، در کسب قدرت مغز قوی‌تر

منظور شما از خواندن این متن چیست؟ قبل از این‌که شما حتی جمله اول را بخوانید در ذهن خود روشن کنید که هدف ذهنی شما از مطالعه آن، چه می‌باشد.
شما درباره این موضوع از پیش چه می‌دانید؟ در قفسه‌های پرونده‌های بایگانی ذهنی خود جست و جو کنید و آنچه که درباره این موضوع از پیش می‌دانید به ذهن خود بیاورید. و بعد، به عنوان مقدمه از یادآورده‌های خود یادداشت بردارید.
تصویر بزرگ در این مرحله چیست؟ قبل از این‌که درختان را تک‌تک مورد مطالعه قرار دهید ابتدا کل جنگل را از نظر بگذرانید. در این بازنگری نکات اصلی را تعیین کنید، متن و زمینه موضوع را مشخص نمایید. و نیز معلوم سازید که یافته‌های شما در کجای تصویر بزرگتر از دانش و تجربه‌تان قرار می‌گیرد.
نویسنده قرار است بعد از این چه بگوید؟ در اینجا اشکالی ندارد که درصورت امکان یک قدم از نویسنده جلوتر بایستید. اگرگفته‌های نویسنده یک مسیر منطقی و خطی را طی می‌کند شما باید بتوانید مرحله بعدی اطلاعات را پیش‌بینی کنید. این اقدام به خودی خود کمک می‌کند که شما بر موضوع احاطه داشته باشید و بعداً آن را به خاطر بسپارید.
در میدان مورد نظر، پرسش‌ها و موضوعات کلیدی کدام‌اند؟ تمام موضوعات، ساختار سازمان‌دهنده‌ای دارند که ذاتی و خاص خود آن‌هاست و از حیث

زبان، واژگان و سرفصل‌های کلیدی در حد کمال می‌باشند. وقتی شما این‌ها را می‌آموزید پیشاپیش نیمی از تمامی مطلب را آموخته‌اید چون مطالب دیگر جزییاتی هستند که در طرح کلی جای گرفته‌اند.

این امر در فرایند فکر خود من چه اثری دارد؟ بی‌شک این امر باعث خواهد شد که برای شما سوالات و بحث‌های تازه‌ای مطرح شود و احتمالا با پاره‌ای از موارد، مخالف باشید و یا به ژرف نگری‌های جدیدی رسیده باشید. رد این واکنش‌ها را بگیرید. چون آن‌ها به شما کمک خواهند کرد دانش خود را بر پایه آشنایی‌ها و حسی بگذارید که از موضوع دارید. این‌ها همه پشتوانه‌هایی هستند که شما را قادر می‌سازند آموخته‌های خود را به آسانی به یادآورید.

اطلاعات عمده چیست و کجا قرار دارند؟ اطلاعات به دست آورده را در هنگام ورود به ذهن ارزیابی و طبقه‌بندی کنید و الویت‌های آن‌ها را مشخص نمایید. البته همه این اطلاعات در راس صورت حاوی نکات مورد بررسی شما قرار نمی‌گیرد و بعضی از آن‌ها نیز ممکن است فقط مناسب آن باشد که در پانوشت‌ها آورده شوند. در هر حال یافته‌های مزبور را به ترتیب پیشرفت در کار یادداشت نمایید.

آیا شما راه‌هایی برای باز گویی و تلخیص اطلاعات در اختیار دارید؟ این عمل باعث می‌شود که شما به موازات پیشرفت، در ذهن خود طرح و خلاصه‌ای از آنچه به دست می‌آورید به ترتیب نگه دارید. زبان و واژگان نویسنده را به زبان و واژگان خود برگردانید. شخصی کردن اطلاعات راه دیگری است که آموختن و به یاد آوردن آموخته‌ها را تسهیل می‌کند.

چگونه می‌توانم اطلاعات به دست آمده را بهتر سازماندهی کنیم؟ بعد از این‌که شما نخستین امتحان را (در مطالعه مواد درسی) با موفقیت گذراندید بار دیگر ببینید آیا راه بهتری هم هست که با اتخاذ آن از این هم هوشمندانه‌تر عمل کنید. هر چه قدر شما با مواد درسی‌ای که سعی می‌کنید بیاموزید بیشتر در تماس باشید به همان نسبت سریع‌تر آن را یاد می‌گیرید.

آیا راهی هست که شما بتوانید اطلاعات آموخته را مصور سازید؟ ببینید آیا می‌توانید خلاصه درس‌هایی را که یاد گرفته‌اید در طرحی مشتمل بر نمادها و تصاویر منعکس سازید؟

«قلاب» شما برای به یاد آوردن آموخته‌های‌تان چیست؟ این ابزار وسیله‌ی منحصر به فردی است که کارایی حافظه را افزایش می‌دهد. وسیله‌ی مزبور می‌تواند داستان باشد یا تصویر، کلمه‌ای مقفی باشد یا احتمالا یک اصطلاح که قادر است موضوع را چنان در خود جای دهد که به محض

یادآوری آن، تمام مطلب بدون کم وکاست در نظرشخص مجسم شود.
چگونه چیزی را که شما مشغول یادگیری آن هستید با چیزی که از پیش می‌دانستید ادغام و تلفیق می‌شود؟ سیاق کلام و شأن نزول آن برای هر نوع آموختن واقعی و قدرت به یادآوری نقش حیاتی دارد. وقتی که اطلاعات به دست آمده بخشی از زندگی و علائق شما باشد یادآوری آن به طور حیرت انگیزی آسان خواهد بود.

تمرین ۲ ـ توانمند سازی مغز

یادآوری سه نکته

*این تمرین را یک ساعت انجام دهید. مهم نیست که مشغول چه کاری هستند. مدام آن را با خود تکرار کنید: من دارم توجه می‌کنم.

*اگر متوجه شدید تکرار عبارت را فراموش کرده‌اید از نو شروع کنید.

*وقتی فهمیدید حواست‌تان حسابی پرت شده است و تکرارعبارت فوق را برای مدتی فراموش کرده‌اید ناگهان به موقعیت اولیه‌تان بر گردید، عبارت من دارم توجه می‌کنم را ۵ بار با صدای بلند تکرار کنید و سپس به روال تکرار ذهنی‌تان برگردید.

راز ۵ ـ توانمند سازی مغز

برای هوشمند بودن بیش از یک راه وجود دارد.

معرفی ۷ نوع توانایی مغز

یکی از موانع بزرگ شما برای افزایش قدرت ذهنی، عقیده‌ای است که درباره هوش دارید و نیز جایگاهی است که درجدول ضریب هوشی برای خود قائل هستید. در چنین حالتی است که شخص به آسانی دچار انحراف و سوء تفاهم می‌شود و راجع به کمیت و کیفیت قدرت طبیعی هوش خود قضاوت غلط پیدا می‌کند. به همین دلیل است که ژرف اندیشی‌های موفق «هوارد گاردنر» روانشناس برای دست‌یابی به حداکثر قدرت مغزی تا این اندازه ارزشمند می‌شود. در زیر توصیه‌های او را ذکر می‌کنیم:

با هوش طبیعی هفتگانه خود هم‌آهنگ شوید

بعد از ۱۵ سال پژوهش، هوارد گاردنر روانشناس به این نتیجه رسید که هرکس به طور طبیعی ۷ نوع هوش طبیعی دارد. این هوش‌ها در ضمن این‌که با هم فرق می‌کنند دارای اهمیت مساوی می‌باشند. گاردنر هوش‌های هفتگانه مورد اشاره را به ترتیب زیر معرفی می‌نماید.

زبان شناختی: توانایی استفاده ماهرانه از کلمات و تبیین روان مفاهیم.
منطقی و ریاضیاتی : فهم سریع ارتباطات عددی.
فضایی: توانایی فکرکردن در قالب تصاویر و اشکال و تغییر جهان دیداری ـ فضایی.
موسیقایی: توانایی شنیدن و تولید ضرب‌آهنگ (ریتم)،لحن (ملودی) و هماهنگی (هارمونی).
جنبشی : هوش ورزشی در کنترل ماهرانه عضلات بدن.
ارتباط متقابل:
درون‌نگرانه: هوش درون‌بینانه.

بدین ترتیب در پرتو این تئوری، آزمون‌های معیار ضریب هوشی نمی‌توانند در مورد قدرت مغزی شما حرف زیادی برای گفتن داشته باشند. شاید از میان این هوش‌های هفتگانه فقط دو تای آن‌ها را بتوان در همه مشاهده کرد.
به تبع هوش‌های هفتگانه، هفت سیستم مختلف و نسبتا مستقل ذهنی داریم که جدا جدا با هریک از این هوش‌های هفتگانه تطابق دارند. دانشمندان معتقدند که هوش زبان شناختی در سمت چپ نیم‌کره مغز قرار دارد و هوش موسیقایی، فضایی و درون شخصی در سمت راست آن.
معنای این حرف این است که در صورت وارد شدن صدمه به هر یک از این دو موضع مغزی تمامی هوش‌های واقع در آن حوزه از کار می‌افتد. مفهوم ۷ گانه هوش و ضریب آن در بیولوژی، فیزیولوژی عملی، و آناتومی خود مغز پایگاه و جایگاه ویژه دارند.
بنابراین، ما لازم است تعریف جدیدی از نظریه هوش ارائه نماییم ـ نظریه‌ای که بنایش بر بهترین نمونه‌های هریک از انواع هفتگانه هوش گذاشته شده باشد.

چند مثال از نمونه‌های عملی هوش‌های هفتگانه

رمان «موبی دیک» هرمن ملویل از نمونه‌های بارز هوش زبان شناختی به شمار می‌رود.
استاد جهانی شطرنج ـ «بابی فیشر» ـ نمونه بسیار مشخصی است از کسی که در هوش منطقی ـ ریاضی ید طولایی دارد.
تابلوی «گرنیکا» متعلق به پابلو پیکاسو را می‌توان نمونه کامل هوش «فضا ـ مکانی» دانست.
مهارت بی‌نظیر «ایتزاک پرلمن» در نواختن ویلن هوش بسیار «موسیقیایی» او را نشان می‌دهد.
«اسکیت» باز برجسته المپیک موسوم به «اکسانا بایول» را می‌توان در هوش مربوط به حرکات بدنی یا هوش«جنبشی» بسیار قوی دست دانست. به عبارت دیگر، اگر شما نتوانید در هوش‌های زبان شناختی و یا ریاضی قوی باشید هنوز پنج نوع هوش دیگر هست که ممکن است قدرت مغزی شما در آن‌ها گوی سبقت را از آن‌هایی که در عدد یا کلام قدرتمند هستند ربوده باشد.
کار گروهی روانشناس طراز اولی چون «آرنولد میندل «حالتی از هوش درون شخصی»[۱۰] را نشان می‌دهد.

شعر بسیار روانکاوانه «راینر ماریا ریلکه» بر هوش «درون شخصی» او دلالت دارد.

چک لیست (یا صورت بازبینی)ای که از
قدرت ذهنی‌تان دید تازه‌ای به شما می‌دهد.

در این جا ما آزمایشی را برای شما تدارک دیده‌ایم که می‌توانید با «تیک‌زدن» روی پاسخ‌های صحیح (ازنظر شما) قدرت هوشی خود را در هریک از زمینه‌های هفتگانه پیش گفته ارزیابی کنید. شما می‌توانید اطمینان داشته باشید که این آزمون ثابت خواهد کرد که شما باهوش‌تر ازآن هستید که فکر می‌کنید. چون نظری که تا کنون درباره هوش داشتید می‌بایست آن چنان فراگیر شود که هر ۷ نوع هوش را در برگیرد. این تمرین درباره قدرت ذهنی‌تان مطالب تازه و مهیجی را برایتان خواهد گفت. آرمسترانگ می‌گوید ارزش این تمرین و نیز ارزش روش جدیدی را که این تمرین برای ارزیابی توانایی‌های شما در انواع هوش در اختیارتان می‌گذارد در این است که شما قادر خواهید شد به جای این‌که از هوش‌تان فقط یک عکس سیاه و سفید فوری در ذهن و برچسب بی‌معنایی بر پیشانی داشته باشید، طیف گسترده‌ای در برابر چشمان خود ملاحظه بنمایید که توانایی‌های شما را به‌دقت در آموزش عرصه‌های مختلف نشان می‌دهد. کافی است هر سوالی که به شما مربوط می‌شود علامت گذاری (چک) کنید. بعد از این‌که آزمون را به انتها رساندید ببینید کدام طبقه بیشترین علامت را به خود اختصاص داده است.

هوش کلامی: آیا هوش شما کلامی
و زبان شناختی است؟

آیا کتاب در میان سایر راه‌هایی که برای کسب اطلاع وجود دارد برای شما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؟
آیا شما قبل از صحبت کردن کلمات و جملات را در ذهن خود می‌شنوید؟ و آیا وقتی شروع به سخن گفتن می‌کنید مثل این می‌ماند که مشغول دیکته نوشتن هستید؟
آیا شما رادیو، نوارهای شنیداری، یا کتاب‌هایی که روی نوار ضبط شده است را به رسانه‌های دیداری مانند تلویزیون یا سینما ترجیح می‌دهید؟

آیا شما همیشه در بازی‌های کلامی مانند «حرف چینی»، «اسم شب» و یا «جناس قلب» برنده می‌شوید؟
آیا شما بازی با کلمات را دوست دارید؟ آیا شما از آن گروهی هستید که با بازی با کلمات، شوخی و لغزش‌های عمدی زبانی دوستان خود را سرگرم می‌کنید؟
آیا شما برای دوستان خود یک دایره‌المعارف یا فرهنگ متحرک هستید؟ آیا دوستان معنی لغات مبهم را از شما می‌پرسند؟ آیا این اتفاق می‌افتد که به هنگام صحبت کردن با دوستان و اطرافیان خود از واژه‌هایی استفاده کنید که برای آن‌ها غریبه است؟
آیا در مدرسه دروسی مانند انگلیسی، تاریخ، علوم اجتماعی و تاریخ هنر از ریاضیات و علوم برای شما آسان‌تر بودند؟
شما موقعی که در آزادراه به سرعت رانندگی می‌کنید بیشتر به علائم راهنمایی و آگهی‌های تجارتی نگاه می‌کنید یا به مناظر اطراف؟
آیا هنگام صحبت کردن به آنچه تازه خوانده‌اید اشاره می‌کنید؟

هوش (عددی):
آیا هوش شما منطقی ریاضی است یا خیر؟

آیا شما می‌توانید به آسانی ارقام و ستون‌های عددی را در ذهن خود حساب کنید؟
موقعی که مدرسه می‌رفتید آیا ریاضیات، علوم، آمار و منطق را به سایر دروس ترجیح می‌دادید؟
آیا شما از بازی‌های فکری، حل معما و چیستان که مستلزم داشتن فکر منطقی است لذت به خصوصی می‌برید؟
آیا شما از آن نوع ذهن‌ها دارید که از طرح و بازبینی سوال «چه می‌شود اگر؟» لذت ویژه‌ای می‌برند و پرسش‌هایی از این قبیل را تجربه‌های کوچکی می‌دانند که از طریق طرح آن‌ها و دقت در اطراف‌شان به علل حذف آن‌ها پی می‌برند؟
آیا شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که به دنبال نظام‌های سازمان‌یافته هستند و برای حوادث به ضرب آهنگ‌های مرتب، الگو و نظم منطقی قائل‌اند؟
آیا شما پیشرفت‌های جدید علمی و تکنولوژی را با علاقه ویژه تعقیب می‌کنید؟

آیا شما معتقدید که هر چیزی را می‌شود از نظر عقلی تبیین کرد؟
آیا شده است بعضی اوقات مفاهیم ذهنی شما بدون این که در قالب کلمه و تصویر بیان شود به صورت فکر مجرد ولی روشن در ذهن‌تان باقی بماند؟
بدون تلاش بسیار آیا سهوهای منطقی و نیز ناموزونی مطالبی را که دیگران به شما می‌گویند متوجه می‌شوید و از کار آن‌ها سر در می‌آورید؟
آیا شما احساس راحتی بیشتری می‌کنید وقتی می‌بینید مطلبی که با شما مطرح می‌گردد به جای این‌که مبهم و رازآمیز باشد روشن و شفاف و منطقی است و بر تحلیل عقلی کمی و کیفی متکی است.

هوش تصویری:
آیا هوش شما فضایی ـ تصویری است؟

وقتی چشمان‌تان را می‌بندید آیا بیشتر تصاویر روشن و عکس می‌بینید؟
آیا شما در مقابل رنگ حساسیت ویژه دارید و سایه روشن‌ها، ظرافتکاری‌ها و انرژی ساطع از آن را به عمق حس می‌کنید؟
آیا دوست دارید رویدادهای دور و برتان را با استفاده از دوربین عکاسی، دفتر طراحی و یا دوربین ویدئویی ثبت و ضبط کنید یا ترجیح می‌دهید این کاررا از طریق یادداشت برداری انجام دهید؟
آیا شما از معماهای تصویری، شبکه‌های پیچ در پیچ، جدول کلمات مقاطع و سایر معماگونه‌های دیداری لذت می‌برید؟
آیا خواب‌های شما مانند تماشای فیلم‌های سینمایی زنده و مشخص‌اند؟
آیا می‌توانید حتی در مناطق نا آشنا نیز راه خود را بدون نقشه پیدا کنید؟
آیا شما از خط خطی کردن، طراحی، و یا نقاشی لذت می‌برید؟
آیا در مدرسه هندسه برای شما آسان‌تر از جبر بود؟
آیا می‌توانید اگر به چیزی از ابعاد مختلف نگاه کنید شکل آن را در ذهن خود مجسم سازید؟

وقتی نوبت به کتاب یا مجله می‌رسد آیا متونی را ترجیح می‌دهید که عکس، تصویر، نمودار، دیاگرام و نظایر آن زیاد داشته باشد؟

هوش موسیقایی:

آیا هوش شما موسیقایی و ضرب‌آهنگ‌دار است؟

وقتی آواز می‌خوانید صدایتان مطبوع و زنگ‌دار است؟
وقتی به موسیقی گوش می‌کنید آیا می‌توانید نت‌ها و صداهای خارج را تشخیص دهید؟
آیا شما وقت زیادی را صرف گوش کردن به موسیقی می‌کنید خیلی بیشتر از آن چه صرف خواندن کتاب و تماشای فیلم؟
آیا شما هیچ‌سازی می‌نوازید و یا آرزوی نواختن آن‌را دارید؟
اگر تمام انواع موسیقی حتی خواندن در حمام هم از زندگی شما حذف شود آیا احساس خواهید کرد بی‌کس و فقیر شده‌اید؟
وقتی در خیابان قدم می‌زنید یا مشغول رانندگی هستید آیا ممکن است یک دفعه شروع کنید به آواز خواندن زمزمه کردن آهنگی اعم ازاین که این آهنگ موسیقی پاپ باشد یا فیلم، آوازی باشد یا غیرآن (سولو)؟ آیا اتفاق افتاده که این موسیقی‌ها مثل صفحه در ذهن شما نواخته شود؟
آیا می‌توانید با نواختن یک ساز ضربی ساده و یا حتی با انگشتان خود یک ضرب‌آهنگ را بنوازید؟
آیا لحن و یا ملودی بسیاری از آهنگ‌ها و قطعات را حفظ هستید؟
آیا می‌توانید بعد از یکبار شنیدن یک قطعه موسیقی جدید آن را تا حد قابل قبولی تکرار کنید؟
موقعی که شما مشغول کار یا مطالعه هستید آیا اغلب آهنگی را با خود زمزمه می‌کنید؟ یا با انگشتان خود ضرب می‌گیرید؟ و یا نغمه‌های کوچکی را برای خود تکرار می‌کنید؟

هوش مردمی:

آیا هوش شما «مردم پسند» و «در ارتباط با مردم» است؟

آیا سر کار یا در همسایگی‌تان، مردم به طور خود جوش برای نظرخواهی و مشورت به شما رجوع می‌کنند؟
وقتی نوبت بازی یا ورزش می‌شود آیا شما ورزش‌های گروهی مثل فوتبال، والیبال و نظایرآن را به ورزش‌های فردی مانند شنا و دوی آرام[۱۱] و سایر ورزش‌های یکنفره ترجیح می‌دهید؟
وقتی مساله‌ای پیش می‌آید آیا شما جویای نظر و توصیه‌های دوستان‌تان می‌شوید یا ترجیح می‌دهید شخصا عمل کنید؟
آیا دست کم پنج تا دوست خوب دارید؟
وقتی نوبت به سرگرمی و تفریح می‌رسد شما بازی‌های گروهی مانند بریج و مونوپولی را ترجیح می‌دهید یا بازی‌های تک نفره مثل بازی‌های ویدئویی و مانند آن؟
وقتی شما کاری را بلد هستید آیا از یاد دادن آن به دیگران لذت می‌برید؟
آیا شما خودتان را یک رهبر بالفطره می‌دانید و دوستان‌تان هم همین نظر را دارند؟
آیا وقتی در میان جمع ـ چه خودی چه غیرخودی ـ قرار می‌گیرید احساس راحتی می‌کنید یا دست پاچه می‌شوید؟
آیا ترجیح می‌دهید در فعالیت‌های دسته جمعی محله‌تان شرکت کنید یا دوست دارید تنها در منزل به خواندن کتاب بپردازید؟

هوش درونی:
آیا هوش شما درون محور و داخلی است؟

آیا شما وقت‌تان را اغلب تنها در منزل می‌گذرانید و به تفکر، مراقبه و کارهای فکری از این دست مشغول می‌شوید؟
آیا تاکنون در جلسه‌های مشاوره و کارگاه‌های رشد شخصیت شرکت داشته‌اید؟

آیا از این‌که درباره خود بیشتر بدانید لذت می‌برید؟
آیا عقاید شما باعث شده از هم روزگاران و هم‌طرازان خود دوری کنید؟
آیا شما سرگرمی یا چیز به خصوصی دارید که بخواهید از دیگران مخفی بماند و یا مثلاً درباره موضوع ویژه‌ای در حال مطالعه و بررسی باشید و مایل نباشید دیگران از آن مطلع باشند؟
آیا تاکنون اتفاق افتاده که متوقف شوید و چگونگی پیشرفت‌تان را در تحقق هدف‌های کوتاه و درازمدت ارزیابی کنید؟
آیا شخصا معتقدید که از نقاط ضعف و قدرت خود تصور روشنی دارید و این تصور را بر اساس افکار شخصی و باز خورد افکار دیگران به دست آورده باشید؟
آیا ترجیح می‌دهید تعطیلی آخر هفته خود را تنها در یک کابین روستایی در دهکده‌ای بگذرانید یا در یک هتل کازینوی زرق و برق دار و پر جنب و جوش درشهری بزرگ؟
آیا اراده‌ای قوی دارید، مستقل الرای هستید، و به خودتان می‌اندیشید؟
آیا رویدادهای مهم روزانه خود را در دفتر مخصوص این کار یادداشت می‌کنید؟ اگر می‌کنید این یادداشت‌ها چه معنایی برای شما دارند؟
آیا شما شغل خصوصی دارید [یعنی خود کارفرمای خود هستید]؟ یا هیچ وقت خواسته‌اید شغل خصوصی داشته باشید و آن را شیوه زندگی خود قرار دهید؟

تمرین ۳ ـ توانمند سازی مغز

به توجه کردن خود، توجه کنید

*این تمرین دو سطح از عطف توجه را بسط می‌دهد. یک مجله مصور را ـ که معمولا آن را نمی‌خوانید ـ بردارید و از روی تفنن ورق بزنید و در هر صفحه چند لحظه‌ای درنگ کنید. و مرتب با خودتان تکرار کنید که من دارم توجه می‌کنم.

*مادام که عبارت من دارم توجه می‌کنم را با خود تکرار می‌نمایید دقت کنید ببینید کدام مقاله، واژگان، یا تصویر حواس شما را پرت می‌کند

*دقت کنید ببینید ذهن شما تحت چه شرایطی منحرف می‌شود. ببینید چه طوری مثل سگی که قلاده‌اش به دست شماست ناگهان قلاده را از دست شما می‌کشد و به طرفی می‌تازد.

*کانون توجه خود را به نقطه اول برگردانید، به آمد و شد توجه‌تان متمرکز نمایید و ببینید که چه آسان می‌تواند منحرف شود.

۷ راه برای تیز کردن هوش‌های چندگانه جهت دست‌یابی به قدرت بیشتر مغز

اکنون که شما قدرت ذهن خود را آزمودید و به این نتیجه رسیدید که باهوش‌تر از آن هستید که تصور می‌کردید (و درحوزه‌هایی هوشمندید که قبلا اصلا از وجود آن هیچ گونه اطلاعی نداشتید)، اینک جا دارد توجه شما به تمرین‌هایی جلب شود که با انجام آن‌ها انواع مختلف هوش شما حتی از وضع پیشین نیز تیزتر گردد.

۱. هوش کلامی

*هر هفته یک کتاب را تمام و کمال بخوانید و بعد درباره محتوای آن گزارشی بنویسید و در این گزارش، مضمون و طرح کتاب را بحث کنید و نیز نظر خود را راجع به این‌که کتاب مزبوز خوب نوشته شده یا نه و چرایی آن را بیان نمایید، و همچنین بگویید که آیا شما آن را دوست داشتید یا نه و چرا، و اگر کتاب مورد بحث را با سایر کتاب‌ها مقایسه کنید در چه درجه‌ای قرارش می‌دهید.

*یک فرهنگ لغات خوب برای خود دست و پا کنید و از حرف الف شروع کنید. روزی سه کلمه جدید را یاد بگیرید. هرچه این کلمات بیگانه‌تر و دور از ذهن‌تر باشد بهتر است. بعد آن‌ها را درجملات مختلف به کار برید هروقت چیزی را می‌خوانید دنبال آن‌ها بگردید. این تمرین را در سراسر کتاب انجام دهید.

*وقتی به هنگام مطالعه کتاب به کلمات نا آشنا می‌رسید دور آن‌ها را خط بکشید. معنای این کلمات را در کتاب لغت پیدا کنید و به حافظه بسپرید.

*به نوار شنیداری نویسندگان و شعرا گوش دهید. به کتاب‌هایی که روی نوار ضبط شده و در آن بازیگران کتاب‌های بزرگی را با صدای بلند می‌خوانند گوش دهید. به صدای کلمات و جملات و نیز به لهجه‌ها و الحان ادای آن‌ها دقت نمایید. تلاتش‌تان برآن باشد که آن‌ها را تقلید کنید.

*داستانی کوتاه یا شعر و مقاله‌ای را که از آن خیلی خوش‌تان آمده است انتخاب کنید. دست کم سه بار در روز آن را به طور کامل از بر بخوانید و وقتی حفظ کردید هر روز چند بار با صدای بلند آن را تکرار نمایید.

*نوشته‌های زیبا و ادبیات کلاسیک را بخوانید و ببینید نوشته خوب چگونه نوشته‌ای است. ببینید آن‌ها چگونه جملات را پهلوی هم می‌گذارند و از

دستور زبان به چه شکل استفاده می‌کنند و برای این‌که منظور خود را به طور موثر بیان نمایند چگونه صفات غیر معمول را مورد استفاده قرار می‌دهند.

۲. هوش تصویری

*سعی کنید بیشتر معماهای «جورچینی»، و مارپیچی حل کرده و برای کامپیوترتان از نرم افزارهای گرافیکی و مجموعه‌های تصویری استفاده نمایید.

*اشتغال به عکاسی، ضبط ویدئویی، نقاشی و طراحی‌های هندسی در تقویت هوش تصویری شما بسیار موثر است. در صورت تمایل می‌توانید اصول معماری و طرح و نقشه را نیز به آن بیفزایید.

*نقشه‌های هوایی (توپوگرافی)، نمودارهای گردش کار، دیاگرام‌های مهندسی، و نیز اصول معماری و طراحی را نزد خود تجزیه و تحلیل کنید. به این لیست، مراجعه به فرهنگ‌های تصویری و هر نوع حامل تصویری دیگر را نیز اضافه نمایید. از میان تصاویر یاد شده قدم‌زنان عبور کنید و سعی نمایید آن‌ها را در شکل سه بعدی‌شان مجسم سازید.

*فیلم‌های استادان فیلمسازی را به کرات تماشا کنید. فیلم‌هایی از فیلم‌سازانی چون «آلفرد هیچکاک»، «استانلی کوبریک»، و «برناردو برتولوچی». ببینید که آن‌ها چگونه از نماهای مختلف[۱۲] فیلم می‌گیرند، از چه رنگ‌هایی استفاده می‌کنند، چه چشم اندازهایی را موضوع نماهای خود قرار می‌دهند و بالاخره در نماهای آن‌ها عوامل داخل کادر چگونه حرکت می‌کنند.

*از موزه‌های هنرهای زیبا دیدن کنید. یکی از تابلوهای نقاشی که بیشتر به دل شما نشسته است انتخاب کنید. پیدا کنید دلیل واقعی علاقه ویژه شما به آن تابلو چیست. سعی نمایید از طرح استراتژیک آن خبردار شوید. جزییات تابلوی مورد اشاره را به ذهن بسپارید. بعد تصویر آن را مجددا درذهن خود مجسم کنید.

*با چشمان بسته، این صحنه‌ها و تصاویر را در ذهن خود مجسم سازید: ـ مادر، پدر، خواهر و برادرتان را و نیز این‌که این‌ها روی سقف اتاق خواب شما ایستاده‌اند؛ چهره ۶ سالگی خودتان را؛ محتویات و طرح و شکل دقیق گاراژ منزل‌تان؛ یک صلیب سیاه را که هفت گل سرخ در تقاطع مرکزی آن قرار گرفته باشد.

*شیءای مثل میز قهوه خوری یا صندلی راحتی مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید و در حالی‌که نزدیک به آن می‌نشینید مجسم کنید که به آن از زوایا

و چشم اندازهای مختلف ـ از زیر، از بالا، از پهلو و از زوایای (۳۶۰ تا ۳۰ درجه) چشم دوخته‌اید. بعد در اطراف شیء مزبور قدم بزنید و آن را از تمامی جهات و زوایایی که مجسم کرده‌اید مورد معاینه قرار دهید. نتیجه این دو رویکرد را با هم مقایسه کنید.

*یک ورق کاغذ سفید بردارید و با مداد طرح داخلی اشیاء زیر را روی آن ترسیم کنید: ماشین لباسشویی، اندام‌های درونی بدن خودتان، کف اتاق خواب‌تان با تمام مبلمان و لوازم داخل آن و ادامه و تکرار این طراحی‌ها در منازل همسایگان تا سه بلوک.

۳. هوش موسیقایی

*در حالی که راحت روی صندلی نشسته‌اید کفش‌هایتان را در آورده‌اید و عینک‌تان را نیز از روی چشم‌هایتان برداشته‌اید سعی کنید اصوات موسیقایی زیر را جداجدا، به یادآورید: آهنگ نمایش تلویزیونی یا فیلم سینمایی مورد علاقه‌تان، صدای آوازی خودتان، صدای باران روی سقف و پنجره، صدای آبوا، کلارینت، ترومپت، و چنگ به ترتیب و جداجدا، صدای ناقوس بادی، صدای زنگ‌های کلیسا.

*آلت موسیقایی مورد علاقه خود را انتخاب کنید. مثل ابوا یا کلارینت و امثال آن‌ها. بعد موسیقی‌ای را که مناسب آلت موسیقایی انتخاب شده باشد پیدا کنید. سپس آن‌قدر به آن گوش دهید تا کیفیت صوت را حفظ شوید. بعد آموزش ساز مزبور را مورد ملاحظه قرار دهید.

*هر هفته به انواع مختلف موسیقی ناآشنا و جدید گوش دهید.

*به موسیقی ملودی‌ها، ضرب‌آهنگ‌ها، وهارمونی‌ها در اشکال غیرموسیقایی‌شان مانند صدای ماشین‌ها، اتومبیل‌ها، ترافیک، هوا، طبیعت و صداهای بدن خودتان گوش فرا دهید.

*موقعی که در حمام زیر دوش هستید یا در حال رانندگی و یا قدم زدن هستید موسیقی و نغمه خودتان را بسازید. آن‌را زمزمه کنید. بخوانید. زمزمه کنید. با سوت بنوازیدش.

۴. هوش بدنی

*یک انبر کوچک بردارید و شروع کنید به این‌که۱۰۰ دانه برنج را از کاسه‌ای به کاسه دیگر بریزید. می‌بایست این کار را با سرعت هرچه تمام‌تر انجام دهید بدون این‌که دانه برنجی از انبرک‌تان روی زمین بریزد.

*یکی از مهارت‌های بدنی‌تان که در آن خیلی خوب هستید به یاد بیاورید مثلاً گلف، شنای کرال، حالتی از حالات بدنی هاتا یوگا، یک حرکت

ژیمناستیک، پرش و چرخش دوبله در اسکیت، جهش باله‌ای، یک ضربه سَر (هد) در بازی فوتبال و نظایر آن. اینک در حالی‌که روی صندلی نشسته‌اید بدون این‌که هیچ یک از عضلات خود را تکان دهید تمامی حرکات مربوط به ورزش مورد علاقه‌تان را که درآن ماهر هستید (به ترتیب وقوع اجزای حرکت) در نظر مجسم سازید. وقتی این کار را انجام می‌دهید حس می‌کنید که عضلات‌تان کش می‌آید، حالت بدن‌تان انسجام لازم را پیدا می‌کند. سرعت تنفس‌تان نیز زیادتر می‌شود.

*یکی از ورزش‌های رزمی را بیاموزید. مثلاً کاراته، آکیدو، جودو، و نظایر آن.

۵. هوش (عددی)

بهترین حدس شما در ارتباط با این سوال‌ها چیست؟

*چندتا سکه ده پنسی باید روی هم بگذارید تا به نوک ساختمان تجاری جهان در «مانهاتان»[۱۳] برسید.

*در طول زندگی چند دفعه نفس کشیده‌اید؟

*در طول زندگی چند کلمه حرف زده‌اید؟

*مجموع جملاتی که شما در طول زندگی‌تان شنیده‌اید ـ اعم از رادیو، تلویزیون و سینما ـ چه تعداد است.؟

*در این لحظه چند نفر دردنیا مشغول بوسیدن یکدیگر هستند؟

*اگر بخواهید از جایی که هستید به جایی که در آن متولد شده‌اید سجده زیارتی به جا آورید چند سجده کامل لازم است انجام دهید؟

*چند دانه نمک در عمرتان مصرف کرده‌اید. دانه‌های نمک که در غذاهای آماده نیز مصرف کرده‌اید به شمار آورید.

*چند بطری نوشیدنی کافی است تا باعث شود تمام خانه به استخر تبدیل شود و تا سقف خانه را آب بگیرد؟

*روزنامه مورد علاقه شما در طول یک سال معمولا چند عکس چاپ می‌کند؟

*مجموعا چند پنجره در خانه‌ها و ساختمان‌های زادگاه شما وجود دارد؟

*چند دقیقه طول می‌کشد تا شما تمامی محتویات این کتاب را با دستی که هرگز برای نوشتن از آن استفاده نکرده‌اید بنویسید؟

۶. هوش مردمی

*تلویزیون یا ویدئوی خود را روشن کنید منتها صدایش را خیلی کم کنید. به سخنان اطرافیان خود که با حرکات بدنی اداء می‌کنند ـ و اصطلاحا بدان به زبان انگلیسی Body language می‌گویند ـ توجه نمایید. به حرکات صورت، دست و نیم‌تنه فوقانی‌شان دقیق شوید. آیا شما می‌توانید بگوئید آن‌ها به هم چه می‌گویند؟ آیا شما می‌توانید تنها از حرکات بدنی به منظور طرف پی ببرید؟

*یک فیلم خارجی را به زبان اصلی ـ بدون دوبله و زیر نویس ـ تماشا کنید. یا کانال زبان اسپانیولی یا فرانسوی شبکه تلویزیونی خودتان را بگیرید. مطمئن شوید که با زبان و فرهنگ فیلمی که تماشا می‌کنید اصلا آشنایی ندارید. بعد ببینید آیا می‌توانید از حرکات بدنی بازیگران فیلم یا همان body language و صداهای آن‌ها حدس بزنید داستان چیست و در فیلم چه می‌گذرد؟

*روزانه به طور فعال مدت **۱۰ تا ۱۵** دقیقه به سخنان کسی گوش دهید. سعی کنید مادام که گوش می‌کنید تمام افکار، احساسات و عقاید خود را از ذهن‌تان خارج ساخته باشید و به آن‌ها فکر نکنید. فقط به آن شخص گوش کنید. به حرکات، تن صدا، تغییرات چهره او دقیق شوید. سعی نمایید تا آنجا که می‌توانید این تجربه را عینی و واقعی برگزار کنید.

*برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت‌تان روی نیمکت پارک (بوستان)، روی نیمکت یک فروشگاه بزرگ، روی نیمکت سالن انتظار فرودگاه و یا هرجای دیگری که بتوانید عده زیادی از مردم را در مقابل خود مشاهده کنید بنشینید. فرض کنید شما یک مردم‌شناس حرفه‌ای هستید یا فردی هستید از سیارات دیگر. همه چیز را از نظر خود بگذرانید. از مردمی که با این شرایط تحت مشاهده قرار داده‌اید چه چیزهایی می‌توانید یاد بگیرید؟

۷. هوش درونی

*پیدا کنید شما کیستید. تصویری از خودتان بسازید. چند صفحه از روزنامه یا مجله را بردارید. ادوات دیگری که برای این کار لازم است مانند قیچی، چسب، نوار چسب شفاف (که بتوان **زیر** آن را دید)، مداد شمعی، گچ رنگی و نظایرآن فراهم آورید.

*از جنبه‌های مختلف خود مجموعه‌ای «چهل تکه وار» بسازید. در این مجموعه چهل تکه مانند، کلمات توصیفی، صفات یا نام‌هایی که به شما می‌خورد اضافه کنید. شما می‌توانید تمامی جنبه‌های مختلف شخصیت خود را به صورت سیاراتی مجسم کنید که دور خورشید مرکزی که خود شما باشید در حال چرخیدن است. تصاویر و کلماتی را در این رابطه به کار برید که بهترین توصیف این حالت باشد.

*شرح حال اشخاص معروف، و نیز شخصیت‌های ا دبی، تاریخی و روحانی را که خود نوشته‌اند مطالعه کنید. توجه نمایید که آن‌ها چه چیزی را مورد

تاکید قرار می‌دهند. چگونه راجع به خودشان صحبت می‌کنند درباره خودشان چه‌ها آموخته‌اند. به آهنگ و لحن روایت گونه‌شان گوش دهید. ببینید این‌ها چه چیزهایی را درباره شخص مورد نظر به شما می‌گویند.

*فرض کنید شما قرار است به زودی بمیرید و یا این‌که به سفری بروید که بازگشتی در آن متصور نباشد. همچنین بناست شما شرحی بنویسید که برای بازماندگان مورد علاقه‌تان حکم وصیت نامه را داشته باشد. به آن‌ها بگویید که شما درباره خود چگونه فکر می‌کرده‌اید و می‌خواسته‌اید به چه کارهایی دست بزنید و نیز این‌که آیا شما خود را موفق می‌دانید یا خیر و مطالب دیگری از همین دست. فکر می‌کنید این گفته‌ها چه معنایی می‌داشت؟

*هفته بعد را صرف به خاطر آوردن خواب‌هایتان بکنید. داستان‌های خواب‌های خود را به تفصیل هرچه بیشتر بنویسید. اگر تعداد خواب‌ها زیاد است یکی را از میان آن‌ها انتخاب کنید.

*خوابی را انتخاب کنید که از دیگر خواب‌های شما «تصویری‌تر» است ویا طرح رازآمیزتری دارد. تمام هفته بعد را به آن‌ها فکر کنید. ا گر خواب شما شخصیت‌های مختلفی را شامل می‌شود فرض کنید شما یکی از آن‌ها هستید.

*سعی کنید بفهمید که این کاراکترها (شخصیت‌ها) در خواب شما چه نقشی ایفاء می‌کنند. گپ و گفتی هم با هر کدام از آن‌ها داشته باشید و از ایشان بپرسید که چه چیزی برای گفتن به شما دارند.

۲ ـ توانایی مغز

مغز شما می‌تواند عوض شود

چرا قدرت مغزی شما هرگز نمی‌تواند از رشد خودبازماند؟

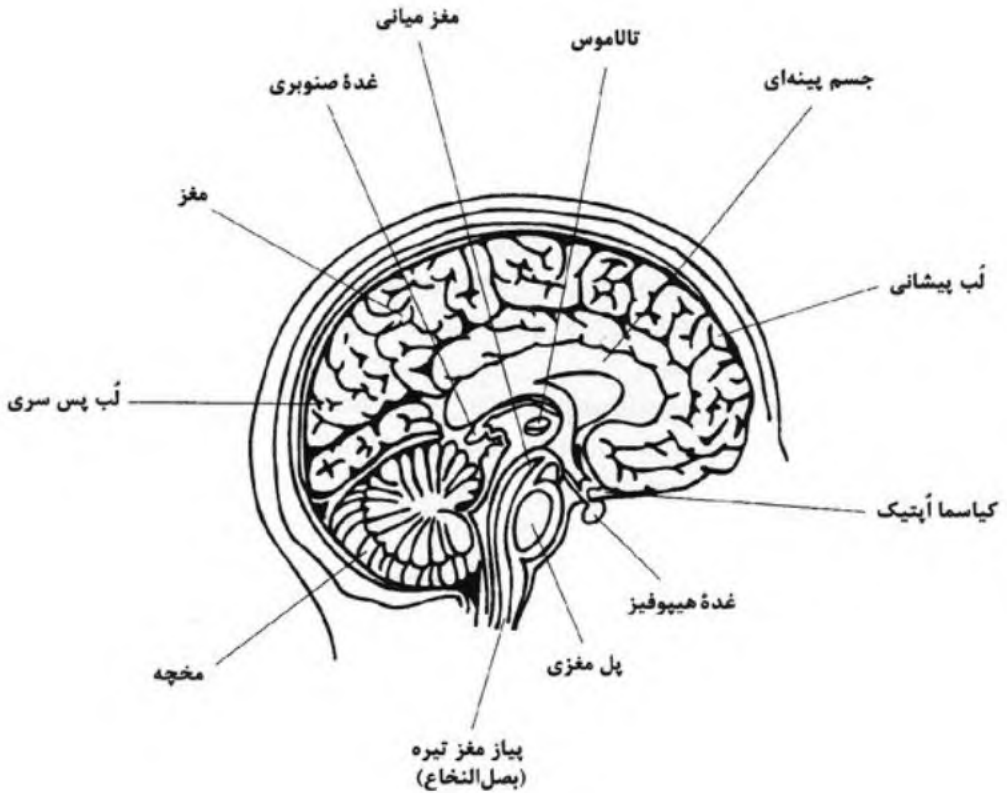
موقعی که شما متولد شدید مغزتان حدود ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی یا «نورون» داشته است. کلیه سلوهای مغزی در یک لایه ۲ میلیمتری روی سطح خارجی مغز که ماده‌ای خاکستری رنگ است قرار دارد. در طول زندگی، مغز می‌بایست در هر ثانیه ۳ میلیارد محرک دریافت کند تنها برای این‌که شخص را بیدار نگه دارد.

حالا به این حقایق توجه کنید. ضریب هوشی متوسط (IQ) 100 است. با این‌همه یک شخص متوسط تنها ۴ درصد قدرت هوشی خود را به کار می‌گیرد. بدین ترتیب واضح است که ما هیچ دلیلی نداریم که به استناد آن از بهبود بخشیدن به قدرت مغزی خود لحظه‌ای کوتاه بیاییم. ۹۶ درصد باقیمانده قدرت هوشی در انتظار ماست.

زندگی رازآمیز قدرت مغز

شرح حال بیولوژیکی مغز

مغز در دوره قبل از تولد رشدی سریع و اعجاب‌آمیزدارد! جمعا ۲۰ روز طول می‌کشد تا سیستم اعصاب جنین در شکم مادر شکل بگیرد. در حوالی روز ۳۵ام بارداری مغز رشد خود را آغاز می‌کند. نوروبلاست‌ها[۱۴] شکل اولیه نورون‌ها که سلول‌های اصلی مغزند با سرعت چندین هزار در دقیقه تولید می‌شوند. بعد از ۱۲ هفته، جنین، نورون‌های جدیدی به سرعت ۲۰۰۰ در ثانیه به آن می‌افزاید. البته این مشروط به این است که مادر رژیم غذایی خود را رعایت کرده باشد. به تصویر ۱ـ۱ نگاه کنید.



سوء تغذیه مادر ممکن است باعث شود که نورون‌های کودک ۵۰ درصد کمتر ازکودکانی باشد که مادران‌شان خوب تغذیه می‌کنند. ۲۰ هفته بعد از بارداری سیستم اعصاب جنین شکل کامل خود را پیدا می‌کند. در این مرحله است که ۱۵ میلیارد نورون حضور خود را اعلام می‌کنند. گرچه این شبکه عظیم سلول‌های مغزی فقط ۲ درصد وزن کل بدن را تشکیل می‌دهد تا ۲۰ درصد اکسیژن بدن را مصرف می‌کند.

همان‌طورکه در حال شمارش نورون‌ها هستید آن‌ها را از دست می‌دهید

آیا میزانی وجود دارد که معلوم سازد شخص دریک زمان معین چقدر می‌تواند «قدرت درک» داشته باشد؟ شاید. بر اساس تحقیقات علمی، اکثر ما می‌توانیم هم‌زمان هفت نوع داده یا اطلاع مختلف ـ مانند صداها، انگیختارهای دیداری، و یا تغییرات جزیی در فکر و احساس ـ را درک کنیم.

یک هشتم ثانیه (یا حدود ۱۶۵ ۰۰ /۰دقیقه) زمان لازم است تا یک داده مورد پردازش قرار گیرد و ذهن برای دریافت و پردازش داده‌ی دوم آماده شود. معنای این حرف این است که شما می‌توانید ۱۲۶ داده را در یک ثانیه یا ۷۵۶۰ داده را در یک دقیقه و یا تقریباً ۵۰۰۰۰۰ داده را در یک ساعت، دریافت و مورد پردازش قرار دهید.

اگرشما ۷۰ سال عمر کنید و روزانه ۱۶ ساعت بیدار باشید مغزتان ۱۸۵ میلیارد داده را می‌تواند «پردازش» کند. البته این «پردازش» تمام ساعات بیداری، فکرکردن، خاطره اندیشی، احساس‌ها، اعمال و نظایر آن را شامل می‌شود.

پس از مرگ، با فرض این‌که یک دوره زندگی طبیعی ۷۵ ساله را پشت سر گذاشته باشید، وزن مغز شما ـ این جهان ۵ /۳ پاوندی ـ نسبت به وزنی که در بدو تولد داشته است ۱۰ درصد کاهش نشان می‌دهد. علت این کاهش آن است که شما در طول این ۷۵ سال میلیون‌ها نورون را مصرف کرده‌اید.

شما تقریباً روزانه تعداد ۵۰۰۰۰ نورون از لایه بیرونی مغز خود را مصرف می‌کنید. در سال این رقم به ۱۸۲۵۰۰۰۰ سلول مغزی (نورون) افزایش می‌یابد. بسیاری از سلول‌های مغزی شما نیز ارتباط پربار خود را با یکدیگر از دست می‌دهند. این از دست دهی ارتباط در نقاط اتصال «تندریل‌ها»[۱۵] و شعب آن‌ها «دندریت‌ها»[۱۶] صورت می‌گیرد.

ورزش ذهنی، مغز را از تحجر می‌رهاند

آنچه در این آمار از همه قابل توجه‌تر است این است که به هیچ‌وجه معنای آن این نیست که شما تحت هیچ شرایطی دچارتنزل قدرت مغزی نمی‌شوید.

در حقیقت، با «ورزش‌های ذهنی» شما نخواهید توانست سلول‌های مغزی خود را ترمیم کنید. ولی مطمئناً قادر خواهید بود ارتباط میان آن‌ها را برانگیزید و یقین پیدا کنید که علیرغم از دست رفتن روزانه مقادیر زیادی از سلول‌های مغزی شما می‌توانید تا پایان زندگی بر توانایی‌های مغزی خود مسلط بمانید.

این واقعیت نتیجه‌گیری خوش بینانه دانشمندان سلول‌های مغزی را (که معتقدند به طور حیرت‌آوری قابل انعطاف، شکل پذیر و ترمیم‌یافتنی‌اند)

تقویت می‌کند. سلول‌های مغزی قابلیت این را دارند که با تعداد کم هم بتوانند ارتباطات بیشتری بین سلول‌های موجود برقرار کنند به طوری که هیچ ضایعه مهمی در قدرت ذهنی حاصل نشود. در حقیقت، عملاً مهم نخواهد بود که مغز شما سالانه ۱۶ میلیون سلول مغزی را از دست بدهد. چون اکنون دانشمندان سلول‌های مغزی معتقدندکه شما هیچ وقت به ۱۰۰ میلیارد سلول مغزی احتیاج ندارید.

در هر حال، راز کار این است که شما بدانید از نورون‌هایی که باقی می‌ماند چگونه استفاده کنید.

ورزش ذهنی و فنون تقویت ذهن که در این کتاب بدان می‌پردازیم این مهم را برای شما میسر می‌سازد و به شما امکان می‌دهد که نیروی مغزی‌تان را در طول زندگی ثابت نگه دارید و از کاهش آن جلوگیری کنید. هرچه بیشتر بر این فنون مهارت پیدا کنید ارتباطات بیشتری بین سلول‌های مغزتان برقرار می‌شود. هر چه محرکات ذهنی خود را بیشتر کنید به «دندریت»های بیشتری مجال رشد می‌دهید.

معنای پیر شدن این نیست که قدرت مغزی شما کاهش پیدا کند

یکی از دانشمندان مغز می‌گوید بعد از این که مغز آدم‌های نرمال بالای ۹۰ سال را معاینه کرده ملاحظه نموده است که مغز آن‌ها با مغز اشخاص سالمی که در دهه بیست سالگی عمر خود بودند غیر قابل تمیز است. سالمندان مورد آزمایش مغزهای کاملی داشتند و «مطلقاً ناهنجاری و ضعفی در مغز آن‌ها مشاهده نمی‌شد.» دانشمند مزبور نتیجه می‌گیرد که در این بررسی شواهد کافی نیافته است تا به استناد آن‌ها بگوید سالخوردگی به تنهایی بر عملکرد مغز تاثیر منفی دارد.

بر عکس، به نظر می‌رسد حتی وقتی شما پا به سن می‌گذارید، ذهن می‌تواند ساختار خود را تغییر دهد و شرایط رشد و نمو «سیناپس[۱۷]»های بیشتری را فراهم آورد. و رویش دندریت ها را امکان‌پذیر سازد و در نهایت به قدرت ارتباط میان سلول‌های مغزی بیفزاید. اگر شما تعامل‌تان را با مغز درست برقرار کنید (یعنی تمرینات تقویت ذهن را به درستی انجام دهید) سلول‌های مغزتان به کار خود برای ایجاد ارتباط ادامه خواهند داد وتوانایی‌های پردازشی خود را سریع‌تر و پیچیده‌تر به معرض نمایش خواهند گذاشت و این روند را در سراسر زندگی مغزی‌تان ادامه خواهند داد.

یک نورون به تنهایی می‌تواند ۱۰۰۰۰۰ «سیناپس» داشته باشد ـ سیناپس‌هایی که آن را با سلول‌های مغزی جانبی مرتبط می‌سازد دندریت‌ها و «اکسون»[۱۸]ها احتمالا قادرند تریلیون‌ها ارتباط داخلی برقرار کنند. در حقیقت اگر شما حدس محافظه‌کارانه‌ای بزنید مبنی بر این‌که به طور متوسط هر نورون دارای ۱۰۰۰ سیناپس است این رقم برای مغز شما داشتن ۱۰۰ تریلیون ارتباط را میسر می‌سازد. به این دلیل است که این امکان وجود

دارد شما بتوانید قدرت مغزی خود را بهبود بخشید و باز به این دلیل است که شما می‌توانید در فاصله‌های دور هم ارتباطات بی‌واسطه و فوری را سریع‌تر از هر کامپیوتری برقرار سازید.
هر روز ذهن خود را به چالش بکشید. با این کار، شما عملاً دندریت‌های خود را تحریک می‌کنید که ارتباط خود را با دیگر سلول‌های مغز به سرعت تکثیر کنند. کلید این کار همان ایجاد انگیزش است. مغز خود را لاینقطع تحریک کنید. با این کار سلول‌های مغز را با انرژی‌ای که دارند تا خود را متصل و فعال نشان دهند تغذیه می‌کنید. ذهن خود را همیشه تغذیه شده نگهدارید. در آن صورت خواهید دید که سیناپس‌های آن چگونه به فعالیت خواهند افتاد.
و کلید تحریک ذهن رازهایی است که ما در این کتاب تحت عنوان تقویت ذهن بیان نموده‌ایم.

اینک به این داستان الهام بخش علمی

در ارتباط با مغز توجه کنید. (خالی از فایده نیست!)

اگر مغز انسان واقعا تا این حد شکل‌پذیر و قابل انعطاف است آیا نمی‌توان آن را از لحاظ ژنتیکی قابل توسعه و بهبود دانست؟ تصور استفاده از علم ژنتیک برای تقویت مصنوعی فکر البته فکزی است که ابتدا به ذهن نویسندگانی خطور کرد که به نوشتن داستان‌های علمی ـ تخیلی اشتغال داشتند.
«تام‌هایمن»[۱۹] در رمان علمی ـ تخیلی خود تحت عنوان «دختر ژوپیتر»، برنده جایزه نوبلی را معرفی می‌کند که با دستکاری در ژن موفق می‌شود در ضریب هوشی، افزایشی معادل ۱۰۰ درصد به وجود آورد. در نتیجه کودکی که از این نسل متولد می‌شود ضریب هوشی‌اش برابر ۲۰۰ می‌باشد.
آنچه دانشمند ما انجام داد این بود که به ۸۰۰ ژن از هزاران ژن مرده در DNA انسان حیات جدید می‌بخشد و آن‌ها را به فعالیت باز می‌گرداند بدین ترتیب او موفق می‌شود انسان جدیدی به وجود آورد. که استعدادها و ظرفیت‌های فوق العاده‌ای دارد. این انسان نوین در هوش، توانایی، سلامتی و قدرت هم‌آوردی نمی‌شناسد.
این دختر که از نسل نوین پروژه ژوپیتر است ۸۰۴ ژن اضافی و فعال دارد و همین ژن‌های اضافی است که تمامی اختلافات او با نسل‌های پیشین را تشکیل می‌دهد. علاوه بر ا ین، اسکن (تصویر) مغز دختر فعل و انفعالات شیمیایی عظیمی را نشان می‌داد. به عبارت دیگر، دو نیم‌کره مغزی او در اصل به صورت مغز واحد انسجام یافته‌ای کار می‌کرد و در نتیجه او قادر بود در مقایسه با مغز معمولی حجم عظیمی از اطلاعات را با سرعتی به

مراتب بیشتر «پردازش» کند.
بگذارید یادمان باشد که چه بسا داستان‌های علمی ـ تخیلی متعلق به فردا منبع الهام امروز ما تواند بود. نکته عمده الهام بخش در دختر ژوپیتر و نیز این واقعیت که سالخوردگی انتهای توانایی‌های ذهنی شما نیست این است که قدرت مغز مانند هر عضله دیگر می‌تواند در طول عمر تقویت و تثبیت شود و بهبود یابد.

تمرین ۴ ـ توانمند سازی مغز

تغییرات خود را در بازی بسکتبال بشمارید

این تمرین توجه شما را هم‌زمان در سطوح مختلف آموزش می‌دهد. نخست، یک رشته تمرین‌های عددی را انجام دهید. **به این ترتیب:**

از عدد ۱۰۰ تا صفر را چهار رقم چهار رقم به طور معکوس بشمارید. مثال ۱۰۰، ۹۶، ۹۲ الی آخر.
عددی را انتخاب و آن را دوبرابر کنید و بعد عدد جدید را نیز دو برابر کنید و این کار را تا آن جا که می‌توانید ادامه دهید. مثال: ۳، ۶، ۱۲، ۲۴، ۴۸، ۹۶، ۱۹۲.
رقمی را انتخاب کنید بعد به آن عدد ۴ را اضافه نمایید. به عدد حاصله نیز عدد ۴ را بیفزاید و این کار را تا آنجا که ذهن‌تان یاری می‌کند ادامه دهید. در حالی‌که به این محاسبه ذهنی مشغول هستید توالی اعداد ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵ را نیز به موزات آن در ذهن خود مجسم نمائید. یعنی دو کار را هم‌زمان انجام دهید. مثال: ۴، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰. ـ ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵.
اینک درحالی‌که مشغول تمرین یکی از این دو توالی عددی هستید سعی کنید تا آنجا که ممکن است صحنه‌های زیر را با تفصیل هر چه بیشتر درنظر خود مجسم نمایید:

الف. مسابقه نهایی فوتبال
ب. بازدید از گالری هنر
ج. صرف غذا در «بار سوشی»[۲۰].
د. بناکردن دیوار سنگی دراطراف خانه‌تان.

راز ۷ ـ توانمند سازی مغز

برای یادگیری و حافظه قوی‌تر چگونه عمل باید کرد؟

گفته طنزآمیزی هست که آن را به «مرلین مونرو»[۲۱] نسبت می‌دهند. او گفته بود: «من نمی‌توانم کلمات را حفظ کنم. لذا باید احساس‌ها را به خاطر بسپرم.»
تمرینی که در این بخش به شما می‌آموزیم «پهلو گرفتن یا لنگر انداختن» نام دارد. وجه تسمیه آن این است که درتمرین حاضر، شیوه‌ای به شما معرفی می‌شود که با اجرای آن قادر خواهید بود کیفیات احساسی مثبت خود را از طریق ایجاد «دگمه‌های جادویی» به تجربه آموزشی و نیز به بدن متصل سازید. نکته مهم این است که با اعمال این شیوه شما می‌توانید محرک خارجی را با حالت روانی و احساسی درونی مشخصی مرتبط و جفت و جورکنید به طوری که یادآوری محرک خارجی (که در این جا چیزی است که می‌آموزید) به واسطه حالت احساسی و روانی‌ای که به آن متصل ساخته‌اید آسان‌تر گردد.

گام‌های هفتگانه برای

تغییر ذهنیت در حین انتظار

روی یک صندلی راحت ـ با حالتی کاملاً آرام بنشینید. چشمان‌تان را آهسته ببندید و به آرامی تنفس کنید. سعی کنید با خودتان مساله نداشته باشید. به عبارت دیگر رابطه شما با خودتان رابطه‌ای دوستانه و بی‌دغدغه باشد. فرض کنید شما خودتان هم معلم‌اید و هم شاگرد.
موقعیت یا تجربه‌ای را به خاطر آورید که از آن خاطره خوشی دارید. تجربه‌ای که توأم بوده است با شادمانی، موفقیت، پیروزی و لذت. تجربه‌ای که یادآوری آن برای شما حکم چشیدن شربتی گوارا را داشته باشد. این تجربه می‌تواند مثلاً لحظه‌ای باشد که شما در مطالعه خود به مساله بغرنجی پی برده‌اید و یا این‌که به ژرف اندیشی تحسین برانگیزی دست یافته‌اید و مورد تشویق معلم‌تان قرار گرفته‌اید و یا این‌که توفیق تحصیلی لذت بخشی نصیب‌تان شده است.
تمام توجه خود را در این تجربه ـ که مشخصات آن را در بالا گفتیم ـ متمرکز کنید. سعی نمایید کل داستان را دوباره در ذهن‌تان زنده کنید و

جزییات‌اش را به یادآورید، حالتی را که بدن‌تان به هنگام تجربه مزبور داشته مجدداً مجسم نمایید و گامی به درون آن بردارید انگار که جامه جدیدی به تن کرده‌اید. توجه داشته باشید که شما مشغول دیدن چه چیزی هستید، چه می‌شنوید و چه حس می‌کنید. آنگاه به اعماق این محسوسات خود وارد شوید. اطمینان حاصل کنید که تمام شرحی که از تجربه پیشین خود بیان می‌کنید ـ چه با صدای بلند و چه در ذهن ـ به زمان حال باشد انگار همه آن‌ها با تمامی جزییاتشان هم اکنون در حال انجام است.

موقعی که احساس می‌کنید واقعا این جا و در بحبوحه این تجربه شادمانه هستید نرمه‌ی گوش یا مچ دست‌تان را لمس کنید و آن را برای مدت ۵ ثانیه نگهدارید این کار، کار همان «دگمه جادویی» را می‌کند که وصف‌اش را پیشترکردیم. لذا هروقت که این محل ـ گوش یا مچ دست، هرکدام را که شما قبلا لمس کرده‌اید ـ را دوباره بگیرید کل ماجرا یا دست کم لحظات مطبوع آن به یادتان خواهد آمد.

ده دقیقه صبر کنید بعد دگمه جادویی را دوباره لمس کنید. آیا به شما همان حسی دست می‌دهد که قبلا داده بود؟ دگمه جادویی اکنون می‌تواند برای شما به عنوان یک پاسخ برنامه شده مثبت (درمقابل پاسخ برنامه شده منفی) کار کند. ازاین پاسخ شما می‌توانید همچون ماشه‌ای برای ایجاد حالت مثبت ذهنی و احساسی (مناسب کار آموزش) استفاده کنید.

شما توانسته‌اید این ماشه مثبت را در بدن خود تعبیه کنید. در شرایطی که شما بتوانید حالت ذهنی خود را به حالتی مثبت و تعالی دهنده تبدیل کنید، ماشه مثبت محیط آموزشی مناسبی را در اختیار خواهید داشت.

برای تغییر و تنوع، شما می‌توانید یک سری لنگرهای مرتبط به هم یا دگمه‌های جادویی داشته باشید. فرض کنید شما قراراست امتحانی را بگذرانید، یا در جلسه مربوط به فروش کالایی شرکت کنید یا این که در یک کنفرانس بازاریابی حضور یابید یا مصاحبه تلویزیونی داشته باشید، خلاصه کاری داشته باشید که آرزو می‌کردید تا این درجه درباره آن حساس و عصبی نمی‌بودید. برای مقابله با چنین حالت روحی و عصبی شما می‌توانید تعدادی «لنگرهای مرتبط به هم» در مسیر نگرانی، آرامش، و اعتماد تعبیه کنید.

با تعقیب همان روشی که پیشتر بحث کردیم شما می‌توانید بند نخست انگشت دست راست را «لنگرگاه» اضطرابی قرار دهید که ناشی از دلهره امتحان

است. تمسک به آرامش درمقابله با فشار زندگی را در لنگرگاه تعبیه شده در بند دوم انگشت دست راست جای دهید. سپس بند سوم انگشت خود را به لنگرگاه احساس اعتماد به نفس، آرامش،سکون و موفقیت تخصیص دهید. ۱۰ دقیقه صبرکنید و بعد لنگرگاه‌ها را آزمایش کنید.

دفعه بعد که با امتحان یا کنفرانس روبه رو می‌شوید شما می‌توانید با فشار دادن ماشه‌های مربوط به دگمه‌های جادویی ذهن که پیشتر به آرامش و اعتماد به نفس اختصاص داده بودید آن‌ها را در خود ایجاد نمایید.

راز ۸ ـ توانمند سازی مغز

چگونه می‌توان بر مغز فرماندهی کرد ـ بُعد نمایشی

جوهره این راز جدید تقویت ذهن با حافظه و کیفیت احساسی‌ای که به محتوای آن منضم نموده‌اید سر و کار دارد. کلید کار این است که شما با ایجاد تغییر در کیفیت احساسی حافظه گذشته‌تان، توانایی‌های حافظه مرتبط به زمان حال خود را تقویت کنید.

فرض کنید که شما یک تجربه نامطبوع جدی در زندگی گذشته خود داشته‌اید به‌طوری که ترجیح می‌دهید آن را هیچ وقت به یاد نیاورید و وقتی که این تجربه تلخ خودش را به ضمیر آگاه شما پرت می‌کند از روی آن سریعا عبور می‌کنید و بدین وسیله خود را از درگیری با بسیاری از جزییات تجربه یاد شده نجات می‌دهید. به خاطرات خود مثل تصویر تلویزیونی فکر کنید. تلویزیون شما برای هر یک از جنبه‌های مختلف تصاویر خود ـ از روشنی تصاویر گرفته تا سرعت و مدت آن‌ها ـ سیستم‌های کنترل‌کننده دارد.

ولی ذهن شما در مقایسه با تلویزیون، بر روی محتویات خود و نیز بر تصاویر و خاطرات دیداری‌اش کنترل‌های به مراتب بیشتری دارد که غالباً ناخوانده از نظر شما تبعیت می‌کنند. لذا چرا نیاموزیم که در ارتباط با وظیفه‌ی تصویرسازی مغز چگونه از این کنترل‌ها باید استفاده کرد.

چگونه می‌توان فیلم سینمایی زندگی را که هم اکنون در حال نمایش است تغییر داد

دلیل آن این است که وقتی شما می‌توانید داوطلبانه و آگاهانه نور و غلظت تصاویر به خاطر سپرده ذهنی‌تان را تنظیم کنید به طریق اولی قادر خواهید بود نحوه تفکر امروزی خود را درباره آن‌ها نیز تغییر دهید.

معنای این کار این است که شما می‌توانید با تنظیم مجدد حافظه خود در زمان حال، درد و ناراحتی احساسی مربوط به تجربه‌های تلخ زمان گذشته را خنثی کنید. شما می‌توانید با تغییر شکلی که به واسطه آن خاطرات خود را به یاد می‌آورید و نیز با قالب‌بندی مجدد آن‌ها ـ یعنی تغییر شیوه‌ای که آن‌ها را در ذهن خود متصور می‌سازید ـ پاسخ احساسی‌تان را نسبت به یادمانده‌های مزبور تغییر دهید. در این مقال، ما چند نمونه از کنترل‌های قابل تعدیل مربوط به عملکرد به وجود آمدن تصویر در مغز را ذکر می‌کنیم. وقتی لیست حاوی تغییرات ۱۳ گانه را مطالعه می‌کنید

در ابتدا یک خاطره شیرین خود را به یاد بیاورید و بعد تمامی گزینه‌های کنترل تصویر را از نظر بگذرانید.
سپس این تمرین را تکرار کنید و عملیات تعدیلی را روی خاطراتی انجام دهید که یادآوری‌شان ناراحت‌کننده است. بعد از هر تعدیلی که انجام می‌دهید ببینید احساس‌تان نسبت به محتوای حافظه چه تغییری پیدا می‌کند.
با این تمرین شما گام‌هایی را که مغز و احساسات‌تان خیلی پیشتر به طور ناخودآگاه برداشته بود. اینک آگاهانه در جهت و قالب جدید قرار می‌دهید.

روش‌های سیزده‌گانه

برنامه کردن مجدد شیوه یادآوری

رنگ: از فشردگی رنگ بکاهید. شفافیت و شادابی آن را به سیاه وسفید تار تبدیل کنید.
فاصله: شما به عنوان تماشاگر چه قدر از صحنه دور هستید؟ ابتدا آن را نزدیک‌تر بیاورید وبعد از خود دورش کنید.
عمق: تصویر را ابتدا روی سطح هموار مجسم نمایید. بعد به آن عمق و پهنا بدهید. به طوری که به تصویری سه بعدی و در لفاله تبدیل شود.
طول زمان: به سرعت دور صحنه بچرخانیدش. ابتدا به داخل متمایل‌اش سازید. سپس از آن تعدادی نماهای بلند بگیرید و کل صحنه را به عمق حافظه بسپارید.
وضوح: کار کنترل متمرکز را انجام می‌دهد: ابتدا تصویر را تار کنید بعد آن را واضح و به اصطلاح به صورت «شارپ» نمایش دهید به طوری که کاملاً زنده، دقیق و با تمام جزییات نمایان شود.
تضاد: برای ایجاد تضاد در حافظه تصویری، به نور، سایه و رنگ خاکستری نیاز خواهید داشت.
دامنه: شما می‌توانید از حالت تمرکز روی پیش‌زمینه به پس‌زمینه بازگردید. پس‌زمینه‌ای که حتی حوادث پشت سر شما را نیز به نمایش می‌گذارد.
حرکت: فیلم داخل دوربین را که تصویر روی آن نقش بسته ثابت نگه دارید. بعد فیلم را به سرعت به جلو ببرید به طوری که تصویر شما تصویری جاندار و شاداب به نظر آید.
رنگ (سایه): این جا شما می‌توانید تعادل و توازن رنگ را در عکس برقرار کنید. رنگ‌های قرمز و نارنجی را شفاف و مشخص نمایید. بعد همین کار

را با رنگ‌های آبی و سبز انجام دهید.
شفافیت: تصویر را مثل شیشه شفاف کنید. به‌طوری که بتوان از داخل آن اشیاء را رویت کرد و از آنچه در پشت سر و فراسوی آن انجام می‌شود با خبر شد.
نسبت نما: شما می‌توانید مدام کادر تصویر را تغییر دهید. تصویر را گاه در کادر کشیده، وگاه در کادر باریک نشان دهید و عرض و طول آن را به دلخواه عوض کنید
تشخیص موقعیت: قسمت بالای عکس را به عقب خم کنید سپس آن را به سوی خود متمایل سازید و همین کار را با نیمه پایینی عکس انجام دهید.
پیش‌زمینه و پس‌زمینه: شما می‌توانید پیش‌زمینه را به خود نزدیک کنید و پس‌زمینه را نادیده بگیرید. همین کار را می‌توانید با پس‌زمینه انجام دهید یعنی روی پس‌زمینه متمرکز شوید و پیش‌زمینه را فراموش کنید.

راز ۹ ـ توانمند سازی مغز

چگونه می‌توان بر مغز فرماندهی کرد ـ پی‌آمدها

درباره این‌که شما چگونه راجع به موقعیت خاص خود فکر می‌کنید ـ و نیز در خصوص توانایی شما در به یادآوری ـ به اندازه کافی بحث کردیم و متذکر شدیم که این امر در وهله اول بستگی به کادربندی تجربه دارد.

تجربه‌ها قابل کادربندی مجدد هستند. این ادعا در این مقطع، راز تقویت ذهن ما را تشکیل می‌دهد. «ریچارد باندییر» روانشناس در این باره چنین اظهارنظر می‌کند:

«من فکر می‌کنم که همه چیز: در این معنا در حالت ناتمامی است. شما فقط می‌توانید هرگونه خاطره، اعتقاد، فهم، یا فرایند ذهنی دیگر را از یک روز به روز دیگر در حافظه خود نگهدارید.»

راجع به تجربه‌های آموزشی ناخوش‌آیندی که ممکن است در طول زندگی برای شما رخ داده باشد فکر کنید. احتمالا شما نسبت به ریاضیات دچار ترسی واهی (فوبیا) هستید. این ترس از آنجا نشأت گرفته است که شما از ابتدا نسبت به درس حساب از نوعی سرخوردگی رنج می‌برده‌اید و همین امر باعث شده که یک عمر نسبت به حساب و عدد احساس نفرت کنید و اعتماد به نفس خود را نسبت به داشتن هرگونه توانایی درباره اعداد از دست بدهید. این همان حالتی است که روانشناسان به آن «فوبیایی مدرسه» می‌گویند.

اکنون وقت آن است که تصویر جدیدی

از قدرت ذهنی خود فراهم آورید

شما می‌توانید این تصویر را «فوبیای قدرت ذهنی» بنامید. زیرا تصویر مزبور می‌تواند در مقابل اراده شما و در جهت تقویت هوش، به صورت مانعی جدی ظاهر شود. این رویدادها همچنین می‌توانند نگرش درونی شما را درباره یادگرفتن تحت تاثیر قرار دهند و آن‌ها را در چهارچوب‌های منفی کادربندی کنند به نحوی که رهایی از آن‌ها جز به اراده شخصی میسر نباشد.

به عبارت دیگر، وقتی شما کار ترکیب نگرش مربوط به راز شماره یک را با کادربندی مجددی که برای تعدیل یادمان‌ها از آن یاد کردیم به انجام

برسانید به ابزار و وسیله‌ای نیرومند و موثری دست خواهید یافت که برای تقویت ذهن (مغز) بسیار کار آمد است. در ادامه همین مبحث شیوه‌ی دیگری را می‌آموزیم که کادربندی گذشته را تکمیل می‌کند.

پنج گام آسان برای از میان بردن عادات برخاسته از نیروی ضد مغز

این تمرین را برای تغییر عادات استحکام یافته و یا حالات ذهنی مربوط به «خلبان اتوماتیک ذهن» توصیه می‌کنیم که در جملاتی از این قبیل ظاهر می‌شوند: «من خنگ‌تر از آنم که بتوانم قدرت مغزی‌ام را افزایش دهم. این چیزی است که والدین‌ام و نیز معلمین، دوستان و آشنایانم بارها به من گفته‌اند.» ممکن است ریشه کار اصلا در فوبیایی باشد که من نسبت به درس ریاضی دارم یا فوبیایی باشد که اساساً نسبت به یادگیری دارم یا از ترسی باشد که در مقابل تصورات ذهنی مختلف به من چیره می‌شود. چه بسا مربوط به ناخن خوری‌ام باشد. نمی‌دانم. می‌ترسم و قادر نیستم.

زمینه اصلی را مشخص کنید. اول انتخاب کنید که می‌خواهید به سراغ کدام عادت قدیمی خود بروید. راجع به آن فکر کنید. موضوع را درذهن خود روشن نمایید. احتمالا لازم است برای انجام دستورات این بند، چشمان خود را ببندید. این گونه تمرکز بیشتری پیدا می‌کنید.

تصویر اصلی را پیدا کنید. بگذارید بگوییم که تمایلی ندارید با اعداد کار کنید یا به حساب چک‌هایتان رسیدگی نمایید. یا رقم مالیاتی که باید بپردازید حساب کنید. شما ممکن است خودتان را در این قیافه ببینید که دارید یک میز پر از عدد و رقم را از خود دور می‌کنید ـ میزی که صورت‌حساب‌های بانکی رویش انباشته شده است. میزی که ماشین حساب خودش را زیر چند مجله پنهان کرده که مبادا چشمان شما به آن بیفتد!

عکسی را مجسم کنید که نتیجه بهتری دارد. در این مرحله تصویر دومی را می‌آفرینید. این تصویری است که شما خود را در آن متفاوت از تصویر قبلی مشاهده می‌کنید. البته مشروط بر این است که شما بر چیزهایی که اجتناب می‌کنید سلطه و اشراف داشته باشید. موجودی شبیه آدمی که کله ریاضی دارد. یا اگر تا این حد نمی‌تواند پیش برود حداقل کسی باشد که برای محاسبه و تراز کردن چک‌های خود میل و استعداد کافی داشته باشد.

تصویری را پیدا کنید که بسیار افتخارآمیز و لذت‌بخش باشد. شاید لازم باشد که در این مورد کمی غلو و مبالغه کنید و مثلاً خود را یک حسابدار قسم خورده تصورنمایید ـ حسابداری که معمولا با اعداد ده رقمی و کامپیوتر غول آسا سروکار دارد و برای شرکت بزرگی کار می‌کند ـ به این تصویر بخندید البته خنده‌ای از سر غرور و از سر این‌که این شمایید که چنین کار عظیمی را انجام می‌دهید.

جا به جایی. به عکس اول نور فراوان بدهید و با رنگ کافی و شفافیت زیاد آن را بیارایید. بزرگش کنید و سعی نمایید زنده، برجسته و شاداب به نظر آید. یادتان باشد که این عکس خود شماست ـ یعنی کسی که در کار اعداد فاقد استعداد و لیاقت است.
تصویر دوم ـ عکس کوچک و تاری که شما را در کسوت نابغه ریاضی نشان می‌دهد را در زیر عکس اول، در گوشه سمت راست آن قرار دهید و با صدای بلند بگویید «سویش= صدایی که از حرکت سریع شیء وجا به جایی آن به وجود می‌آ ید» و بعد آن‌را پشت و رو قرار دهید.
اینک بگذارید عکسی که شما را در کسوت نابغه ریاضی نشان می‌دهد تمام کادر را پرکند و از نور و درخشش آکنده شود. وارونه این عمل را در مورد عکس دوره «خنگی‌تان» انجام دهید یعنی آن را آن قدر بفشارید و کوچک کنید تا در آخر به اندازه یک تمبر پستی درآید که درگوشه پاکت می‌چسبانند. این کار را با سرعت هرچه بیشتر انجام دهید به طوری‌که بیشتر از یک ثانیه طول نکشد. حالا چشمان خود را باز کنید و برای یک لحظه هردو تصویر را فراموش کنید. دوروبر اتاق را نگاه کنید. به احساسی که در این لحظه دارید توجه نمایید. این حرکت را ۵ دفعه تکرار کنید.

آزمایش. عکس اول خود را که فوبیای ریاضی داشتید در نظر مجسم سازید. آیا این عکس الان به نظر متفاوت با شکل قبلی خود نمی‌آید؟ اگر شما به درستی عمل جا به جایی را انجام داده باشید عکس اولی باید کم کم از نظرتان محو شود و خود شما به عنوان نابغه بی‌بدیل ریاضی جای آن را بگیرید.
برای این‌که واقعا اطمینان داشته باشید، اکنون وقت آن است که ماشین حساب‌تان را که زیر مجله‌ها مدفون کرده بودید در آورید و صورت‌حساب‌های بانکی‌تان را از ظرف آشغال خارج سازید و به کارهای محاسباتی خود بپردازید. شما الان دیگر یک ریاضی‌دان نابغه به حساب می‌آیید.

تمرین ۵ ـ توانمند سازی مغز

توجه خود را به کلمه‌ی خانواده معطوف دارید

*کلمه‌ای را که معانی و ارجاعات زیادی داشته باشد مانند تخیل و طب انتخاب کنید. کلمه انتخاب شده را در مرکز یک صفحه کاغذ با خط درشت بنویسید. بعد دور آن را یک دایره بکشید.

*حالا شروع کنید به نوشتن هر آنچه به نظرتان می‌آید که با این کلمه به گونه‌ای ارتباط دارد بر روی کاغذ و دور آن‌ها را هم دایره بکشید و با خط مستقیم به مرکز صفحه که کلمه انتخابی را بر روی آن نوشته‌اید وصل کنید.

*اکنون هر کلمه‌ای که به کلمه اصلی به نحوی ارتباط دارد روی کاغذ بیاورید و این کار را تا پرشدن کاغذ ادامه دهید. به خودتان اجازه ندهید که افکاری نامربوط نسبت به مضمون کلمه اصلی توجه شما را منحرف کند.

راز ۱۰ ـ توانمند سازی مغز

چگونه می‌توان محیطی را ساخت که ذهن شما از زندگی در آن محیط خشنود باشد

محیط کار می‌تواند هم تاثیر حمایت گرایانه بر قدرت طبیعی مغز داشته باشد و هم تاثیر مضر و بازدارنده. وقوع هر یک ا ز این دو حالت بستگی به این دارد که شما قدرت طبیعی مغزی خود را بر چه اساسی استوار کرده باشید. برای کمک به شما در این باره در ادامه چند توصیه ارائه می‌گردد:

گام شماره ۱، مغز خود را با «یون»های منفی تغذیه کنید

یک لحظه فکر کنید و آخرین باری را که از تماشای آبشار لذت برده‌اید به خاطر بیاورید زمانی که به اندازه کافی به آبشار نزدیک شده بودید و بدون این‌که خیس شوید می‌توانستید انرژی، قدرت و شکوه سرازیر شدن خروشان آب را از نزدیک احساس کنید. برای این احساس که سرشار از نشاط، سرزندگی و خلاقیتی است که از تماشای مناظر بدیع به انسان دست می‌دهد دلیل بیولوژیکی وجود دارد و این دلیل چیزی نیست جز پدیدار شدن «یون منفی». در این جاست که ما برای نخستین بار می‌بینیم کلمه منفی ـ علیرغم مفهوم لفظی‌اش ـ بانی خیر می‌شود.

ثابت شده است که در اطراف هرگونه سرریز آب در حجمی عظیم و همچنین بلافاصله بعد از وقوع رعد و برق، مولکول‌هایی از هوا که بار منفی دارند پدیدار می‌شوند. بررسی‌ها و تحقیقات علمی نشان داده است که یون‌های هوا دربالابردن روحیه شخص و تقویت تمرکز او اثر مثبت می‌گذارند و باعث می‌شوند نیروی خلاقیت و الهام پذیری او به طورمحسوسی افزایش یابد. در اصطلاح به این یون‌ها «مولکول‌های طراوت‌بخش» می‌گویند.

یکی از راه‌های ارتباطی یون‌های منفی با بدن توسط «سروتونین»هایی[۲۲] صورت می‌گیرد که سلول‌های عصبی انتقال دهنده آن می‌باشند. دانشمندان دریافته‌اند که هر چقدر سطح یون‌های منفی در فضای اطراف ما بالاتر باشد به همان نسبت سطح سروتونین مغز ما پایین می‌آید. با توجه به این‌که سروتونین همان چیزی است که شما را به خواب می‌برد می‌توانید حدس بزنید که شق مخالف‌اش چه محسناتی می‌تواندداشته باشد. بدین ترتیب نتیجه می‌گیریم که هوای آزاد و تازه که از یون‌های منفی آکنده باشد می‌تواند در بالابردن روحیه و افزایش فراورده‌های ذهنی موثر باشد.

به محیط‌هایی که در زیر نام می‌بریم توجه کنید و نسبت یون‌های منفی به یون‌های مثبت را با هم مقایسه نمایید:

*هوای تمیز کوهستان: ۲۵۰۰ یون مثبت و ۲۰۰۰ یون منفی. نسبت ۱ به ۱/ ۲۵

*هوای روستا: ۱۸۰۰ یون مثبت و ۱۵۰۰ یون منفی، نسبت ۱ به ۲ /۱
*هوای شهر: ۶۰۰ یون مثبت و ۵۰۰ یون منفی. نسبت ۱ به ۲ /۱
*هوای قبل از توفان: ۳۰۰۰ یون مثبت و ۸۰۰ یون منفی. نسبت ۱به ۷۵ /۳
*هوای بعد از توفان: ۸۰۰ یون مثبت و ۲۵۰۰ یون منفی نسبت ۱ به ۳۲ /۰
*هوای کارخانه کوچک: ۴۰۰ یون مثبت و ۲۵۰ یون منفی نسبت ۱ به ۱ /۶
*هوای اداره یا آپارتمان ۲۰۰ یون مثبت و ۱۵۰ یون منفی نسبت ۱ به ۱ /۳۳
*هوای بسته وسیله نقلیه در حال حرکت (اتومبیل، اتوبوس، هواپیما: ۸۰ یون مثبت و ۲۰ یون منفی، نسبت ۱ به ۴

یک آبشار مصنوعی در دفتر کارتان بگذارید

و از خوردن قهوه خلاص شوید

شما می‌توانید از مطالعه این لیست متوجه شوید که چرا داخل هواپیما که هستید احساس خواب آلودگی می‌کنید در صورتی‌که در کنار آبشار احساس انرژی و شادابی می‌نمایید. مساله در این است که دفتر کار مدرن شما و نیز منزل تازه سازتان به گونه‌ای ساخته شده که هیچ درز و مفری در در و پیکر آن مشاهده نمی‌شود و علاوه بر آن سیستم‌های گرمایش و سرمایش ونیز ملاحظات استحکامی چنان سخت در آن رعایت شده که دیگر برای یون‌های منفی منفذ و محلی برای خود نمایی باقی نمی‌گذارد.

آنچه از حقایق فوق نتیجه می‌شود این است که از دفتر کار آن چنانی با داشتن تجهیزات پست تصویری و نیز سایر لوازم اداری و همچنین نوع معماری و بنایی نمی‌توان انتظار داشت که برای وظایف مربوط به قدرت و توانمندی مغز جایی باقی بگذارد. حتماً دفتری این چنین، مملو از هوایی است که از هر لحاظ برای تخریب نیروی مغزی مناسب است.

از سوی دیگر، اگر می‌خواهید همیشه سر حال باشید و در دفتر کار بی در و پنجره خود (یا دفتر کاری که پنجره‌هایش هرگز باز نمی‌شود) تمرکز کافی برای کار داشته باشید بایستی ترتیبی دهید که یون‌های منفی راه خود را به داخل دفتر کار شما پیدا کنند و کسالت را از شما بزدایند و سرحالی را هدیه نمایند.

امروزه دستگاه‌های تولیدکننده یون‌های منفی (که گاهی با نام تصفیه‌کننده هوا به بازار عرضه می‌شود) همه جا در دسترس است تا این وظیفه را انجام دهد. ببینید آیا می‌توانید در دفتر کار خود پنجره‌ای که قابل باز و بسته شدن باشد نصب کنید. و در نزدیکی پنجره‌ها پنکه بگذارید و یا اگر برایتان میسر باشد یک آبشار مینیاتوری نیز در اتاق کار خود قرار دهید. این تمهیدات کمک خواهد کرد که یون‌های منفی تقویت‌کننده مغز ـ هر چند در حجمی کوچک ـ فراهم شود.

گام شماره ۲، مغزتان را در اتاقی بگذارید که چشم انداز داشته باشد

هیچ فکر کرده‌اید چرا نویسندگان ـ دست کم بنا به اسطوره‌های متداول ـ ترجیح می‌دهند کارهای قلمی خود را در محیطی روستایی و آرام انجام دهند؟ دلیل آن این است که چشم انداز زیبا به خودی خود الهام بخش است و علاوه بر آن هوای بیرون شهر و روستا مدام در حال تهویه می‌باشد. به ویژه اگر میز کارتان کنار پنجره باشد با یک تیر دو نشان می‌زنید. چون هم می‌توانید از داخل پنجره منظره و چشم انداز بیرون را تماشا کنید و هم این‌که هوای تازه را که از درون پنجره داخل اتاق می‌شود استنشاق کنید. محتوای دیداری محیط کار تاثیر قابل ملاحظه‌ای در کیفیت امواج مغزی می‌گذارد و بر نتیجه و راندمان کار نیز موثر است.

مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده ثابت کرده است کسانی که می‌توانند در محیط کار خود مناظر طبیعی مانند آب و سبزه و نظایر آن را در معرض دید داشته باشند سطح امواج آلفای مغزشان بالاتر از کسانی است که در محیطی بسته، بی‌روح و دور از مظاهر طبیعت به کار مشغول‌اند. امواج مغزی آلفا در ایجاد آرامش و تحریک خلاقیت ذهنی بسیار موثر است.

به عبارت دیگر، مناظری که در آن طبیعت بر سایر مظاهر غلبه دارد (و طبعا در چنین محیطی آرامش و هوشیاری بیشتری به انسان عارض می‌شود) برای عملکرد مغز به مراتب بهتر از اتاق‌های داخل شهرهاست که چشم‌انداز آن‌ها را دیوارهایی کور و شهریتی آفت زده تشکیل می‌دهند. اگر شما نمی‌توانید میز خود را در دفتر کارتان طوری بگذارید که چشم انداز الهام بخشی را نصیب‌تان کند دست کم عکس و تصویر یک منظره زیبای جنگلی را مقابل میز کارتان روی دیوار آویزان کنید.

گام شماره ۳، مغز خود را براق نگهداریم

موقعی که دارید دکوراسیون دفتر کار خود را تجدید می‌کنید چرا از لامپ‌هایی که طیف کاملی دارند استفاده نمی‌کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که

بازده کار زیر نورهای طبیعی به مراتب بیشتر از زیر نورهای مصنوعی و لامپ‌های فلورسنت است.
نور برای سیستم بدن شما حکم ماده غذایی را دارد. معنای این حرف این است که اگر شما در محوطه‌های سرپوشیده کار کنید ولی در طول روز از نورهای دارای طیف وسیع استفاده نمایید به اندازه کافی از نور تغذیه خواهید شد. نور، شما را با انرژی و قبراق می‌کند. به خصوص این حالت در فصل زمستان که نور طبیعی در فضاهای بیرونی بسیارکم است مصداق می‌یابد.
بسیاری که در شمال شرق زندگی می‌کنند مستعد ابتلا به حالتی می‌شوند که بدان «ناهنجاری فصلی»[۲۳] می‌گویند. این بیماری نوعی فقر غذایی محسوب می‌شود که در اینجا همان فقر نور است. در شرایطی این چنین، بازده کار پایین می‌آید. نیاز به خواب و غذا بیشتر می‌شود و اغلب گونه‌ای افسردگی نیز مزید بر علت می‌گردد.
آنچه اتفاق می‌افتد این است که مقدار نور نقصان می‌یابد و بدن شما خیال می‌کند که شب است و لذا مغز «ملاتونین» بیشتری ترشح می‌کند. ملاتونین ماده‌ای است خواب‌آور. در این شرایط کاری که بیشتر از هرکار دیگر مایل به انجام آن می‌شوید این است که تا ماه آوریل به خواب زمستانی فرو روید ـ البته اگر معیشت شما از مصرف نیروی مغزی‌تان تامین نمی‌شود.

راز ۱۱ ـ توانمند سازی مغز

ضریب هوشی خود را حفظ کنید

چگونه خانه مغزتان را ضد «مه» کنید

اکنون که ما مشغول تجهیز خانه شما هستیم تا آن را برای قدرت مغز به محیط مناسب تری تبدیل کنیم جا دارد چند توصیه نیز به آن بیفزاییم.

در بخش‌های قبلی مربوط به رازهای تقویت ذهن، شما آموختید که خیلی از جنبه‌های مربوط به شیوه زندگی مانند برنامه غذایی، نگرش به زندگی، و دیگر عوامل شخصی ممکن است در راه به کارگیری بیشتر قدرت مغز ایجاد مانع کند. مثلاً در رازهای ۲۴، ۲۵، ۲۶ و ۲۷ دیدید که غذاهای آلرژی‌زا چگونه بر کارایی ذهن اثر می‌گذارد. اکنون می‌خواهیم عامل مهم دیگری را در این ارتباط متذکر شویم و آن «محیط زندگی» است.

به دلیل حالت فوق تکنولوژیکی‌ای که خانه‌ها و محیط‌های کار در آمریکا دارند بسیاری از مواردی که در محیط‌های مزبور وجود دارند و دربست مورد قبول واقع شده‌اند نه تنها برای سلامتی عمومی حکم سم را دارند بلکه قدرت طبیعی مغز را نیز به مقیاس وسیعی تضعیف می‌نمایند.

برای مقابله با این خطر، سعی می‌کنیم صورتی از سموم موجود در خانه‌ها و محیط کار ارائه کنیم. این سموم در هوش انسان خلل ایجاد می‌کنند و نیز شرایط مخلی را فراهم می‌آورند که متخصصان آن را به «مه مغزی»[۲۴] تعبیر می‌نمایند.

خانه‌ای طبق عملکرد مثبت قدرت مغز

می‌توانید در این خانه زندگی کنید

نخست: شرایط و مواردی را ذکر می‌کنیم که بایستی به جد از آن‌ها پرهیز کنید چون قادرند نیروی مغز شما را خشک کنند. مکان‌ها و نوع آلاینده‌ها فهرست‌وار از این قرارند:

*آشپزخانه، کُلُر داخل شیرهای آب منازل، نبود تهویه کافی، گاز یخچال و بوی بد اجاق گاز و شوینده‌ها.

*اتاق‌های ناهارخوری و پذیرایی، کنه‌های لانه کرده درلابلای پشم فرش‌ها، متانول و سایر آلاینده‌ها، عایق کاری دیوارها، فرش‌هایی که گاهی تا ۲۰ سال هم تکانده نشده‌اند، سم دفع آفات در جسم چوب‌های روی کار، کف‌های چوبی.

*اتاق خواب، غبار و دودزدایی از مواد غیر طبیعی: مانند فرش‌ها، پتوها، اشیاء چوبی لاک الکل شده، میز کوچک کنار تختخواب، گنجه‌ها، میز توالت، تخته بالایی تختخواب، تمام اتصالات چسبی مبل و میز و صندلی‌ها، تشک اسفنجی، پرده‌های پولی‌استری، کاغذ دیواری‌های وینیلی و چسب‌های مصرف شده درآن، قاب‌بندی‌های چوبی سقف، شوینده‌های معطر، نرم‌کننده‌های منسوجات، لباس‌های خشک‌شویی شده و واکس کفش.
*حمام، پرده‌های پلاستیکی وان، ضد عفونی‌کننده‌ها، عطرها، خوش بوکننده‌ها، سفیدکننده‌ها، فرمالدئید پلاستیکی[۲۵]، حلال‌ها، رنگ‌ها و چسب‌ها.
سپس توصیه‌هایی ارائه می‌کنیم که با انجام آن‌ها خانه شما برای تقویت قدرت مغز و عملکرد ذهن‌تان محیطی دلپذیر می‌شود.
*ساختمان خانه. از نصب دیوارهای UFFI اجتناب کنید چون ماده شیمیایی «فرمالدئید» قادر خواهدبود سال‌ها از خود گاز متصاعد کند و فضای داخل خانه را بیالاید. از مصرف مواد اسپری شونده که حاوی ماده «آنتی فونگال» نیز هستند پرهیز کنید. از مصرف محصولاتی که قرار است اجزاء ثابت محیط زندگی شما شوند و معروف به این هستند که گاز «فرمالدئید» متصاعد می‌کنند از قبیل چوب، تخته، پلاستیک، چسب، رنگ و نظایر آن خودداری کنید.
*مبلمان، دکوراسیون، لوازم غیر منقول. تا آنجا که می‌توانید تمامی مواد غیر طبیعی را از محوطه منزل‌تان دور کنید. این مواد عبارتند از: فرش‌های ماشینی، منسوجات، اشیاء اسفنجی، پرده، کف‌های تخته سه‌لایی، پلاستیک و نظایر آن‌ها.
*تهویه. تهویه طبیعی فضای مسکونی خود را دو برابرکنید. اطمینان حاصل کنید که تمام پنجره‌های خانه را می‌توان باز کرد. در آشپزخانه و حمام پنکه‌های دیواری نصب نمایید. جلوگیری از خروج هوا ممکن است در مصرف سوخت (گرمایش یا سرمایش) صرفه جویی کند و هزینه کمتری داشته باشد ولی بعدا این صرفه جویی در صورت‌حساب پزشک به صورت تصاعدی جبران خواهد شد.
*لباس‌های شخصی. سعی کنید از لباس‌های که پلی‌استر و مواد غیر طبیعی کمتری دارد استفاده کنید. بیشتر لباس‌هایی بپوشید که از فیبر، پنبه، پشم با رنگ‌های طبیعی درست شده باشد. از پوشیدن لباس‌هایی که برای محافظت از بیدزدگی با مواد حشره کش آغشته شده‌اند دوری کنید. خشک‌شویی را هم از برنامه نظافت لباس‌های خارج نمایید.
*اتاق خواب. از پتوی الکتریکی استفاده نکنید. چون این پتوها بدن شما را با شبکه‌ای متشکل از الکترومغناطیس فشار کم احاطه می‌کند. و به همین دلیل، سر تختخواب‌تان را نیز نزدیک پریز برق قرار ندهید. همچنین اگر اتاق خواب شما نزدیک تیرچراغ برق و تقاطع سیم‌های برق واقع شده ـ

به همان دلیل ذکر شده ـ محل اتاق خواب‌تان را عوض کنید.

در اینجا، تمرینات نخستین بخش عمده در «تقویت عملکرد ذهن» را به اتمام می‌رسانیم. اکنون شما متوجه شده‌اید که نگرش‌تان برای موفقیت، در دست‌یابی به هدف کسب قدرت ذهنی بیشتر، تا چه اندازه مهم و موثر است. معتقدم شما الان دیگر مغزتان را باور کرده‌اید. با نگرش خوش بینانه‌ای که نسبت به امکان تقویت قدرت ذهن و مغز پیدا کرده‌اید آماده‌اید که ما کار خود را ادامه دهیم و ۶ راز دیگر مربوط به تقویت قدرت ذهن را با شما در میان گذاریم. در فصل بعد، شما راه‌هایی را خواهید آموخت که نشان می‌دهند چگونه مغز خود را از موانعی که ضریب طبیعی هوشی‌تان را در بند خود نگه می‌دارد آزاد سازید. با ایجاد تغییرات اندکی در شیوه زندگی و نحوه تغذیه، قادر خواهید بود امتیازات هوشی خود را حتی به حدی که هنوز تمرینات تقویت‌کننده ذهن را شروع نکرده بودید برسانید.

۲. مغزتان را آزاد کنید

چگونه برنامه غذایی، هیجانات و شیوه زندگی،
مغز را از توان طبیعی خود باز دارد

مغز خود را آزاد کنید. در شیوه زندگی شما عوامل بسیاری هست که مستقیما در تجلی کامل قدرت ذهنی‌تان دخالت می‌کند. به عبارت دیگر، شما ممکن است خیلی باهوش‌تر از آن باشید که اکنون به نظر می‌آیید. زیرا به خاطر موانعی که بر سر راه مغزتان وجود دارد قادر به بهره برداری کامل از آن نیستید.

این موانع را می‌توان این طور بر شمرد: فشار روانی، افسردگی، استفاده از الکل، رژیم غذایی، تغذیه نا کافی، یبوست مزمن و آلرژی‌های مغزی. وقتی شما این عوامل را اصلاح می‌کنید مغزتان را آزاد می‌سازید تا شروع به گسترش و شکوفایی خود کند.

در فصل آخر، شما دیدید که نگرش اولیه در بسط و توسعه قدرت ذهنی چقدر مهم است. زمانی که این «نگرش» با مساله‌ای درگیر می‌شود بر شماست که موانعی را که مغزتان را تحت فشار قرار داده از سر راه بردارید. این مطلب همه آن چیزی است که تمامی فصل دوم به آن اختصاص پیدا می‌کند. در این فصل بحث می‌کنیم که چگونه می‌شود با رفع موانع امتیازات ضریب هوشی را بالا برد و آن را به بالاترین سطح ظرفیت هوشی شخص رساند.

این راز که مشکل مطرح شده در این فصل را مرتفع خواهد ساخت فنونی دارد مبتنی بر این تصور که شما ملزم هستید مغز خود را از تمامی موانعی که شیوه زندگی‌تان برای آن فراهم کرده رها سازید. شاید این نخستین بار باشد که شما موظف به انجام کاری از این نوع می‌شوید. ولی اگر توجه کنید خیلی چیزها در زندگی هست که به این شیوه مربوط می‌شود. ولی اگر درست توجه کنید ملاحظه می‌نمایید که خیلی چیزها در زندگی هست که شما بدون چون وچرا آن‌ها را پذیرفته‌اید. مانند خوردن گوشت، مصرف مشروبات الکلی، مصرف داروهای مسکن و اعصاب، فشارهای لاینقطع روانی، یبوست مزمن و نظایر آن. درصورتی که همین‌ها می‌توانند دشمن قدرت مغزی شما باشند. این دشمنان سلامتی مغز را می‌توان با انجام تمرینات و توصیه‌های رازهای تقویت ذهن که در این فصل بدان خواهیم پرداخت سر به نیست کرد.

یقیناً شما می‌خواهید اثرات مخرب عملکرد مغز خود را که فشارهای روانی، افسردگی، یبوست و نظایر آن باشد از خود بزدایید. و مایلید که در

خوراک و آشامیدنی‌های خود تعادل به وجود آورید و به ضریب هوشی بالاتری دست یابید. چند نکته واقعی در این فصل هست که موجب شگفتی شما خواهد شد. لحظاتی که گنگی و مه آلودگی به مغز شما عارض می‌گردد آن‌ها ممکن است به علت آلرژی‌های تشخیص داده نشده‌ای باشد که نسبت به غذاها یا سایرمواد دارید. این فصل همچنین حاوی نکاتی است که می‌تواند شما را در اجرای برنامه سم زدایی و تقویت ذهن راهنمایی کند.

راز ۱۲ ـ توانمند سازی مغز

آرام باشید و به مغزتان استراحت بدهید، زیرا فشار روانی قدرت مغز شما را کاهش می‌دهد

فشار خون بالا، فشار روانی مزمن، تنش‌های مفرط همه علیه قدرت طبیعی مغزی شما درفعالیت‌اند. آن‌ها همچنین می‌توانند به سکته مغزی منجر شوند. سکته مغزی مرضی است که به کارآمدی سلول‌های مغزی برای همیشه نقطه پایان می‌گذارد. فشار روانی ـ چه منشاء آن شادمانی باشد چه عکس آن ـ زنگ خطر نوعی واکنش بیوشیمیایی را در بدن به صدا در می‌آورد. این ماده می‌تواند تا ۱۰۰۰ واکنش مختلف شیمیایی و یا تغییرات فیزیکی را ایجاد کند.

به هنگام هجوم فشار روانی، هورمون‌ها و «یاخته‌های عصبی ناقل»[۲۶] بسیاری آزاد می‌شوند. وقتی شرایط به حال عادی بر می‌گردد این‌ها مجددا در سیستم بدن شروع به فعالیت می‌کنند بدون این‌که آثار بدی باقی بگذارند. ولی اگر شما مرتبا اوقات‌تان تلخ شود و این اوقات تلخی‌تان مزمن داشته باشد این احتمال به وجود می‌آید که سطح برخی هورمون‌های بدن شما بسیار بالا باشد و و سطح برخی بسیار کم. در این حالت است که سلامتی‌تان به خاطر بروز فشار خون بالا و سایر عوامل مخل به خطر می‌افتد. راز درمان‌کننده ما برای تقویت ذهن در ارتباط با فشار روانی و سایر عوامل این است:

شیوه زندگی، حالات روانی، افکار و نیز واکنش‌های مختلفی را که در مقابله با موقعیت‌های گوناگون و سخت زندگی نشان می‌دهید مورد مطالعه قرار دهید و ببینید آیا شما بیش از آنچه هنوز در اختیار سلامت مغز باشد تحت فشار روانی قرار می‌گیرد یا خیر؟ اگر جواب مثبت بود ـ که غالباً چنین است ـ آنگاه لازم می‌آید برای کاستن یا جذب و حل فشارهای روانی خود اقدام نمائید.

فشارهای روانی زیاد مغز را پیر می‌کند

فشارهای روانی مزمن و بالا رفتن سطح هورمون‌ها توسط آن مغز شما را پیش از موعد طبیعی خود پیر می‌کند. در حقیقت، فشار روانی عملاً می‌تواند سلول‌های مغز را بکشد. این ضایعه غیرقابل جبران به ما هشدار می‌دهد که چگونگی برخورد با فشارهای روانی، مستقیما در میزان و سرعت پیرشدن مغز موثراست.

فشار روانی و فشار خون معالجه نشده بالا می‌تواند در دوران بلوغ قدرت حیاتی مغز را از میان ببرد. به طور کلی، فشارروانی مزمن عامل بسیار

مهمی است که در ایجاد انواع مختلف بیماری‌های سخت تاثیر مستقیم دارد. استرس، خواب را مختل می‌کند و بی‌خوابی در به وجود آوردن بیماری بسیار موثر است. بیماری بی‌خوابی نیز به نوبه خود از قدرت عملکرد مغز می‌کاهد. فشار خون بالا و استرس همچنین عواملی هستند که به عروق خون‌رسان قلب و مغز صدمه می‌زنند و آن‌ها را دچار اختلال می‌نمایند و موجب سکته مغزی یا قلبی می‌شوند.

دانشمندان معتقدند فشار خون بالا و مزمن ـ که موجب ضخیم شدن سرخرگ‌های مغز می‌گردد ـ مانع آن می‌شود که خون به طور طبیعی به مغز برسد. نتیجهٔ این امر به زبان ساده آن است که آنچه قرار است مانند یک شلنگ قابل انعطاف باشد ـ منظور مویرگ‌ها و سرخرگ‌هاست ـ به لوله‌ای غیرقابل انعطاف و سخت تبدیل می‌شود. اگر این الگو را برای ۱۰ سال ادامه دهید آسیب‌ها و زخم‌های کوچک و بافت‌های میکروسکوپی در مغز شکل می‌گیرد. این ضایعات نیز به نوبه خود باعث کندی گردش خون و جریان اکسیژن می‌شود و سلول‌های مغز از دریافت بی‌نصیب می‌مانند.

به نظر می‌رسد تاثیر منفی بر توانایی‌های ذهنی با بالارفتن سن نسبت مستقیم دارد. هر چقدر مدت فشارخون طولانی‌تر باشد تنزل توانایی‌های ذهنی نیز شیب تندتری پیدا می‌کند. شما بعد از این‌که حدود ده سال از فشارخون‌تان گذشت تازه آثار سوء آن را مشاهده می‌کنید و وقتی این مدت به ۱۵ رسید به وضوح افت حافظه را تجربه خواهید کرد.

شما ممکن است بر اثر فشارهای روانی

نورون‌های با ارزش خود را از دست بدهید

با در نظر داشتن این اصل، توجه داشته باشید که مطالعات نشان می‌دهد دراشخاص دارای فشار خون دایاستولیک[۲۷] ۹۰۰ و بالاتر کم کم علائم تنزل حافظه عمومی مشاهده می‌شود. علاوه بر آن، عملکرد ذهنی این گروه از اشخاص از حافظه کوتاه مدت گرفته تا هوش عمومی نیز تنزل می‌یابد. همچنین آزمایش نشان می‌دهد، کسانی که ۱۰ سال سابقه فشار خون مستمر و مداوا نشده دارند، به ازای هر ۲۰ میلیمتر افزایش ـ در جیوه مربوط به بخش «دایاستولیک» دستگاه فشار خون ـ یک درجه افت هوشی خواهند داشت.

هرگاه این محاسبه را به جدول ضریب هوشی ۱۰۰ درجه‌ای انعکاس دهیم ملاحظه می‌کنیم که هر افزایش ۲۰ میلیمتری فشار خون، افت هوشی ۲ تا ۳ درجه‌ای (از ۱۰۰) را در پی دارد این ۲ تا ۳ درجه تنزل قدرت هوشی افتی است که تنها از فشارخون و فشارروانی بالا ناشی می‌شود. وقتی بقیه عوامل موثر در تضعیف قدرت طبیعی مغز را در نظر بگیرید ملاحظه خواهید کرد که با هر نفسی که می‌کشید سلول‌های عصبی متعددی را از دست می‌دهید.

اینک بگذارید به گام‌هایی اشاره کنیم که می‌بایست در ارتباط با مقابله با فشار خون بالا و فشارروانی برداشته شود. از نظر فنی، اگر شما فشار خون بالا دارید باید با پزشک متخصص سلامت طبیعی ـ مانند طب گیاهی و سوزنی ـ و نیز با متخصصین تغذیه و پزشکان سنتی تماس بگیرید. علاوه بر امکاناتی که برشمردیم، راه‌هایی هست که هم ساده‌اند و هم سالم که با اتخاذ آن‌ها شما قادر خواهید بود به سرعت گام‌های موثری در بهبود خود بردارید.

فشار خون بالا

هفت گام برای نگهداری قدرت ذهنی

وزن خود را کم کنید. مواد غذایی سبوس دار بخورید. از چربی‌های اشباع شده کمتر استفاده کنید. الکل کمتر مصرف کنید. [در دین اسلام مشروبات الکلی کلا منع شده است.م] نمک کمتری به غذا اضافه کنید. سعی کنید سبزی خوردن را در برنامه غذایی خود بگنجانید. بهتر خواهد بود به طور کلی گیاه‌خوار شوید.

بر خوردن کلسیم بفزایید و آن را به یک گرم در روز برسانید. و این برنامه را برای دوماه ادامه دهید.

کمبود منیزیم مستقیما با فشارخون بالا ارتباط دارد. منیزیم برای نرم و قابل انعطاف کردن رگ‌ها بسیار موثر است. رگ نرم جریان روان خون را تضمین می‌کند. مصرف منیزیم را تا دو ماه ادامه دهید و مقدار آن را روزانه به ۴۰۰ گرم برسانید.

مصرف اسید آمینه تیورین[۲۸] در پایین آوردن فشار خون بالا موثر است. سعی کنید مصرف آن را در برنامه غذایی خود بگنجانید. سه بار در روز و هربار ۲ گرم برای سه هفته.

آزمایش‌ها ثابت کرده که مصرف اسید آمینه‌ی تریپتوفان[۲۹] ـ اگر به اندازه کافی مصرف شود ـ فشار خون را پایین میآورد. صرف یک گرم از این اسید آمینه، سه بار در روز برای سه هفته توصیه می‌شود.

سیر تاثیر خوبی برای پایین آوردن فشار خون دارد. روزانه معادل ۹ گرم (سیر تازه به صورت رنده کرده یا غیر آن) همراه با غذا بخورید.

ورزش مرتب مانند راه رفتن، نرم دویدن، شناکردن وسایرفعالیت‌های حرکتی را فراموش نکنید. این حرکات فشار خون را پایین می‌آورد. با حرکات سبک

شروع کنید. به خود فشار نیاورید.

راز ۱۳ ـ توانمند سازی مغز

۸ تمرین برای آرامش و رهاسازی مغز از استرس

اینک اجازه دهید به هشت گامی بپردازیم که شما می‌توانید با برداشتن آن‌ها از تاثیر استرس یا همان فشار روانی بر قوای مغزی خود بکاهید.

۱. حسابی «ریلکس» کنید. یعنی فکر و عضلات خود را از هرگونه انقباض برحذر دارید. یاد بگیرید که آرامش واقعی و عمیق چگونه حالتی است. ممکن است این حرف خیلی به نظر پیش پا افتاده بیاید ولی اکثر مردم نمی‌دانند که آرمش واقعی چگونه پدیده‌ای است. برای آرمش کامل راه‌های مختلفی وجود دارد.*خودتان را به گذراندن یک روز عالی میهمان کنید. به حمام‌های «مدرن امروزی» بروید. این حمام‌های مجهز به تجهیزات کامل و خدمات آرامش بخش می‌باشند. استحمام در سونا و آب در گردش صرف چای گیاهی، و استفاده از عطردرمانی و تمیزکننده‌های گوناگون از جمله تجهیزات و خدماتی است که مراکز یاد شده در اختیار مشتریان خود قرار می‌دهند.

*یک ساعت از وقت خودرا در چنین فضایی بگذرانید و اجازه ندهید افکار ناخوانده به سراغ‌تان بیاید. توجه‌تان را به موسیقی آرامش بخشی که در فضا طنین انداز است متمرکز کنید. این موسیقی تصادفا انتخاب نشده است. انتخاب و پخش با کیفیت آن آرامش هرچه بیشتر شما را فراهم می‌آورد. برای دست‌یابی به جزییات بیشتر در ارتباط با تاثیر موسیقی بر روان انسان به فصل ششم مراجعه نمایید.

*یک روز را به خودتان خوش بگذرانید و زندگی مجللی را تجربه کنید.

۲. خودتان را جمع و جور کنید. در بحبوحه خشمگینی، آرامش خود را حفظ کنید. بخشی از صدمه‌ای که استرس به سیستم عصبی و قدرت مغزی وارد می‌کند این است که شما متوجه نمی‌شوید استرس به سوی شما نشانه رفته است. وقتی احساس می‌کنید که استرس به شما هجوم آورده و شما را گرفتار نگرانی، عصبیت، ناآرامی و تعجیل نموده است به خود آیید و همه این ناراحتی‌ها و تأثیرات را در ذهن خود متوقف سازید: به احساس‌ها، افکار، نگرش‌ها و بالاخره حالات کلی روانی خود بی‌طرفانه و از بیرون نگاه کنید. انگار که این عوالم و مصیبت‌ها به دیگری تعلق دارد نه به شما. و نگاه شما به آن‌ها نگاه کسی است که از سر دلسوزی به ناراحتی‌های دیگری توجه نشان می‌دهد. و از این جاست که نگاه شما نگاهی خواهد بود عاری از تعصب و هرگونه موضع‌گیری شخصی.

*از ذهنیت خود «موجودی» آماری بگیرید. وضع‌تان را ارزیابی کنید درحالی که به همه چیز وقوف و توجه دارید تنفس کنید.
*۵ دقیقه به خودتان استراحت بدهید. بنشینید، چشم‌هایتان را ببندید و روی دم و بازدم خود متمرکز شوید.
*می‌توانید با خودتان این جمله را بازگو کنید: در این لحظه من از استرس و خشم خود مطلع هستم و اکنون با هر نفسی که بر می‌آورم آن را از وجودم خارج می‌کنم.
*بگذارید ناراحتی شما به یک مرخصی کوتاه برود. به مرخصی رفتن ناراحتی حکم منفذی را دارد که شما با ایجاد آن در شکاف ذهنی خود سعی می‌کنید نوری به مساله بتابانید و از زاویه تازه‌ای بدان بنگرید.
۳. با توجه و تمرکز تنفس کنید. شما حتی می‌توانید این کار را در بحبوحه مسائل، و در حالی که در ایستگاه مترو به انتظار نشسته‌اید انجام دهید.
*تمام توجه خود را به بخش «دم» تنفس خود متمرکز کنید.
*در حالی که مشغول عمل دم هستید از ۱ تا ۵ بشمارید.
*موقعی که نوبت به بازدم می‌رسد از ۶ تا ۱۰ بشمارید.
*این عمل را بدون این‌که شمارش از دست‌تان در رود تا ۵ دقیقه ادامه دهید. البته این کار را در حین رانندگی انجام ندهید! موقعی که خودتان مسافر هستید انجام دهید.
۴. تعویض مجرای تنفسی بینی. اگر شما بتوانید هر وقت که استرس به سراغ‌تان می‌آید ۱۰دقیقه به خودتان زمان بدهید می‌توانید این تمرین تنفسی را که متعلق به سنت «هاتا یوگا» است انجام دهید. این تمرین سیستم اعصاب شما را آرام می‌کند، در نیمکره‌های مغز توازن مجدد ایجاد می‌نماید و عملاً تیزی مجددی به لبه توانایی‌های ذهنی‌تان می‌دهد و این حالت را ساعت‌ها با قدرت، در ذهن شما باقی نگه می‌دارد.
*با پشتی صاف ولی راحت روی صندلی بنشینید.
*چشمان خود را ببندید. با انگشت نشانه دست راست به نرمی منفذ سمت راست بینی را بگیرید.
*به آرامی و بی‌وقفه از منفذ سمت چپ بینی به مدت ۵ تا ۶ ثانیه عمل دم را انجام دهید.

*انگشت اشاره سمت راست را از منفذ سمت چپ بینی بردارید و آن را روی منفذ سمت راست بینی قرار دهید.
*به آرامی از منفذ سمت چپ بینی عمل بازدم را تا شماره ۱۰ ـ ۱۲ انجام دهید.
*حالا از سوراخ راست بینی عمل دم را انجام دهید.
*منفذ چپ بینی را باز نگهدارید و منفذ سمت راست را ببندید. بازدم را از منفذ سمت چپ بینی انجام دهید.
*بعد با منفذ سمت چپ عمل دم را انجام دهید وهمین برنامه را مجددا و مکررا انجام دهید.
*مدت عمل بازدم را دو برابر عمل دم کنید. اگر بتوانید مدت عمل دم را ۶، ۸ یا حتی۱۰ ثانیه انجام دهید نتیجه بهتری خواهید گرفت. در این صورت مدت عمل بازدم به ترتیب ۱۲، ۱۶یا ۲۰ ثانیه خواهد شد.
*این سیکل دم از یک منفذ بینی و بازدم از منفذ دیگر را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.
*برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تمرین‌های تنفسی به رازهای ۶۲ و ۶۳ مربوط به تقویت‌کننده ذهن مراجعه کنید.
۵. **استفاده از افشره گل:** افشرده بسیاری از گل‌ها می‌توانند به آرام‌سازی شما کمک کنند. در زیر نام چند تا از آن‌ها را ذکر می‌کنیم.
*استوقودوس[۳۰]. برای آرام کردن سیستم اعصاب.
*شکوفه آلبالو[۳۱]. اگر استرس زیادی دارید و خیال می‌کنید این استرس ممکن است به از دست رفتن کنترل و خرابی اعصاب‌تان منجر شود.
*فرمول پنج گل[۳۲]. برای آرامش موقت در یک موقعیت چالش دار.
*میخک هندی[۳۳]. اگر می‌خواهید در خلال یک فعالیت سخت، آرام بمانید وتمرکز خود را حفظ کنید.
*گل ایمپیشنس[۳۴] . اگر شما تندروی می‌کنید و سخت برانگیخته شده‌اید.
*گل بابونه[۳۵]. برای رسیدن به آرامش عمیق و به دست‌آوردن حالی خوش. بعد از تجربه‌ای سخت و استرس زیاد.
۶. برای دست‌یابی به جزییات بیشتر درارتباط با اثرات آرام بخش گل‌ها به رازهای شماره ۱۴ و ۳۴ مربوط به بخش تقویت‌کننده ذهن مراجعه نمایید.
*حمام کف[۳۶] بگیرید. این عمل به طور قابل توجه‌ای نیروی از دست رفته در طول روزی پر استرس را به شما باز می‌گرداند. روغن خالص استوقودوس یا کف‌های آماده آن را (یا ترکیبی از هردوی آن‌ها را در وان بریزید و در آن برای دقایقی آرامش بخش استراحت کنید.

*یک قاشق چای خوری از مایع استوقودوس را در داخل یک لیوان خالی بریزید.
*بعد آن را از آب داغ پر کنید.
*درحالی که شیر حمام باز است و آب داخل وان می‌شود بگذارید محلولی که درست کرده‌اید در مسیر آب شیر وان قرار گیرد و تواما داخل وان شوند. این ترفند باعث می‌شود که شما حداکثر کف ممکن را در وان داشته باشید و روغن استوقودوس نیز به طور یکنواخت و یکسان در آب وان پخش شود.
*دست کم ۲۰ دقیقه داخل وان بنشینید به طوری که آب تا گردن شما را بپوشاند.
*در نوبت‌های دیگر می‌توانید از روغن گل رز، بابونه، یاسمن و «ملیسا»[۳۷] استفاده کنید.
۷. **به یک جنازه مبدل شوید:** نخستین و درعین حال واپسین حالت از حالات مختلف جسمانی مربوط به‌هاتا یوگا حالتی است که بدان «شاواسانا»[۳۸] می‌گویند. ترجمه نه چندان دقیق آن در زبان متعارف هندی، حالت جنازه می‌باشد. برای این‌که در این حالت شما طاقباز خوابیده‌اید و چنان آرامشی را تجربه می‌کنید که انگار خدای ناکرده جان به جان آفرین تسلیم کرده‌اید.
*لباس آزاد مانند پیژامه یا نظایر آن بر تن کنید.
*کفش و انگشتری، ساعت، عینک و مانند آن را در آورید.
*روی فرش یا کف پوش (از هر نوعش جز انواع مصنوعی) دراز بکشید.
*پاهای‌تان را حدود ۱۸ اینچ از هم باز کنید.
*دست‌های‌تان را نیز حدود ۱۲ اینچ از پهلوهای‌تان فاصله بدهید.
*چانه را در امتداد کشاله ران قرار دهید. سعی کنید سرتان به هیچیک از دو طرف متمایل نشود.
*پاهای‌تان را به داخل و خارج بچرخانید و بگذارید پاها روی زمین بیفتد. همین کار را با دست‌هایتان نیز انحام دهید.
*به آرامی و با نرمی سر را به منتهی الیه راست و بعد به منتهی الیه چپ بگردانید و بعد آن را به مرکز ـ جای اولش ـ برگردانید.
*بدن را به طور کامل بکشید. گویی کسی دارد سر، پاها و دست‌های شما را با ملایمت و نرمی می‌کشد و طول قد شما را درازتر می‌کند.
*احساس کنید گویا کسی شانه‌های شما را به پایین دور از گردن و پاهای‌تان را به پایین و دور از لگن خاصره‌تان می‌کشد.

*نیروی جاذبه زمین را در بخش زیرین بدن خود حس کنید. و نیز حس کنید که این نیرو بدن شما را پتووار در میان می‌گیرد.
*نفس عمیق بکشید ـ نفس شکمی. (نفسی که با عمل ریه شما از پایین‌ترین بخش آن شروع به پرشدن می‌کند.) حس کنید که شکم شما با هر دم بالا می‌آید و با هر بازدم پایین می‌رود.
*در حین بازدم بگذارید تنفسی که خارج می‌شود با «پتوی قوه جاذبه» تلاقی کند و مانند «بالش هوا» در اطراف‌تان منتشر شود.
*اکنون در حالی که عمل دم را انجام می‌دهید توجه خود را روی بدن‌تان متمرکز کنید. این کار را از مچ پا شروع نمایید.
*اول مچ پا را جمع کنید. بعد آن را رها سازید.
*سپس در حالی که تنفس می‌کنید، توجه خود را در آن متمرکز نمایید و مجسم کنید که نفس داخل می‌شود و مچ پای شما را با نور استحمام می‌کند.
*وقتی که بازدم این تنفس را انجام می‌دهید تمام فشارهای روانی و سموم را همراه آن از خود بزدایید.
*دوباره همین تنفس را به آرامی و یکی یکی برای سایر اعضای بدن به ترتیب ماهیچه ساق پا، زانو، ران‌ها، کشاله ران، شکم، قفسه سینه، انگشتان، ساعد، شانه‌ها، گردن، گوش‌ها، چانه، بینی، عضلات صورت، چشم‌ها، پوست سر و کاسه سر تکرار کنید.
*یادتان باشد که اول این قسمت تنها از بدن را منقبض کنید و بعد انقباض را قبل از دم و بازدم رها کنید.
*همچنین می‌توانید در حین این‌که روی اعضای مختلف بدن کار می‌کنید در هر مورد این عبارت را با خود بگویید: من ماهیچه ساق پا را رها کردم. الان ماهیچه‌های ساق پایم در حال استراحت است. آن‌ها اکنون از هر انقباضی رها شده‌اند.
*بعد از این‌که بدن خود را با هوای آزاد، تازه و سبک و نیز با عطف توجه دقیق به اعضا و جوارح مختلف بدن به طور جدا جدا به حد اعلای آگاهی رسانیدید تمرکزتان را از روی آن بردارید و به آرامی رفت و برگشت تنفس را تماشا کنید.
*سعی کنید زمانی که آگاهی آرام شده خود را تجربه می‌کنید بیدار باشید. ولی اگر احیانا خواب‌تان برد اشکالی ندارد.
*به عنوان محرکی اضافی شما می‌توانید این تمرین را در حال گوش دادن به موسیقی آرام بخش نیز انجام دهید.

تمرین ۶ ـ توانمند سازی مغز

چگونه می‌توانید کفش‌های ورزشی خود را به یادآورید

*یک جفت کفش بردارید. ترجیحاً کفش ورزشی و کفشی که مال خودتان باشد. برای مدت ۵ دقیقه به آن خیره شوید و جزییات آن را از نظر بگذرانید انگار اولین بار است که کفشی به این شکل و قواره می‌بینید. یادتان باشد که شما در حالی که به این کفش‌ها نگاه می‌کنید مشغول سپردن جزییات آن به حافظه خود هستید. پس سعی کنید به آن‌ها خوب نگاه کنید.

*بعد از ۵ دقیقه، کفش‌ها را سر جای خود بگذارید و هرچه را که چند دقیقه پیش دیده بودید به خاطر بیاورید. چقدر از دیده‌های خود را فراموش کرده‌اید؟ استراحت کوتاهی به خود بدهید.

*بعد از ۱۵ دقیقه، آخرین نماهایی که از کفش ورزشی مورد اشاره به یادتان مانده به خاطر آورید چقدر از آن‌ها به یادتان مانده است؟

*هنگامی که سعی می‌کنید آخرین یادمان‌های خود را از کفش ورزشی به یادآورید متوجه باشید که ۱۵ دقیقه دیگر مجددا باید آن‌ها را در خاطر خود مجسم کنید. اینک استراحت کوتاهی به خود بدهید.

*بعد از گذشت ۱۵ دقیقه آخرین یادمان‌های خود از کفش‌ها را مجددا به خاطر بیاورید. چه قدر از آن‌ها ـ از آخرین باری که نگاه‌شان کرده‌اید ـ به یادتان مانده است؟

راز ۱۴ ـ توانمند سازی مغز

از فشار روانی در آیید برای این‌که احساسات خودرا شفاف کنید و قدرت طبیعی ذهن خود را باز یابید و از گل‌ها و گیاهان خوشبو استفاده کنید

ممکن است فکر کنید که دارید «ابله» می‌شوید در صورتی‌که این طور نیست. آن بلایی که شما با ذخیره کردن قوای ذهنی و عدم استفاده از آن به سر خود می‌آورید، افسردگی است. دست کم ۱۰میلیون آمریکایی در طول عمر خود به یک دوره بیماری افسردگی دچار می‌شوند. بیشتر ما در زندگی یکی دو بار برای مدت کوتاه روحیه ضعیف و غیر فعال پیدا می‌کنیم. به خصوص این عارضه‌ای است که بیشتر گریبان‌گیر اشخاص سالمند می‌شود. در خیلی موارد پزشکان این بیماری را با آلزایمر اشتباه می‌کنند. افسردگی با آلزایمر خیلی فرق دارد.

بهترین آرام بخش به طور طبیعی از گل‌ها به دست می‌آید

رشد بی‌وقفه داروهای آرام بخش و نیز افزایش تعداد نسخه‌هایی که داروهای ضد افسردگی را تجویز می‌کنند نشان می‌دهد که افسردگی برای بسیاری از اشخاص یک مساله جدی است. افسردگی ـ چه کوتاه مدت و چه دراز مدت ـ از قدرت ذهن شما می‌کاهد و کارایی مغز را تقلیل می‌دهد.

علت این امر آن است که افسردگی متداول‌ترین دلیلی است که می‌توان در ارتباط با کاهش حافظه و ضعف قوای فکری نام برد. یک عمر افسردگی یا داشتن روحیه کسل و ناشاد عملاً قدرت مغز انسان را می‌خشکاند. معنای این حرف آن است که در عمل عواطف و احساسات بر نیروی قابل استفاده مغز انسان اثر سوء می‌گذارد.

حتماً شما در طول روز، هفته یا ماه در روحیه خود نوعی نوسان را حس می‌کنید. اگر بتوانید به این الگو از دور و در طول زمان نگاه کنید به مثابه این خواهد بود که سوار ترن‌هوایی (در شهر بازی) شده‌اید و تمام مراحل این سواری را تجربه می‌کنید. گاهی به ارتفاع برده می‌شوید و گاه در سراشیبی تند قرار می‌گیرید. گاه شور و هیجان وجودتان را تسخیر می‌کند و گاه غم و افسردگی شما را از پا در می‌آورد. بعضی از این رویدادها در توانایی شما در پردازش اطلاعات اثر می‌گذارد. آن‌ها همچنین در حافظه، سازماندهی، یادگیری و کلاً درکارآیی ذهنی شما موثرند.

آنچه در بالا برشمردیم در توانایی مغزی شما تاثیر موقت دارد. ولی چیزی که برای شما اهمیت بیشتری دارد عواطف و احساساتی است که تمام عمر همراه‌تان بوده است. افسردگی احتمالا متداول‌ترین آن‌هاست. افسردگی کم حافظگی قابل برگشت را بر شخص تحمیل می‌کند.

وقتی افسرده هستید، قدرت مغزی شما دچار رنج و تعب می‌شود. و حافظه‌تان صدمه می‌خورد. به راحتی منحرف می‌شوید. در ذهن از پیش بار سنگینی را حمل می‌کنید. حیطه و میدان توجه‌تان محدود می‌شود برایتان آسان نخواهد بود اطلاعات تازه‌ای را در ذهن خود جا دهید. راستش را بخواهید شما نمی‌خواهید چنین اتفاقی بیفتد و در مقابل آن مقاومت می‌کنید. مطالب را خیلی زود فراموش می‌کنید و این به کرات رخ می‌دهد. برای شما در حالتی این چنین دشوار است یادمان‌های اخیرتان را به یادآورید.

به این دلیل است که شما می‌بایست به عنوان بخشی از برنامه مربوط به تقویت ذهن چند گام ساده بردارید. این گام‌ها شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که دردهای احساسی، سرگشتگی‌های زندگی و اندوه و غم‌های آن‌را از ضمیر خود پاک کنید.

چند آزمایش کوچک برای دانستن این که

آیا لازم است از شما افسردگی زدایی شود؟

در اینجا ما آزمایش کوچکی را مطرح می‌کنیم تا معلوم شود آیا افسردگی شما در حدی هست که موجب اختلال قوای ذهنی‌تان شود. این آزمون را دوست شما، اعضای خانواده و هرکس دیگری هم می‌تواند در مورد خود اعمال کند.

آیا حالات روانی شما از آن نوع حالاتی است که پیوسته با دلشکستگی، غمگینی، بدخلقی، نگرانی، حس حقارت، نومیدی و احساس بدبختی همراه است؟

آیا شما نسبت به خودتان احساسات منفی دارید و فکر می‌کنید بی‌ارزش هستید؟

آیا شما از غذاهای مورد علاقه خود لذت سابق را نمی‌برید؟ آیا سرگرمی‌ها، اشیاء خاطره برانگیز، حیوانات خانگی و کار وشغل، شما را مثل گذشته شادمان نمی‌کنند.

آیا نسبت به دوستان احساس بی‌تفاوتی می‌کنید. آیا میهمانی‌ها، تعطیلات و نظایر آن‌ها دیگر چنگی به دل‌تان نمی‌زنند؟

آیا از احساس عاطفی شما نسبت به همسرتان، اعضای خانواده، دوستان، خویشان و حتی خودتان کم شده است یا کاملاً از میان رفته است؟

آیا شیفتگی‌های آشکاری برای خود دارید که شما را وادار به گریستن می‌کند بدون این‌که دلیلی برای آن وجود داشته باشد؟. آیا شده مثلاً روزی برای افتادن کلاه‌تان گریه سر دهید؟

آیا شوخ طبعی سابق را از دست داده‌اید و جواب شوخی‌ها و مطایبه‌ها را با شوخی‌های متقابل نمی‌دهید؟

آیا عزت نفس شما تنزل کرده است؟ آیا نگاه‌تان به زندگی تغییر کرده است و آدم بدبین و مأیوسی شده‌اید؟

آیا دیگر قادرنیستید تصمیمات سریع بگیرید؟ آیا اخیرا تصمیم‌گیری برای شما مفهومش را از دست داده است؟
آیا تصویری که از بدن خود دارید دچار آشفتگی شده است؟ به عبارت دیگر آیا تصور و درک شما از بدن خودتان و این‌که بدن شما چه شکلی است ـ ناگهان دستخوش تغییر شده و شکل عجیب و غریب به خود گرفته و از خط خارج شده است؟
آیا شما برش و انگیزه خود را برای انجام و پیش برد کارها از دست داده‌اید؟
آیا احساس «خود ویرانگری» می‌کنید یا تاکنون شده که فکر خودکشی به سرتان بزند؟
آیا اشتهای به غذا و میل جنسی و نیز توانایی داشتن خواب آرام شبانه همه از وجود شما رخت بربسته است؟

حالا نتیجه آزمون را بررسی می‌کنیم

اگر جواب‌تان دست کم به ۵ سوال از سوالات فوق «بله» باشد متاسفانه باید گفت که تا حدی افسردگی در شما وجوددارد. ولی اگر جواب هر ۱۲ سوال مثبت باشد شما با کمال تاسف دچار بیماری افسردگی می‌باشید.
لازم است یادآور شوم تشخیص این‌که کسی دچار افسردگی است معنایش این نیست که حکم قتل او صادر شده است. در چنین حالتی، باید به شخص کمک شود که بفهمد چرا مثل سابق نمی‌تواند قدرت مغزی خود را با ایجاد محرکات مثبت ذهنی به حرکت وادارد. افسردگی قابل برگشت است و وقتی این اتفاق افتاد قدرت ذهنی شما نیز با آن بر می‌گردد.
اکنون اجازه دهید به شما نشان دهم که چگونه یک قطره خردل می‌تواند قدرت مغزی شما را بهبود بخشد و چگونه می‌توانید با استفاده از گل‌های مختلف هیجانات پرشتاب خود را ذوب کنید. ممکن است تعجب کنید که در برنامه مربوط به در آوردن شما از حالت افسردگی چگونه گل‌ها می‌توانند نقش اساسی ایفاء کنند و متحد درجه یک شما باشند. در این مهم گل‌ها متحد درجه یک شما به حساب می‌آیند. دم کرده شکوفه‌ی گل‌ها ـ موقعی که قطره قطره خورده شود ـ عملاً هیجانات سنگین مانند افسردگی، ترس، نگرانی، غصه و نظایر آن را بر طرف می‌سازد.
یک سری دارو، متشکل از افشره‌ی گل‌ها به طور گسترده‌ای در تمام داروخانه‌هایی که فراورده‌های دارویی گیاهی را عرضه می‌کنند بدون نیاز به نسخه به حد وفور در دسترس می‌باشد.

نسخه عصاره گل را هم برای خودتان و هم برای مغزتان بپیچید.

در اینجا چند نمونه از «گل‌های دارویی» را ذکر می‌کنیم. نام بردن از این داروها برای ما که روی پروژه ضد افسردگی کار می‌کنیم به طور قطع خالی از فایده نخواهد بود. داروهایی که ذکر می‌شوند از گل‌های متداول و معمولی ساخته شده‌اند.

*گل جنتیان[۳۹]. آیا شما از آن گروه اشخاص هستید که زود مایوس می‌شوند، از دل و دماغ می‌افتند و بعد از یک شکست ـهر چند جزیی ـ امید خود را از دست می‌دهند و از ادامه تلاش باز می‌مانند؟ اگر چنین آدمی هستید جنتیان بخورید.

*گیاه گُرس فرنگی[۴۰]. برای برطرف کردن: یاس، ناامیدی مفرط، رهاکردن دنیا، از دست دادن مطلق اراده و افسردگی مزمن.

*گل گاوزبان[۴۱]. آیا شما احساس می‌کنید دلتان از غم ایام پر است و از اعتماد به نفس تهی هستید و شجاعت خود را در مقابله با شداید زندگی از دست داده‌اید. آیا شما زیر بار غم و اندوه دچار سرخوردگی و یأس و حرمان شده‌اید؟ اگر این طور است از خوردن دم کرده گل گاوزبان غافل نشوید.

*خردل[۴۲]. برای از بین بردن افسردگی ناگهانی، دوره‌ای و دلمردگی بدون دلیل و نیز برای مرتفع ساختن یاس و اندوه و بی‌حالی نامشخص از خردل استفاده کنید. خردل همچنین حالات افسردگی‌های بیمارگونه را نیز برطرف می‌سازد.

*گیاه مَمرَز، لِوَر، اُوِلس[۴۳]. برای رفع خستگی و برای زمانی که مسئولیت‌های روزانه باری سنگین، یکنواخت و برایتان بی‌تفاوت است از این گیاه استفاده کنید.

*علف پادزهر، استبرق[۴۴]. برای برطرف ساختن افسردگی شدید و نیز برای رفع ناتوانی در مقابله با رویدادهای روزانه از این گیاه دارویی استفاده کنید. اگر شما می‌خواهید وجدان‌تان را از خواری مصرف داروهای مخدر، الکل، پرخوری، یا خواب زیاد راحت سازید و از این‌که اتکاء به نفس‌تان را از دست داده‌اید و در حالت بی‌تفاوتی به سر می‌برید ناراحت هستید و آرزوی نجات از این وضع رادارید این گیاه را مصرف کنید.

*ترخون، برنجاسپ[۴۵]. اگر از پا در آمده‌اید و پایتان به سنگ خورده است و احساس بیهودگی و بی‌حاصلی شدید می‌کنید این گیاه برای شما خوب است.

*جو یا یولاف وحشی[۴۶]. اگر از کار و زندگی خود ناراضی هستید، اگر ناامید و دلخسته‌اید و تمرکزتان به هم خورده است یا در کارهایتان دو دل هستید عصاره این گیاه برای شما مفید است.

چگونه می‌توان گل‌ها را برای

قدرت ذهنی مورد استفاده قرار داد

برای چگونگی استفاده از عصاره گل‌ها دستورات زیر را به کار بندید.
*اصولا داروهای گیاهی را یکی یکی مصرف کنید. دفعات استفاده از داروی گیاهی نباید روزانه از شش دفعه بیشتر و از سه دفعه کمتر باشد. هردفعه یک قطره چکان میل کنید تا بطری تمام شود. معمولاً تمام شدن یک بطری دو هفته طول می‌کشد. همین که احساس بهبودی کردید به تدریج دفعات روزانه را کاهش دهید به طوری که بعد از دو هفته تعداد دفعات مصرف داروی شما در روز به یکی دو بار تقلیل یابد.
*در مدتی که مشغول مصرف دارو هستید، دفعات هیجانات روزانه خود را در دفترچه یادداشت‌های روزانه ثبت کنید. اگر در طول روز تفکرات و حالات ذهنی متفاوتی هم داشتید آن‌ها را هم ضبط کنید. وقتی دوره مصرف دارو به اتمام رسید یادداشت‌های روزانه خود را مطالعه کنید و ببینید در طول این مدت وضع شما چه تغییراتی کرده است.
*به تغییرات ناگهانی در کیفیت، اثربخشی و وضع خود در طول مدت مداوا به دقت توجه کنید.
*برای شروع مجدد، دست کم یک هفته صبر کنید. ممکن است در ابتدا اثر داروها چشمگیر نباشد ولی به مرور بر آن افزوده خواهد شد. چند هفته زمان لازم است تا نتیجه قطعی آن هویدا شود. داروهای گیاهی عوارض جانبی ندارد. این داروها بی‌خطر و ارزان هستند و اغلب نتیجه بسیار خوب دارند.
بدین ترتیب، داروهای گیاهی را در مبارزه خود برای کسب قدرت ذهنی بیشتر و زایل ساختن هیجانات ذهنی که باعث کاهش هوش طبیعی می‌شود متحدی وفادار تلقی کنید.

تمرین ۷ ـ توانمند سازی مغز

چشمان خود را به ستاره‌ها بدوزید

*در این تمرین، شما به توجه خود آموزش می‌دهید که چگونه بر روی تصویری خیالی درداخل بدن متمرکز شود. اینک برای مدت ۶۰ دقیقه این عمل را انجام دهید. سعی کنید بدون هرگونه انحراف توجه شما به تصویر درونی زیر متمرکز شود: **۲ اینچ بالای ناف و ۲ اینچ به سمت داخل یک روشنایی شفاف به اندازه یک سر سوزن وجود دارد که مانند ستاره‌ای مشتعل در داخل شکم شما می‌درخشد.**

*مهم نیست که شما در ۶۰ دقیقه بعد چه کار می‌کنید ولی تا آنجا که ممکن است توجه خود را به این نقطه درخشان متمرکز سازید.

*ممکن است در طول این ۶۰ دقیقه شما به شستن ظروف، خواندن روزنامه، یا صحبت کردن با بچه‌ها مشغول بوده باشید. در هر کاری که هستید نگذارید این ستاره ازنظرتان دور بماند.

راز ۱۵ ـ توانمند سازی مغز

سعی کنید افسردگی را کنار بگذارید،

میل به غذا به نفع قدرت مغز شما کار میکند

مادام که افشره گل‌ها را مصرف می‌کنید در زندگی احساسی و هیجانی شما تحول بزرگی رخ می‌دهد. برای این‌که قدرت مغز خود را بالا ببرید می‌بایست هم‌زمان در جنبه‌های دیگر زندگی نیز تغییرات زیادی ایجاد گردد.

بعضی از قسمت‌های برنامه غذایی شما ممکن است قدرت طبیعی ذهن را تضعیف کند. و یا ممکن است از یک دارو زیاد و از داروی دیگر کم مصرف کنید. در هر دو صورت این قدرت ذهنی شماست که مراقبت از آن الزامی است.

کافئین را از برنامه خود حذف کنید. کافئین در موادی مانند قهوه، انواع چای، داروهای بی‌نسخه، شکلات، و سودا وجود دارد. همچنین برای مدت یک هفته مصرف هرگونه غذای آماده را از صورت غذاهای خود خط بزنید. هم‌زمان برای یک هفته از غذاهایی استفاده کنید که دارای پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم باشد.

کارشناسان تغذیه تحقیق کرده‌اند که با در پیش گرفتن این رژیم ساده غذایی، افسردگی در بسیاری از موارد به سرعت برطرف می‌شود. برای بعضی اشخاص ظرف ۴ روز و برای برخی دیگر ظرف ۳ تا ۴ هفته این رویداد مبارک اتفاق می‌افتد و افسردگی از وجودشان خارج می‌شود. در پاره‌ای از افراد مصرف کافئین زیاد (۴ ـ ۵ فنجان در روز) و نیز مصرف شکر فراوری شده،باعث می‌شود تا متابولیسم بدن‌شان به هم بریزد و سیستم هاضمه‌شان نامتعادل شود. اغلب نتیجه چنین وضعی، تجمع علایمی است که حکایت از بیماری هیپوگلیسم‌ها می‌کند. در این بیماری قند خون به طور دائم در سطح پایین قرار می‌گیرد. نتیجه این بیماری افسردگی شدیدی می‌باشد.

شاید شما افسرده نیستید

فقط قند خون‌تان پایین است

آنچه در زیر می‌آوریم علایمی هستند که کمبود قند خون را می‌رسانند. این بیماری را در زبان علمی سودوهیپو گلسیما[۴۷] می‌گویند:

*افسردگی
*افکار خودکشی
*احساسات ناپیوسته
*بی‌احساسی
*خستگی
*تاری دید
*سرگیجه
*سردرگمی
*ضعف قوا
*دلشوره زیادی
*حافظه ضعیف
*تفکر منفی
*داوری ضعیف
*تندخویی
*به گریه افتادن سریع
*اختلال در صحبت
*دید ضعیف
*فراموشی
*آشفتگی ذهنی

*دمدمی مزاج بودن
*زود به خشم آمدن
*کم شدن اشتها و بی‌میلی جنسی
*سر درد
*ناتوانی در تحمل استرس

آزمون مربوط به افسردگی

با پاسخ دادن به سوالات زیر، شما می‌توانید معلوم سازید که برای مقابله با افسردگی خود تغییر برنامه غذایی را هم باید رعایت کنید یا خیر.
*آیا شما دلمرده و بی‌روحیه هستید ولی نمی‌دانید چرا؟
*آیا شده که سرحال و قبراق باشید ولی ناگهان موجی از افسردگی روحیه خوب شما را درهم بشکند؟
*آیا شما دمدمی مزاج هستید.
*آیا بیشتر اوقات، خود را خسته و کوفته می‌بینید؟ حتی وقتی شب ۸ ساعت کامل خوابیده باشید؟ آیا اتفاق افتاده که صبح آن شب همچنان احساس خستگی و بی‌حالی کنید؟
*آیا شده که احساس کنید انرژی شما از بدن‌تان مانند بشکه‌ای که سوراخ باشد خارج می‌شود و شما را بی‌حال می‌کند؟
*آیا شما اغلب دچار سردرد هستید و دردهای ناشناخته دارید؟

چنین موردی که مشخصات آن را در بالا گفتیم مورد اشخاصی است که در برنامه غذایی روزانه‌شان تحت‌تاثیر کافئین و قند هستند. زن ۲۱ ساله‌ای را می‌شناسم که به شدت دمدمی مزاج بود و از پریشانی روانی رنج می‌برد و افسردگی، اضطراب و عصبانیت بسیار هم در او دیده می‌شد. وقتی که این بانو برنامه غذایی‌اش را با پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم شروع کرد و الکل و کافئین را هم از آن حذف نمود و دو هفته به همین منوال ادامه داد تمامی آثار سوء قبلی ناشی از اختلال روانی که از تغذیه نادرست سرچشمه می‌گرفت از او زدوده شد.

وقتی برای تکمیل کار تحقیقی قرار شد خانم مورد آزمایش دوباره شیرینی و کافئین را به برنامه غذایی خود اضافه کند ملاحظه گردید که

ناراحتی‌های احساسی و هیجانی او مجددا به سراغ‌اش آمدند.
بعد از سه هفته که این شخص همچنان به مصرف قند و کافئین ادامه داد دوباره دچار اضطراب، عصبانیت و افسردگی شد. این کار تحقیقی به خوبی نشان می‌دهد که افسردگی تا چه حد قابل برگشت است.

عوامل ۶ گانه مربوط به برنامه غذایی که می‌تواند شما را افسرده کند و قدرت ذهنی‌تان را بخشکاند.

در اینجا چند مورد دیگر از عوامل مرتبط به رژیم غذایی را که بیشتر از ویتامین‌ها تشکیل می‌شوند ذکر می‌کنیم تا مفید واقع شود:
۱. کمبود فولیک اسید؛ یک امریکایی بزرگسال به طور متوسط فقط ۶۰ درصد از کل مقدار اسید فولیک مورد نیاز بدن‌اش را دریافت می‌کند. پایین بودن سطح اسید فولیک دربدن عموما موجب افسردگی می‌شود.
درحقیقت هر چقدر افسردگی شما بیشتر باشد نشان می‌دهد که اسید فولیک خون‌تان نیز به همان نسبت کمتر از حد لازم است. کمبود اسید فولیک با علایم مربوط به کهولت سن و اختلال در سیستم عصبی ظاهر می‌شود از این مهمتر کمبود اسید فولیک به نوعی از افسردگی ختم می‌شود که به آن مشخصا «افسردگی اسید فولیکی» می‌گویند.
محققین کشف کرده‌اند که علایم مشخصه شروع دوره کهولت عملاً ناشی از کمبود اسید فولیک می‌باشد. این کمبود، عمل طبیعی سیستم عصبی شخص را مختل می‌کند. مقدار دارویی که برای رفع کمبود تجویز می‌شود ۸۰۰ میلی‌گرم در روز است که بعد از یکی دو هفته به ۴۰۰ میلی‌گرم تقلیل می‌یابد.
۲. کمبود ویتامین B2 ؛ کمبود این ویتامین می‌تواند به وجود آمدن افسردگی در شخص کمک کند. یکی از مطالعات انجام گرفته در این زمینه نشان داد که یک چهارم افراد یک گروه ۱۷۲ نفری که در بیمارستان روانی بستری شده بودند از کمبود ریبوفلاوین رنج می‌برند. همین افراد کسانی بودند که در معاینات قبلی تشخیص داده شده بود که دارای اختلال خلقی هستند. دُز (اندازه) مورد توصیه ۴۰ میلی‌گرم در روز.
۳. کمبود ویتامین B1 (تیامین = thiamin)؛ حتی افرادی که از نظر روانشناسی وضع ثابتی دارند ممکن است علائمی از افسردگی، تحریک پذیری و ترس از خود نشان دهند. البته این امر موقعی اتفاق می‌افتد که سطح ویتامین آن‌ها در خون پایین آمده باشد. در مواردی این چنین به بیمار می‌گویند که مداوای بیمارستانی لازم دارد. تقریباً ۳۰ درصد بیماران پذیرش شده، به کمبود تیامین مبتلی هستند. دُز (اندازه) مورد توصیه ۴۰ میلی‌گرم

در روز می‌باشد.
۴. کمبود ویتامین B6 (پیریدوکسین pyridoxine)؛ این ویتامین کمک می‌کند که اسید آمینوی تریپتیفان[۴۸] به سروتونین[۴۹] سلول‌های عصبی انتقال دهنده تبدیل شود. مقدار ناکافی ویتامین ب۶ با افسردگی مرتبط است. آن نوع از افسردگی که منشا آن در خود شخص است نه در محیط. تولید کم سروتونین موجب افسردگی می‌شود. دز مورد توصیه ۴۰ میلی‌گرم در روز می‌باشد.
۵. کمبود ویتامین B12 ؛ در بررسی پزشکی معلوم شده است که ۵ درصد بیمارانی که در بیمارستانهای روانی بستری شده‌اند دچار کمبود ویتامین ب۱۲ بوده‌اند و در ۱۰ درصد آن‌ها نیز مقدار این ویتامین کمتر از حد نرمال بوده است. کمبود ویتامین ب۱۲ ممکن است در روحیه شخص ایجاد اختلال کند و نیز خستگی دائم او را سبب شود. علاوه برآن چه بسا عوارض کمبود ویتامین ب۱۲ با پیری زودرس اشتباه گرفته شود. دز مورد توصیه ۱۰۰۰ میلی‌گرم در هفته است که با آمپول توسط پزشک در ماهیچه پشت تزریق می‌گردد.
۶. کمبود ویتامین C ؛ کسانی که دچار کمبود ویتامین ث هستند ممکن است علایم ضعیفی از بیماری «روانی» شامل افسردگی مزمن، تحریک پذیری، خستگی از خود نشان دهند. دز مورد توصیه ۱ گرم در روز ـ دو بار در روز ـ به فاصله ۸ ساعت می‌باشد.

اتوبیوگرافی صبحانه، ناهار و شام من

در این جا ما رازی را در ارتباط با تقویت ذهن به شما ارائه می‌کنیم. که به شما نشان می‌دهد تا چه حد آنچه می‌خورید با آنچه احساس می‌کنید مرتبط است.
*برای هفت روز هفته آینده یک کتابچه ترتیب دهید و در آن غذاهای صرف شده در هر روز را با چگونگی حالات روانی متعاقب آن ثبت کنید.
*هفت ورق کاغذ سفید بردارید و بالای آن تاریخ روز را بنویسید.
*در نیمه سمت راست هر صفحه سه ستون عمودی ترسیم کنید.
*روی ستون‌ها به ترتیب بنویسید صبحانه، ناهار، شام. و یا وعده غذای شماره ۱، ۲ و ۳.
*هر یک از ستون‌ها را به دو ستون عمودی تقسیم کنید. روی یکی از آن‌ها بنویسید «قبل از» و روی ستون دیگر بنویسید «بعد از».
*بر حاشیه سمت چپ این کلمات را بنویسید: قبراق، فعال، تند و تیز، با انگیزه، آرام، رها از تنش، متمرکز، صبور، تحریک‌پذیر، غرغرو، تنش‌دار،

عصبانی، بی‌حال، دلمرده، کند، خواب آلود، غمگین، دلخور، ناامید و بی‌دست وپا.
*فرض کنید الان وقت صبحانه است. با دقت ببینید قبل از شروع به صرف صبحانه چه احساسی دارید؟
*کدام یک از کلماتی که در دو بند بالاتر ذکر کرده‌ایم مناسب حال شماست. آن‌ها را تیک بزنید.
*حالا صبحانه خود را صرف کنید و ببینید چه کلمه‌ای وضع شما را بعد ازخوردن صبحانه نشان می‌دهد.
*اگر وضع روحی‌تان از «قبراقی» به «بی حالی» تغییر کرده نگاه دقیقی به آنچه خورده‌اید بیفکنید.
*سعی کنید ببینید کدام غذا یا کدام غذاها این اثر را در شما داشته است.
*اگر غذاهایی که خورده‌اید شما را بی‌حال و تنبل کرده است دیگر نباید از آن‌ها بخورید و یا تصمیم بگیرید که خوردن آن را به وقت دیگری موکول نمایید.
*اگر غذای مزبور حالت روحی شما را از «تمرکز» به «پراکندگی فکر» تغییر داده است تردید نکنید که برنامه غذایی‌تان را عوض کنید.
*در پایان هفته نتیجه را مورد بررسی قرار دهید و به تناسب وضعیتی که برای شما حاصل شده نسبت به تغییر رژیم غذایی خود اقدام نمایید.

تمرین ۸ ـ توانمند سازی مغز

جستجوی لغات در روزنامه

*شما برای انجام این تمرین احتیاج به یک علامت‌گذار (ماژیک) و یک عدد ساعت آشپزخانه دارید.

*روزنامه را بردارید. به طور اتفاقی یک کلمه سه هجائی را انتخاب کنید.

*ساعت را ۵ دقیقه میزان کنید (یعنی بعد از ۵ دقیقه از لحظه شروع زنگ بزند.) ستون‌های روزنامه را ستون به ستون به دقت از نظر بگذرانید و ببینید که کلمات انتخاب شده هر یک چند بار در ستون‌های روزنامه تکرار شده است. زیر آن‌ها را یک به یک خط بکشید و این کار را ادامه دهید تا ساعت شما به صدا درآید و پایان ۵ دقیقه را اعلام کند.

*این کار را برای یک هفته و روزی دو بار انجام دهید. هدف از این تمرین این است که ذهن شما را آموزش دهیم تا اطلاعات کلامی را ـ هم سریع و هم دقیق ـ پردازش کند.

راز ۱۶ ـ توانمند سازی مغز

درست دیدن آموختن را ممکن می‌سازد،

آیا چشمان شما قدرت مغزتان را کاهش می‌دهد؟

مشهور است که عدم توانایی، خوانش پریشی، کمبود توجه و سایر ناراحتی‌های غیر بالینی مسائلی است که محصلین آمریکایی به آن مبتلا هستند. البته مادام که این مشکلات مرتفع نشده باشد کودکانی که به سن بلوغ می‌رسند با خودشان همان مسائلی را به همراه می‌آورند که در کودکی هنگام آموختن داشتند.

ولی آنچه هنوز به خوبی جا نیفتاده این است که در بسیاری موارد این شرایط با راه‌کارهایی قابل اصلاح هستند که یکی از آن‌ها بیشتر به قدرت بینایی مرتبط می‌شود. بر طبق باورهای متخصصین حس بینایی ریشه‌ی بسیاری از ناتوانایی‌های آموزشی می‌باشد.

رازی که ما در این جا در ارتباط با عرصه بینایی مطرح می‌کنیم این است:

اگر شما در ارتباط با یادگیری، قرائت متون یا درک اطلاعات مکتوب اشکالات غیر قابل توضیح دیگری ندارید، معاینه دید چشم‌ها را توسط چشم پزشک (متخصص این قبیل ناهنجاری‌ها) در دستور کار خود قرار دهید.

شما ممکن است به لنزهای اصلاح‌گر ویژه‌ای احتیاج داشته باشید که تجویز آن در صلاحیت متخصصان عمومی چشم نیست.

استفاده از عینک غلط ـ یا بی‌عینکی ـ

می‌تواند قدرت ذهنی شما را بخشکاند.

نکته اصلی در سنجش بینایی رفتاری، عدم تعادلی است که در سیستم درک دیداری پدید می‌آید[۵۰]. عدم تعادل می‌تواند منجر به پردازش غلط اطلاعات دیداری شود. بر اثر این نقیصه مسائل عدیده‌ای در رفتار، یادگیری، کار و سلامتی به وجود می‌آید. چشم پزشکان عمومی معمولاً از این ارتباط غافل می‌شوند.

ممکن است از شنیدن این خبر متعجب شوید که چشم پزشکان رفتاری به طور محقق دید غلط و تصحیح نشده را با مسائلی به ظاهر نامربوط مانند بیماری

سفر، شب ادراری، میگرن، حساسیت به نور، فشار روانی، افسردگی، الکلیسم و اسکیزوفرنی مربوط می‌دانند.
این‌ها در سیستم بینایی، مسایل قابل اصلاحی هستند ولی می‌توانند به طور قابل ملاحظه‌ای استفاده از هوش طبیعی را دشوار سازند و به آن لطمه بزنند. بسیار مهم است که چشم‌ها و مغز شما ـ به عنوان یک تیم ـ در تعامل مطلوب و هم‌آهنگی باشند. تعامل بین چشم‌ها با بقیه بدن و ذهن، و نیز با تجربه عملی و استفاده از بینایی به تدریج تکامل می‌یابد.
چشم‌ها آنقدر از داخل با ذهن در ارتباط‌اند که ممکن است سال‌ها از کودکی شما گذشته باشد و شما به دلیل این‌که پزشکان نتوانسته‌اند استرس وارده بر بینایی‌تان را تشخیص دهند از بدو طفولیت تا کنون همه چیز را در شکل نادرست و غیر واقعی‌اش دیده باشید. بینایی درمانی یا درمان «بینایی ـ رفتاری» معنایش این است که درک دیداری سالم را به شما بازگرداند تا بتوانید همه چیز را به درستی و آن طور که واقعا هست ببینید. وقتی تمام موانع را از سر راه سیستم بینایی‌تان بر می‌دارید قدرت طبیعی مغز را از بار سنگین استدراک‌های غلط که به احتمال قوی سال‌ها بر شما تحمیل شده است نجات می‌دهید.

آزمون مربوط به علائم افت

هوشی ناشی ازناهنجاری‌های بینایی

عوامل بسیاری وجود دارد که در ناتوانی فراگیری با منشا بینایی تأثیر مستقیم دارند. مهم‌ترین آن‌ها بینایی رفتاری است. اینک نمونه‌هایی به شما ارائه می‌شود که با به کار بردن آن‌ها می‌توانید سیستم بینایی خودتان یا کودک‌تان را ارزیابی کنید.
نکته مهمی که باید در این مورد به خاطر داشته باشید این است که: موارد زیر انعکاس قدرت مغزی شما نیست بلکه موانعی است «بینش پایه‌ای» که در راه استفاده موفقیت‌آمیز از ضریب هوشی قرار می‌گیرد.
*__ظاهر چشم و ناراحتی‌های آن؛__ بستن یک چشم: چشم را مرتب به داخل و خارج گرداندن، پشت سر هم مژه‌زدن، گل مژه درآوردن، چشمان قرمز، چپ شدن در نور کم، چپ شدن یا اخم کردن موقع تمرکز، پلک‌های متورم، اشک‌ریزی زیاد، سردرد، خارش، دوبینی اشیاء، تاربینی، احساس لایه‌ای از غبار روی تخم چشم همه از ناراحتی‌های ظاهر چشم هستند.
*__مشکلات در توجه و تمرکز؛__ ناتوانی در توجه به امری دیداری برای مدت طولانی، تمایل به خیالپردازی یا خسته شدن از تماشای یک چیز، عدم

توانایی در ردگیری چشمی، حرکت دادن سر به هنگام خواندن، گم کردن محل خواندن، استفاده از انگشت به هنگام خواندن، جا انداختن کلمات و محل قرائت و داشتن مشکل در تعقیب منظم توالی دستورات کتبی از اختلال در توجه و عدم تمرکز ناشی می‌شود.

*دشواری در هم‌آهنگ کردن چشم و دست؛ دشواری در نوشتن روی خطوط چاپ شده، کند بودن در نوشتن، داشتن مشکل در علامت‌گذاری در محل صحیح به هنگام پاسخ به آزمون کتبی، اجتناب از فعالیت‌هایی که کار چشم و دست را باهم می‌طلبد مانند بستن بند کفش، بازی هند بال، تیز کردن مداد. و نظایر آن از جمله مسائلی است که از ناهم‌آهنگی چشم و دست پیش می‌آید.

*دشواری در استفاده از توانایی‌های هم‌زمان دو چشم؛ دشواری در تعیین محل دقیق وقوع شیء در فضا، دوبینی، بستن یک چشم و یا با گوشه آن نگاه کردن، اشتباه دیدن محل ارقام و اعداد مندرج در یک ستون، ناهنجار نشستن پشت میز تحریر از نظر زاویه قرار گرفتن سر و بدن، شانه خالی کردن از انجام وظایف مرتبط به قدرت بینایی.

*داشتن مساله با فرم و درک موضوع؛ اشتباه درتشخیص شکل‌های مشابه هندسی، اشتباه در تشخیص کلماتی که آغاز یکسانی دارند، دشواری در استفاده از فرهنگ، اشتباه دیدن ارقام مشابه.

*دشواری در به کارگیری توانایی‌های فضایی و استدراکی؛ اشتباه کردن چپ و راست، دشواری در فهم کلمات فضایی مانند بالا، پایین، بیرون، درون، جابه جا دیدن حروف، اریب نوشتن، سردرنیاوردن از نقشه، مساله داشتن با جهات خواندن، اشتباه رفتن مسیرها حتی برای محل‌هایی که برایش آشناست.

بررسی موردی که به طور شایسته‌ای

مطلب مورد نظر را تبیین می‌کند

پسر بچه‌ای به نام کیوان، شاگرد متوسط ولی خجالتی کلاس سوم را جزو شاگردان کندذهن قرار داده بودند. باعث این طبقه‌بندی امتحانی بود که از او گرفته بودند. ولی چون ضریب هوشی‌اش ۱۲۷ بود معلوم شد که باید اختلاف بین توانایی و اجرا توجیهی داشته باشد.

پس از معاینات پزشکی مشخص گردید که کیوان در ناحیه دیداری، ادراکی و نیز در حافظه‌اش مشکل دارد. او نمی‌توانست خود را با کلاس هم‌آهنگ کند. علاوه بر آن، خط و انشاءاش نیز بدتر از آن بود که سن‌اش اقتضاء می‌کرد. بث بازین[۵۱] پزشک متخصص چشم (گرایش «رفتاری») از سیستم بینانی این کودک «آزمون ۲۱ نکته‌ای» را به عمل آورد و با انجام این تست کاوش خود را در عمق مسأله شروع کرد. کیوان در مصاحبه‌ای اظهار

کرده بود که کلمات را غالباً تار و مواج و تصاویر را «دوتایی» می‌بیند و موقعی که متنی را می‌خواند اغلب جای خواندن را گم می‌کند.
تشخیص دکتر بازین این بود که چشم‌های کیوان در تغییر دادن نقطه تمرکز از دور به نزدیک مشکل دارد و لذا دیدن واضح اشیاء در فواصل مختلف برای او دشوار است و همچنین، چشم‌های کیوان قادر نیستند که با هم به صورت یک «تیم» واحد عمل کنند. این امر به دکتر بازین نشان داد که چرا شاگرد با هوشی مثل کیوان در انجام تکالیف مدرسه ضعیف ظاهر می‌شده است. دکتر بازین، کیوان را طبق برنامه‌ای پیش برد که مخصوص تصحیح عملکرد بینانی بود و استدراکات این چنینی را تصحیح می‌کرد.
یک سال بعد، سیستم بینایی کیوان در آن ناحیه‌ای که دکتر بازین نظر داشت به طور چشمگیری بهبود یافته بود. چشمانش هم‌آهنگ کار می‌کردند و دیگر از تاری و مواجی کلمات خبری نبود. علاوه بر این‌ها، ناتوانی‌های او در یادگیری نیز مرتفع شده بود. دکتر بازین بر این باور بود که مداخله تخصصی او در رفع مشکل کیوان نتیجه کاملاً مثبت داشته است و موانعی که بر سر راه کیوان قرار می‌گرفته و آموختن و استفاده از قدرت ذهنی‌اش را برایش دشوار می‌ساخته به طور کامل مرتفع ساخته است.
سالنامه‌های چشم پزشکی رفتاری پر است از گزارشات مواردی از این قبیل. گاهی چشم پزشکی رفتاری ـ حتی موقعی که علایمی از ناهنجاری بینایی رفتاری در شخص مشاهده نشده نیز خالی از فایده نیست. مورد کیوان نمونه آشکار این قبیل موارد است. اشخاصی که مطالعه‌ی کمی دارند ممکن است بدون این‌که خود متوجه شوند دچار اختلال در بینایی رفتاری بوده باشند امّا چون کم می‌خوانند مساله را در نمی‌یابند.
گفته تناقض نما این جا است که اگر آن‌ها می‌توانستند بهتر بخوانند یعنی با آسودگی بیشتر از حیث بینایی، احتمالا رغبت بیشتری به خواندن نشان می‌دادند و این امر کافی بود که قدرت مغزی آن‌هارا افزایش دهد.

۳. توانایی مغز

بیماری آلزایمر: آیا این بیماری بایستی برای قدرت مغز یک کابوس شود؟

در دهه ۱۹۹۰ که «دهه مغز» شناخته شده است، بیماری آلزایمر به عنوان کابوس پایان قدرت مغز اعلام گردید. در حقیقت، یک نسل کامل، که در دهه مزبور در سن هفتاد سالگی یا هشتاد سالگی بودند به آلزایمر به صورت هزینه سالمندی نگاه می‌کردند و آن را حالت هولناکی می‌دانستند که در آن مغز انسان عضلات خود را از دست می‌دهد.

تمام ماجرا از سال ۱۹۰۶ در آلمان شروع شد و آن، زمانی بود که بیمار۵۵ ساله دکتر «آلوئس آلزایمر» جان خود را از دست داد. این خانم بیمار تقریباً ۵ سال بود که علایم عجیب و غریب مغزی از خود نشان می‌داد. او تمام حافظه‌اش را ازدست داده بود. و قادر به استدلال نبود و توانایی‌های ذهنی‌اش نیز صدمه جدی دیده بود. وقتی او مرد دکتر آلزایمر از مغز بیمارش کالبد شکافی کرد و در آن علایمی دید که از ترکیبات ناشناخته و غیر عادی حکایت می‌کرد. بعد از چند سال، این بیماری به نام کاشف آن که کسی جز دکتر آلزایمر نبود خوانده شد.

بیماری مورد بحث به سقوط سریع و غیر عادی قدرت ذهنی شخص منجر می‌شود. سایر عوارضی که بر اثر این بیماری به شخص عارض می‌گردد عبارتند از: از بین رفتن حافظه و توانایی استدلال، تغییر شخصیت، پریشان حالی، خمودگی، گم کردن جهت و زمان و متوقف شدن کلیه فعل و انفعالات مربوط به ذهن خود آگاه. آلزایمر ـ آن طور که ما می‌شناسیم‌اش ـ پایان کلیه توانایی‌های مغزی است و اگر گفته پزشکان درست باشد پایان زندگی مغز است.

دانشمندان تخمین می‌زنند که ۳ تا ۵ میلیون آمریکایی بالای ۶۵ سال که نشانه‌های پیری دارند از بیماری‌های نادر مغزی رنج می‌برند: ۱۷ درصدشان از سخت شدن سرخرگ‌های مغز ناشی از فشار خون بالا، تصلب شرایین یا بیماری قلبی و ۷ درصدشان نیز از دیگر بیماری‌ها که هنوز ریشه آن‌ها کشف نشده است در عذاب می‌باشند. ولی گفتنی است که علت بیماری ۶۶ درصد از بیماران سالخورده‌تر و پریشان احوال، آلزایمر تشخیص داده شده است.

اگر «علت» بیماری این همه افراد سالخورده بیماری آلزایمر است پس جا دارد که بدانیم این مرض چگونه مرضی است. اگر از بیرون به یک فرد مبتلی به آلزایمر نگاه کنید مراتب زیر ـ به عقیده پزشکان ـ نشانه‌های گویای این بیماری می‌باشد:

*کم حافظگی پیشرونده

*تنزل تعداد کلمات و قدرت فهم لغات
*تکرار یک سوال
*مشکل داشتن با اعداد
*به معنای لفظی گرفتن استعاره‌ها و ضرب المثل‌ها
*داشتن مشکل در جهت‌یابی فضایی و زمانی
*فراموش کردن کلمات ساده و اسامی آشنا
*عدم توانایی در صحبت کردن روان

دو تغییر جسمی در آغاز بیماری آلزایمر اتفاق می‌افتد. نخست این که فیبرهای سلول‌های عصبی مغز مثل چوب شور به هم می‌پیچند و دوم این که تجمع این فیبرهای به هم پیچیده شده (که گره‌های فیبری نام دارد) با دیگر بافت‌های غیر طبیعی ضایعه‌ای مغزی به نام «پلاک» را به وجود می‌آورد. این دو حادثه در بخشی از مغز رخ میدهد که محل دریافت، ذخیره‌سازی و پردازش حافظه است.

ولی حتی این کشف نیز هنوز قطعی نیست. زیرا چه بسیار مردان و زنان سالم سالخورده که وقتی پس از فوت، کالبد شکافی شده‌اند مشاهده گردیده است علیرغم این‌که ضایعات مغز بیمار آلزایمری را دارند در حیات خود مبتلی به آلزایمر نبوده‌اند. عکس آن نیز صادق است. هستند اشخاصی که در زمان حیات خود به وضوح مبتلی به پریشان احوالی بوده‌اند ولی هنگام کالبد شکافی ضایعه‌ای در آن‌ها مشاهده نشده است. تحقیقات پزشکی نشان داده است که ۹۹ درصد اشخاصی که بالای ۸۰ سال دارند دارای نوعی ضایعه مغزی هستند ولی لزوما خرف و فرتوت نمی‌باشند.

تجمع آلومنیوم در مغز، با شکل‌گیری ضایعات مغزی ارتباط زیادی دارد زیرا وقتی دکترها مغز بیماران آلزایمری را مورد بررسی قرار دادند ملاحظه کردند که سطح آلومنیوم در آن‌ها ۱۰ تا ۳۰ برابر اندازه معمولی است.

تئوری دیگری که در ارتباط با علل بیماری آلزایمر وجود دارد می‌گوید اشخاصی به این بیماری مبتلی می‌شوند که دچار کمبود یا نبود آنزیم مغزی‌ای هستند که برای ساختن «سلول‌های انتقال دهنده عصبی»[۵۲] ضرورت تام دارد. این ماده شیمیایی مغزی همان ماده‌ای است که تصور می‌شود برای فکرکردن و حافظه لازم باشد. در نهایت پزشکان به این عقیده رسیده‌اند که به نسبت افت سطح ماده شیمیایی استیل‌کلین[۵۳] در بدن، مقدار

ضایعات مغزی افزایش می‌یابد.
راز این‌که چه چیزی باعث می‌شود مغز سالم بر اثر سالمندی دچار بیماری آلزایمر شود هنوز برای پزشکان آشکار نشده است. متخصصین مغز و اعصاب این نکته را به یقین می‌دانند که هرچقدر انسان مسن‌تر بشود به همان نسبت مغزش کوچکتر، سبکتر و پراکنده‌تر می‌گردد. آن‌ها همچنین می‌دانند با گذشت زمان انسان عملاً میلیاردها سلول مغزی‌اش (نورون)را از دست می‌دهد. این سلول‌های از دست رفته جبران ناپذیرند و هرگز سلول جدیدی جای خالی آن‌ها را پر نمی‌کند. پزشکان بر این نکته نیز واقف‌اند که سلول‌های باقی مانده مغز قادرنیستند مثل سابق به‌وسیله دندریت‌ها با سلول‌های دیگر مغزی ارتباط برقرار کنند و لذا کارایی خود را از دست می‌دهند.
کودکان با تقریباً ۱۵ میلیارد سلول مغزی (نورون) کار خود را آغاز می‌کنند. آنچه خیلی جالب توجه است این است که شخص عملاً بیشترین مقدار سلول‌های مغزی خود را بین زمان تولد و سن ۳۰ سالگی از دست می‌دهد و از سن سی سالگی تا سنین بالاتر سرعت کاهش سلول‌های مغزی کمتر می‌شود.
این طور نیست که کاهش سلول‌های مغز در تمام بخش‌های مختلف مغز به طور یکسان اتفاق بیفتد. بعضی از نواحی مغز اصلا سلولی را از دست نمی‌دهند در حالی که در بعضی از قسمت‌های دیگر کاهش سلول‌های مغزی به ۸۰ درصد و در سن ۸۰ سالگی کاهش سلول‌ها به ۴۰ درصد می‌رسد.
دندریت‌ها به مثابه برگ‌هایی هستند که روی درخت مغز شما سبز می‌شوند. با گذر عمر این برگ‌ها یکی یکی از درخت وجود شما جدا می‌شوند. معنایش این است که تعداد رشته‌های کوچکی که سلول‌های مغزی را به یکدیگر متصل می‌سازند و محرکات و مواد غذایی را منتقل می‌کنند کاهش می‌یابد عجیب است که بشنوید دانشمندان همچنین کشف کرده‌اند که هرچند وقتی شما پیر می‌شوید دندریت‌های مغزتان را از دست می‌دهید ولی هم‌زمان دندریت‌های تازه‌ای جای آن‌ها را می‌گیرد. به عبارت دیگر کبر سن در حکم فرمان مرگ دندریت‌های مغز انسان نیست.
علاوه بر آن، خرده ریزهایی که در میان آن‌ها لکه‌های زردرنگی نیزمشاهده می‌گردد در فضاهای میان سلول‌ها و حتی داخل آن‌ها جمع می‌شود. این ماده که «لکه‌های پیری» یا «خال‌های کبدی» نامیده می‌شود در پشت دست‌ها و همچنین در روی بدنه سلول‌های مغزی ظاهر می‌گردند. این خال‌ها درواقع آشغال‌های سلولی را تشکیل می‌دهند که از چربی‌های غیر قابل حل و نیز پوسته و قشای خرد شده سلول‌ها (به طریقی که علت آن هنوز کشف نشده) درست می‌شوند این خال‌ها به نظر می‌رسد در عملکرد طبیعی سلول‌های مغزی مداخله می‌کنند.
علیرغم سالمندی مغز خود را چابک و چالاک نگهدارید

با بالا رفتن سن، مقدار سلول‌های انتقال دهنده کلیدی که به آن‌ها «ناخدایان سیستم ارتباطی مغز» گفته می‌شود نیز افول می‌کند. ا گر شما مسن هستید، مغزتان احتمالا مقدار بسیار کمتری از مواد شیمیایی زیر را در اختیار دارد:
استیل‌کلین[۵۴]، دوپامین[۵۵]، اپینفرین[۵۶]، اپینفراین[۵۷]، ، نورپینفراین و اسیدگاما آمینو بوترید[۵۸]. حتی در این صورت نیز، تمامی این تغییرات عمده همیشه مزید بر آلزایمر نمی‌شوند. برای اکثریت سالمندان، سن پیری معنایش پردازش و واکنش کندتر مغزی و کاهش چالاکی حافظه است.
«مارگارت مید» انسان شناس برجسته که تا سن ۷۸ سالگی زندگی کرد هرگز قدرت مغزی فوق‌العاده خود را از دست نداد. توصیه او در این مورد بسیار ساده و عملی بود. او می‌گفت:
«وقتی به سن ۵۰ سالگی رسیدید تمام دکترهای خود را اعم از دندان پزشک، چشم پزشک، و غیر آن‌ها را عوض کنید. » منظور او از این گفته این بود که از سن ۲۰ سالگی تا ۴۰ سالگی احتمالا همه دکترهای شما از شما مسن‌تر بوده‌اند. وقتی به سن ۵۰ سالگی می‌رسید این دکترها مسلماً در سنین ۶۵ به بالا هستند.
وقتی شما به این نقطه می‌رسید یعنی به سن ۵۰ سالگی، مارگارت مید پیشنهاد می‌کند از اول شروع کنید و اطباء جوانتری را برای امور پزشکی‌تان در نظر بگیرید. او در این باره چنین می‌گوید: «... در آن صورت با بیشتر شدن سن، شما کسانی را دارید که هنوز زنده‌اند و فعال و می‌توانند به خوبی از شما مراقبت کنند. اگر دکترهای قبلی را حفظ می‌کردید امروز تنها و منزوی می‌ماندید چون همه آن‌ها فوت کرده بوده‌اند. »
منظور دکتر مید این است که سعی کنید نگرش خود را علیه افسردگی ناشی از این‌که می‌بینید همه دکترهای معالج‌تان فوت کرده‌اند تقویت نمایید و به شما توصیه می‌کند که این کار را با انتخاب دکترهای جوان‌تر و سالم‌تر انجام دهید. چون نگرش و رویکرد شاداب و سرزنده آن‌ها باعث می‌شود شما هم روحیه خوب و چالاک داشته باشید.

راز ۱۷ ـ توانمند سازی مغز

حذف سموم مغز: الکل و از دست دادن حافظه

برخلاف این تصور عمومی که نویسندگان برای این‌که سیستم الهام‌گیر خود را فعال کنند به جام الکل متمسک می‌شوند، الکل برای قدرت ذهنی بلایی است بس عظیم. شما کافی است به تصور آخر هفته از دست رفته فکر کنید تا متوجه شوید. در نهایت این الکل است که شما را خواب آلود و حتی مدهوش می‌کند و موجب فراموشی می‌شود. آسیب حافظه درست در مغز اتفاق می‌افتد.

آدم‌ها مشروب می‌خورند تا از منعیات اجتماعی رها شوند و فراموش کنند که کیستند و در حین مستی چه کارهایی انجام داده‌اند. به عبارت دیگر، الکل برای حافظه بسیار مضر است. درحقیقت صرف الکل مستقیما موجب اختلال در حافظه و عملکرد ناهنجار آن می‌شود. به این دلیل است که خیلی از اطباء به خصوص آن‌هایی که با مساله به حداکثر رساندن قدرت مغزی سروکار دارند الکل را سم موثر و ویرانگر توانمندی مغز می‌دانند.

رازی که ما در این ارتباط برای شما آشکار خواهیم کرد بسیار ساده است: اگر می‌خواهید به حداکثر توانایی مغزی خود دست یابید و حافظه‌تان را کاملاً فعال سازید مصرف الکل ر ا متوقف کنید.

مصرف الکل مغز را از کار می‌اندازد

تاثیر الکل بر بدن بستگی به وزن بدن شخص و نیز طریقه‌ای دارد که سیستم بدنی او الکل را جذب و از آن زهرزدایی می‌کند. عامل مؤثر دیگری در این ارتباط این است که الکل مصرف شده با چه سرعتی به مغز می‌رسد. ولی بیشتر متخصصین این موضوع، صرف هر گونه مسکرات را جایز نمی‌دانند. بر طبق مطالعات پزشکی مصرف مسکرات از قدرت حافظه می‌کاهد. به خصوص اشخاصی که بالای ۴۰ سال دارند ـ مستعد صدمه مغزی می‌باشند.

در اینجا ما یک مورد برجسته را ذکر می‌کنیم که نشان می‌دهد چگونه الکل به طور خیلی جدی به مغز و عملکرد آن آسیب وارد می‌کند.

مردی ۲۷ ساله در بیمارستان شهر بوستون، در بخش نورولوژی با تشخیص صرع غیرقابل کنترل بستری می‌شود قبل از بستری شدن، حدود سه هفته بود که شخص مزبور به خوردن ملایم ولی پیوسته مسکرات مشغول بوده است. در همین هنگام پولش تمام می‌شود و ناچار برای یک هفته از می‌خوارگی باز می‌ماند. در این اثنا بود که این شخص دچار حملات صرع از نوع کابوسی آن می‌شود پزشکی که او را معالجه می‌کرد به این نتیجه رسید که چون

بیمار سابقه شخصی و فامیلی در ارتباط با بیماری صرع ندارد، ممکن است بیماری او نتیجه دوره‌ای باشد که به صرف مسکرات مشغول بوده است.
ظاهرا چون شخص مورد بحث مصرف الکل را یکباره ترک کرده است باعث شده که بیماری صرع بر او عارض شود. تصویری که از مغز او گرفته شده نشان می‌دهد که بافت‌های مغز میانی او جمع و بافت‌های بطنی[۵۹] آن متسع گردیده و فضای خالی آن از مایع پر شده است. علاوه بر آن، بخش پیش آمده پشتی مغز که کار کنترل عضلات و سکون بدن را انجام می‌دهد[۶۰] نیز جمع شده است. الکل درحقیقت کار خودش را کرده بود و در بافت‌های مغز اثرات مخرب ولی قابل اندازه‌گیری گذاشته بود.
البته مورد فوق نمونه افراطی استفاده از مواد سکرآور می‌باشد. عملاً دیدیم حتی مقدار کم الکل هم می‌تواند واکنش جدی در افراد مختلف ایجاد کند. مورد زیر یکی دیگر این نمونه‌ها است.
به ده نفر یک پاینت (حدود نیم لیتر) مشروب دادند تا ظرف چند ساعت آن را مصرف کنند بعد از آن‌ها تست حافظه گرفتند تا ببینند از فیلمی که در حین مصرف تماشا می‌کردند چقدر یادشان مانده است. از این ده نفر فقط ۵ نفرشان توانسته بودند بعد از گذشت ۳۰ دقیقه اشیایی را که در فیلم دیده بودند به خاطر بیاورند این ۵ نفر نیز بعد از گذشت ۲۴ ساعت توانسته بودند فقط ۶۰ درصد چیزهایی که بعد از نیم ساعت به یادشان مانده بود به یاد بیاورند. پنج نفر دیگر گروه حتی بعد از نیم ساعت هم اصلا چیزی به خاطرشان نمانده بود یعنی الکل حتی حافظه کوتاه مدت آن‌ها را نیز از کار انداخته بود.

چگونه مصرف الکل می‌تواند

قدرت مغز شما را دچار ضعف کند

بگذارید با تفصیل به این موضوع بپردازیم. نکته کلیدی این است که الکل از نظر فیزیولوژیکی برای مغز سم است. متخصصین سلول‌های مغز صحبت از مانعی می‌کنند که بین خون و مغز قرار می‌گیرد. این مانع چیزی نیست جز غشایی که دور مویرگ‌های مغز را احاطه می‌کند و آن‌را به طور طبیعی از گزند آسیب‌ها محافظت می‌نماید. علاوه بر این، غشاء مزبور مواد شیمیایی و یون‌ها (مانند کلسیم) را در غلظت مناسب نگه می‌دارد تا مغز امکان یابد وظیفه خود را به درستی انجام دهد. در ضمن عوامل متعددی وجود دارد که قادرند این حائل را درهم بشکنند. از جمله این عوامل می‌توان تومورهای مغزی، عفونت، زخم، خونریزی زیاد و الکل را نام برد.

مقدار زیاد الکل می‌تواند از سد این حائل بگذرد و تمام مغز را آلوده کند. این در حالی است که مقادیر کم الکل به حائل مزبور فقط درناحیه‌ای آسیب می‌رساند که مربوط به احساسات و عواطف و هیجانات است درنتیجه ناحیه لیمبیک مغز[۶۱] نیز مسموم و آلوده می‌گردد. مغز لیمبیک شامل هیپوکامپوس[۶۲] و آمیدالا[۶۳] می‌شود ـ دو ماده‌ای که مربوط به بخش گیجگاهی[۶۴] و تالاموس[۶۵] و هیپوتالاموس[۶۶] می‌باشند. از این‌ها گذشته، الکل دندریت‌ها را که نورون‌ها را به هم متصل می‌سازد نیز ضایع می‌کند.

شما نمی‌توانید درآن واحد هم الکل مصرف نمایید و هم فکر کنید

نوشیدن الکل حتی به مقدارکم یا متوسط می‌تواند توانایی شما را در شکل دادن به مفاهیم، استدلال تجریدی کردن، یادگیری، ایجاد سازگاری و انجام سایر وظایف پیچیده ذهنی تضعیف کند. الکل همچنین می‌تواند در توانایی شما در پردازش اطلاعات جدید و ذخیره‌سازی آن در حافظه ایجاد خلل نماید. ارزش تکرار دارد که موکدا بگوییم الکل کاهش دهنده قدرت مغز است و الکل بسیاری از وظایف مهم مغز را مختل می‌کند. اثر آسیب‌های الکل به مغز موقتی نیست بلکه همیشگی و دراز مدت است.

الکل می‌تواند هم فراموشی کوتاه مدت بیاورد و هم فراموشی مزمن و دراز مدت. علت آن هم این است که الکل به ناحیه لیمبیک مغز صدمه می‌زند ـ مکانی که به اعتقاد دانشمندان جایگاه حافظه است. ـ برای کسی که الکل مصرف می‌کند کسب و ذخیره‌سازی اطلاعات جدید دشوارتر می‌شود. وقتی شما چیزی را به خاطر می‌آورید، یادآورده‌هایتان خیلی کم عمق و سطحی است و وقتی چیزی را یاد می‌گیرید فرایند فراموشی آن‌ها خیلی سریع است و تند. به آنچه در بالا در مذمت مصرف الکل گفتیم این را نیز اضافه کنید که مصرف الکل به مواد غذایی حیاتی شما به خصوص ویتامین ب کمپلکس (به ویژه ویتامین ب ۱ یا تیامین) که برای عملکرد مغز بسیار اساسی است دستبرد می‌زند. کمبود تیامین می‌تواند شخص را به روان پریشی مبتلی کند. از جمله عوارض این بیماری فراموشی دائمی است.

الکل مغز شما را فشرده و کوچک می‌کند

مصرف طولانی الکل، عملاً ساختار جسمانی مغز را برای همیشه تغییر می‌دهد.

وقتی مغز الکلی‌ها لمس می‌شود نرم‌تر از مغز آدم‌های غیر الکلی حس می‌شود. مطالعات بر روی حیوانات نشان می‌دهد که بعد از ۵ ماه مصرف الکل، در مغز حیوانات و نیز در شیوه‌ای که سلول‌های عصبی آن‌ها محرکات خارجی را هدایت می‌کند، تغییرات پاتولوژیکی به وجود آمده است.

یکی از مطالعات پزشکی نشان داده است که وزن مغز افراد الکلی از افراد سالم و غیر الکلی کمتر است. این تفاوت در حالی اتفاق می‌افتد که این دو گروه مورد آزمایش از سایر جهات مانند وزن و قد یکسان بودند. دانشمندانی که این مطالعه را انجام می‌دادند به این نتیجه رسیدند که نورون‌های مغز اشخاص الکلی (به خصوص بخش پیشین آن) کوچکتر و وزن‌شان کمتر از نورون‌های اشخاص غیر الکلی است با توجه به این‌که بخش قدامی پیشین مغز پایه اصلی قدرت ذهنی را تشکیل می‌دهد اهمیت این تفاوت در وزن و تعداد نورون‌های آن قابل فهم است.

صرف‌نظر از تفاوت میان تعداد و اندازه نورون‌های مغز آدم الکلی با غیرالکلی تفاوت مهم دیگر نیز بین آن‌ها وجود دارد. کسانی که برای مدت مدیدی الکل مصرف کرده‌اند به طور جدی حافظه‌شان تضعیف می‌شود یا کاملاً از میان می‌رود. علت این امر آن است که کبد این افراد فاسد و مسموم شده است. همه می‌دانند که معتادان به الکل بعضی اوقات از بیماری «سیروز» کبد فوت می‌کنند ولی آن‌هایی که از ابتلاء به بیماری سیروز جان سالم بدر می‌برند دچارعلایم بیماری کورساکوف[۶۷] می‌شوند. بیماری کورساکوف حالتی از بیماری مسمومیت شدید کبد است که به نام کاشف روسی آن «سرگی سرگویچ کورساکوف» که در سال ۱۹۰۰ جهان را بدرود گفت نام گذاری شده است.

صادقانه بگویم اگر شما سابقه طولانی در مصرف الکل دارید خوب است هر چه زودتر برنامه سم‌زدایی از کبد را شروع کنید. استفاده از داروهای گیاهی و طب سوزنی بهترین راه مداوای این درد است با استفاده از آن‌ها شما خواهید توانست این ارگان مهم سلامتی را به حال نخست خود برگردانید و بدین طریق از ظرفیت طبیعی خود برای داشتن حافظه‌ای سالم بهره بگیرید.

داروهای گیاهی‌ای که در این مورد تجویز می‌شود عبارتند از: ریشه گل قاصدک[۶۸]، گیاه باباآدم یا آراقیطون[۶۹]، گیاه ترشک زرد[۷۰]، گیاه مامیران[۷۱] به تنهایی یا همراه فشرده تینکتور[۷۲]. این دارو را می‌توان به صورت چای قوی، روزی دوبار مصرف کرد.

تمرین ۹ ـ توانمند سازی مغز

خواندن به صورت معکوس

*مجله‌ای را که نوشته‌های زیادی دارد بردارید.

*آن را سر وته نگهدارید. ساعت وقت نگهدار[۷۳] را روی ۱۰ دقیقه میزان کنید. و بعد در حالی‌که صفحه مجله سر و ته است شروع به خواندن نوشته‌های آن کنید.

*وقتی که تایمر زنگ زد بشمارید ببینید چند سطر خوانده‌اید.

*این کار را روزی دوبار و برای مدت یک هفته انجام دهید. بعد از ۱۴ جلسه ببینید چند سطر بیشتر می‌توانید بخوانید.

راز ۱۸ ـ توانمند سازی مغز

۹ سم مغز که می‌بایست از زندگی خود حذف کنید یا حداقل از میزان آن بکاهید

طبقه دیگری از سموم قوی برای مغز وجود دارد که اهم آن‌ها عبارتند از: داروهای تفریحی، ضد توهم نسخه‌ای، مخدر و خواب‌آور حاوی تریاک، آرام بخش، ضد افسردگی و داروهای محرک. این داروها تماما برای مغز سم‌اند و قدرت آن را تحت فشار قرار می‌دهند. داروهای نام برده شده روی مغز لیمبیک اثر می‌گذارند و می‌توانند برای شخص توهم و شادمانگی غیر طبیعی به وجود آورند و پرده‌ای بین ذهن و دنیای واقعی بکشند.

این داروها نه تنها بر اعمال مغزی شما اثرات منفی می‌گذارند بلکه به بار مواد سمی بدن‌تان نیز می‌افزایند. برای این است که وقتی شخص پا به سن می‌گذارد، سلول‌های مغزی او که در بدو تولد تعداد معینی بوده است به طور مستمر کم می‌شود. معنای آن این است که آسیب پذیری مغز در مقابل اثرات سموم بدن به شدت افزایش می‌یابد.

*راز تقویت مغز در مواردی این چنین ساده است: اگر می‌خواهید از قدرت طبیعی مغز خود محافظت کنید و شرایطی را به وجود آورید که تحت آن بتوانید بر نیروی آن بیفزایید تا آنجا که ممکن است از تعداد و مقدار این داروها بکاهید.

۱. کوکائین؛ تخمین آماری که در اواخر دهه سال ۱۹۸۰ منتشر شد نشان می‌داد که از ۱۵ میلیون آمریکایی که کوکایین مصرف می‌کردند ۳ میلیون‌شان به آن معتاد بودند (یعنی این‌که مصرف این داروی مخدر جزو برنامه روزانه زندگی‌شان قرار گرفته بود.) در بعضی موارد مصرف کوکائین منجر به حملات صرع و تشنج می‌شود. این‌ها نشانه‌های واضحی هستند از این که مغز ـ اگر کاملاً و برای همیشه صدمه نبیند ـ حتماً در مسیر منفی در حرکت است. این حالت بر همه جنبه‌های حافظه و تمرکز اثر می‌گذارد و نیز از توانایی‌های مربوط به پردازش، یادگیری و ذخیره‌سازی اطلاعات جدید می‌کاهد. در مورد یکی از معتادان به کوکایین دیده شده که اعتیاد فرد مبتلی نه تنها به مصروع شدن او منجر گردیده بلکه باعث شده است که معتاد مورد بحث شخصیتی پارانویایی پیدا کند، نیروی تمرکزش کاهش یابد و قادر به جلوگیری از انحراف فکری نباشد. در بعضی اشخاص حساس دیده شده است که حتی یکبار مصرف کوکائین کافی است شخص را به سکته و یا خونریزی مغزی دچار کند.

نه تنها مصرف این ماده انسان را به نوعی تشنج الکتریکی مبتلا می‌سازد ـ یعنی در مغز یک عمل غیر طبیعی الکتریکی ایجاد می‌نماید و اضطراب و

بیقراری را بر او مستولی می‌سازد ـ بلکه همچنین باعث می‌شود که بر مقدار ماده شیمیایی دیگری در مغز ـ به نام دپامین[۷۴] ـ اضافه گردد. دپامین ماده‌ای است که بر شخصیت فرد تاثیر بسیاری می‌گذارد.

۲. آمفتامین[۷۵]؛ این ماده محرکی است متشکل از «متیل امفتامین» یا «انجل داست»[۷۶]، به علاوه گونه‌ای قرص‌های رژیمی[۷۷] و داروهای مشابه. این مواد همه برای مغز سمومی خطرناک به حساب می‌آیند.

مصرف دائمی این مواد اعتیادآور می‌تواند به از دست دادن توانایی‌های ذهنی، کم شدن ظرفیت حافظه و نیز به تغییر شخصیت بیانجامد. پرخاشگری و بدبینی بیمارگونه نیز از دیگر مواردی است که احتمال ابتلا به آن وجود دارد .مصرف این مواد مانند مصرف الکل در اندازه‌های کم و در مراحل اولیه، برای مدت موقت به قدرت تمرکز شخص و دوام حافظه او می‌افزاید ولی فراموش نشود که در عین حال، این تمایل نیز در شخص پیدا می‌شود که یادمانده‌های جدید خود را پس از چند روز رهسپار دیار فراموشی کند.

ممکن است به طور موقت به شما حال خوشی هم دست بدهد و همین حال خوش نیز باعث شود که تمرکز شخص افزایش یابد ولی همین که اتکا شخص به این مواد زیاد شد، ناگهان اوضاع دگرگون می‌شود. و توانایی شخص به کسب اطلاعات، ذخیره کردن آن‌ها و نیز به یاد آوردن مجددشان رو به ضعف می‌گذارد و سطح یادگیری شخص تنزل چشمگیری پیدا می‌کند.

هرچه میزان مصرف شما از این مواد مخدر افزایش یابد به همان نسبت تخریب قدرت مغز شما نیز بیشتر می‌شود. تمرکزتان به هم می‌خورد. هیجان‌زدگی و آشفتگی‌تان بیشتر می‌شود، بی‌قرار و بی‌تاب می‌شوید، حواس‌پرتی پیدا می‌کنید و قادر نیستید به فکرتان برای یادگیری چیزهای تازه نظم و ترتیب بدهید. شرایط ممکن است از این هم بدتر شود و به مرحله توهم‌زدگی برسد. واضح است که در وضعیتی این چنین شخص قادر نخواهد بود چیز تازه‌ای یاد بگیرد و مطلب جدیدی به ذهن بسپرد.

۳. باربیتورات[۷۸] ؛ باربیتورات که نوعی داروی خواب‌آور است و بدون ارائه نسخه، در قفسه‌های داروخانه‌ها [در آمریکا] در دسترس است عملکرد مغز را دچار رکود می‌کند و به حافظه آسیب می‌رساند. آزمایشات نشان داده است میلیون‌ها آمریکایی که این دارو را مصرف می‌کنند همه دچار نسیان شده‌اند و از به خاطر آوردن اتفاقات گذشته عاجزند.

به عنوان یک قاعده کلی، اگر دارویی می‌تواند عملکرد طبیعی مغز شما را تغییر دهد حتماً به موازات آن قادر خواهد بود به حافظه نیز صدمه وارد

کند. البته شدت و ضعف آن بستگی دارد به مدت زمان و نیز به مقدار استفاده از آن.

۴. آرام بخش‌ها [۷۹] ؛ داروهای آرام بخش مانند: تورازین[۸۰]، پرولاکسین[۸۱]، کمپازین[۸۲]، میلاریل[۸۳] و استیلازین[۸۴] که توسط روان پزشکان تجویز می‌شود می‌توانند به عملکر مغز صدمات جدی بزنند. و باعث شوند که مقدار زیادی از حافظه ازدست برود. معمولا این داروهای بسیار قوی را روان‌پزشکان در مورد اشخاصی تجویز می‌کنند که از درجات بالای اضطراب، توهم و باطل اندیشی رنج می‌برند.

۵. ضد افسردگی؛ روان پزشکان داروهایی مانند الاویل[۸۵] و پروزاک[۸۶] را که داروهای تغییر حالت دهنده نیرومندی هستند ـ به بیمارانی تجویز می‌کنند که از درجات بالای افسردگی رنج می‌برند. خانمی ۵۷ ساله که آگهی‌نویس روزنامه بود از موقعی که برای رفع افسردگی خود استفاده از داروی الاویل را شروع کرد دچار ضعف حافظه گردید. این دارو حال او را بهبود بخشید و از افسردگی رهایش ساخت ولی حافظه او را درهم شکست.

از نظر فنی، داروی مزبور مجاری شبکه مربوط به جریان ماده شیمیایی «استوکلاین» را در مغز مسدود می‌کند و چون این ماده برای حافظه نقش حیاتی دارد قطع آن به حافظه لطمات شدیدی می‌زند. پروزاک، داروی ضد افسردگی دیگری که این روزها از شهرت زیادی برخوردار است نیز همان اثر الاویل را دارد منتها با آثار جانبی بسیار کمتر. لذا پزشک این خانم ۵۷ ساله پس از شنیدن شکایت بیمار از افت چشمگیر قدرت حافظه‌اش داروی او را عوض کرد و به جای الاویل، پروزاک را برایش تجویز نمود. چیزی از مصرف پروزاک نگذشته بود که توانایی‌های مغز بیمار از جمله حافظه‌اش به حال اول بازگشت.

۶. پایین آورنده فشار خون[۸۷]؛ داروهای مربوط به پایین آوردن فشار خون (بتا بلوکرها) مانند اتنولول و پرویانولول طوری طراحی شده‌اند که ضمن آرام بخشی، حرکات قلبی را نیز تنظیم می‌نمایند. ولی متاسفانه همین داروها هم می‌توانند قدرت حافظه شخص را مختل کنند.

داروهایی که سطح گلوکز (قند) خون را پایین می‌آورند، قطرات چشمی که برای آب سیاه مورد استفاده قرار می‌گیرند و نیز بعضی از داروهای معده (مثل سایمتادین)[۸۸] در تضعیف حافظه و سایر توانایی‌های ذهنی موثرند.

۷. داروهای ترکیبی[۸۹]؛ پزشکان داروهای ترکیبی را «پلی فارماسی»[۹۰] می‌نامند. عوارض مصرف هم‌زمان چند دارو با هم غیر قابل پیش بینی است.

بیماری که داروهای نسخه‌ای متعددی را مصرف می‌کرد مانند دارو برای قلب، دارو برای فشار خون و دارو برای آسم علائم متعددی را از خود بروز داده بود که نشان از افت حافظه و تضعیف سایر توانایی‌های ذهنی بود. ولی وقتی به تدریج از میزان و تعداد این داروها کاست قدرت ذهنی او به

حال اول برگشت.
مردی ۶۸ ساله مجبور بود برای آلرژی‌ای که داشت هر بهار «آنتی هیستامین» مصرف کند. در یکی از این بهارها متوجه شد که حافظه‌اش به طور فزاینده‌ای کاهش پیدا کرده است. این کاهش حافظه ادامه یافته بود و آشفتگی ذهنی نیز مزید بر علت شده بود. وقتی پزشک آنتی‌هیستامین بیمار را کم کرد آشفته‌حالی او ناپدید شد و عملکردهای مغزی‌اش نیز به حال طبیعی برگشت.
زنی ۷۲ ساله علائمی را نشان می‌داد که پزشکان آن را ناشی از افسردگی می‌دانستند. برای او انواع و اقسام داروهای روانی را تجویز کردند. چیزی نگذشت که حالت گیجی به او دست داد. اضطراب‌اش بیشتر شد. توهم و خواب آلودگی نیز به آن اضافه گردید. و بسیاری از اوقات را هم در حالت منگی می‌گذراند. آیا او به سرعت به سمت ابتلا به بیماری آلزایمر و سالمندی در حرکت بود؟ پاسخ منفی است. مغز او به خاطر ترکیب بد داروها مسموم شده بود. همین که این داروها قطع شد همه توانایی‌های مغزی او به حالت نخست برگشت.
زنی ۶۲ ساله به خانه سالمندان گذاشته شد. او به مدت ۱۷ ماه مشکوک به بیماری آلزایمر بود. دکترش دریافت که وی ۲۷ نوع دارو مختلف روانی را هم زمان می‌خورد. پزشک معالج بیمار معتقد بود که اثر ترکیبی این معجون دارویی باعث شده بود که در توانایی‌های ذهنی این خانم خلل جدی وارد شود و بر مشکلات او نیز افزوده گردد.
خلاصه، مغز این بیمار به خاطر مصرف زیاد داروهای قوی و متعدد دچار اختلالات شدید شده بود. تقریباً حدود ۷ هفته طول کشید تا بیمار را از صدمات داروها رهایی دادند. بعد از این مدت علائم آلزایمر او به کلی برطرف شد. باری بیمار ما چیزی نمانده بود قربانی مصرف داروهای متعدد و در نتیجه مسمومیت مغز شود.
۸. فهرست برخی از داروها که برای مغزسمی‌اند و باید از مصرف آن‌ها اجتناب کرد و یا بصورت محدود استفاده شوند داروهایی که در حافظه و عملکرد مغز اختلال بوجود می‌آورند عبارتند از باربیتورها، بروميدها، بنزودیازپام‌ها، فنوتیازین‌ها، هالوپریودول، لیتیوم، ضد افسردگی‌ها.
داروهای نسخه‌ای پزشکان که موجب ایجاد اختلال درحافظه می‌شوند و برعملکرد مغز اثر مخرب دارند عبارتند از:
***آنتی هیستامین‌ها**[۹۱]
***آنتی دیابتیک‌ها**[۹۲]

*آنالژزیک‌ها[۹۳]
*آنتی‌هایپرتنسیو[۹۴]
*سایمتی دین[۹۵]
*ایندرال[۹۶]
*رسرپین[۹۷]
*دارون[۹۸]
*سی مترال[۹۹]
*داروی بیماری دریا[۱۰۰]
*گلوکوما[۱۰۱]
*دیجیتالیس[۱۰۲]
*متیل دوپیل[۱۰۳]
*داروهای ضد آسم[۱۰۴]
۹. سایر سموم مغزی که باید از مصرف آن‌ها اجتناب کرد: داروهایی که در زیر ذکر می‌کنیم سلول‌های مغز را متشنج، مسموم و تحریک‌پذیر می‌سازند.
*میکوتوکسینز[۱۰۵]
*آفلاتوکسین[۱۰۶]، دارویی است که از کپک ساخته می‌شود و در محصولات کشاورزی (گندم، پسته شامی، صدف و آلاینده‌های صنعتی)پیدا می‌شوند.
*افزودنی‌های شیمیایی[۱۰۷]
*اریتروسین[۱۰۸]
*رنگ مو نمره ۳
*پولیاکریلیمیاید[۱۰۹]، ماده‌ای است که در بسته‌بندی مواد به کار می‌رود و به خورد غذا می‌رود.

راز ۱۹ ـ توانمند سازی مغز

دو سم مغز، که به حذف آن‌ها از زندگی توصیه می‌شود

۱. کافئین[۱۱۰] ؛ کافئین ماده‌ای است محرک مغز که در قهوه بیش از هر چیز دیگر پیدا می‌شود. این ماده همچنین به مقدار قابل توجهی در برگ چای، مغز هسته کولا، دانه‌های کاکائو، برگ بلوط و نوشابه‌های غیر الکلی پیدا می‌شود. این مواد را می‌توان هم با نسخه و هم بدون نسخه تهیه کرد. ممکن است از شنیدن این حرف تعجب کنید که کوکاکولا را به عنوان «نوشابه روشنفکران» و «مقوی مغز» در بازار عرضه می‌کنند.

کافئین حتی سریع‌تر از الکل جذب می‌شود کافئین به سرعت مغز را تحریک می‌کند. خواب آلودگی و خستگی را از بین می‌برد. و تمرکز و هوشیاری را افزایش می‌دهد. کافئین برای کسانی که به آن عادت ندارند به سرعت سطح تحریک پذیری و عصبی شدن را بالا می‌برد و برای کسانی که آن‌را زیاده از حد مصرف می‌کنند سر درد و خستگی پدید می‌آورد.

مساله تناقض‌آمیز در مصرف کافئین در این است که گرچه این ماده محرک قوای مغزی است ولی در عمل سرعت گردش خون را که لازمه تحریک مغزی است بالا نمی‌برد.

در حقیقت یک یا دو فنجان قهوه عملاً سرعت جریان خون را به مغز به طور قابل ملاحظه‌ای کم می‌کند. به این دلیل است که قهوه کافئین دار برای سردردهای میگرنی مفید است. کافئین کمک می‌کند که رگ‌های متسع شده مغز جمع و منقبض شوند. شگفتی‌آور این است که مصرف قهوه کافئین دار بچه‌های «بیش فعال» را نیز به آرامش دعوت می‌کند.

در واژگان عملی، شاید بهترین کار این باشد که قهوه را به مقدار کم ـ حد اکثر یک یا دو فنجان در روز ـ به عنوان تقویت‌کننده نیروی مغز (و نه ایجادکننده آن) مصرف کنید. البته این هم از نظر روانشناسی مقرون به احتیاط نیست که متکی به قهوه شویم و از آن بخواهیم که هرروز صبح ما را راه بیندازد و نیز از آن بخواهیم که جانشین قدرت طبیعی جسمی ما شود.

یادتان باشد که مصرف زیاد قهوه و اتکای مزمن به آن به عنوان محرکی که شما را در طول روز سر پا نگه بدارد باعث می‌شود سطح سم در سیستم بدن بالا برود و در نتیجه آثار نامطلوب آن بر شخص مترتب شود.

۲. نیکوتین [۱۱۱]؛ این ماده محرک که بیشتر از هر جای دیگر در سیگار یافته می‌شود وقتی به مساله قدرت مغزی می‌رسیم موضوع پر سروصدای دیگری را به وجود می‌آورد. زمانی که نیکوتین سیگار را به درون شش‌های خود فرو می‌برید ظرف مدت ۸ ثانیه به مغز می‌رسد. در اینجاست که دود حاوی نیکوتین باعث می‌شود ماده شیمیایی (اسیتیلکولین و واسوپرسین) مغز ترشح کند. مواد مزبور با عملکرد حافظه و نیز با «نوروهورمون» که انسان را سر حال می‌آورد در ارتباط تنگاتنگ است.

شما با جذب نیکوتین به طریق یاد شده احساس هوشمندی و آرامش بیشتری می‌کنید. احتمال دارد که در این حالت فعالیت‌های ذهنی خود را نیز به مراتب بهتر، سریع‌تر و دقیقتر از قبل انجام دهید. البته این قبراقی فقط مدت ۳۰ دقیقه دوام می‌آورد بعد از گذشت نیم ساعت شما دوباره به کشیدن یک سیگار دیگر احتیاج پیدا می‌کنید تا هوشیاری‌تان در همان سطح بماند.

نیکوتین به شما نیروی موقت تازه‌ای می‌بخشد که از ضریب هوشی خود حداکثر بهره برداری را بکنید ولی متاسفانه به هزینه‌ای بسیار گزاف: سرطان ریه. همچنین فراموش نکنید که نیکوتین سمی است که معمولا برای کشتن موش و حشرات به کار برده می‌شود. این عقلانی نیست برای به دست‌آوردن مقدار اندکی قدرت بیشتر مغزی و نیز به خاطر حفظ این قدرت برای مدتی کوتاه، هزینه‌ای به این سنگینی بپردازید.

پژوهشگران نشان داده‌اند که معتادان به سیگار که از نیکوتین به ورزش ایروبیک روی آورده‌اند توانسته‌اند به همان قدرت مغزی و نیز به همان اندازه هوشیاری توام با آرامش برسند که از کشیدن سیگار نصیب‌شان می‌شد. ورزش آیروبیک نیز باعث می‌شود که مواد شیمیایی بتا ـ اندورفین، آستیلکولاین و آدرنالین مغز ترشح کنند.

تمرین ۱۰ ـ توانمند سازی مغز

کلمات زیر را به طور معکوس بخوانید

*هرکدام از جملات زیر را به طور صحیح بخوانید. کلمات در جملات زیر معکوس نوشته شده است.

* selrahC snekciD _ A gnirettams fo gnihtyreve , dna a egdelwonk fo gnihton

* ragdE nellA eoP _ nagig nwod _ elihW morf a duorp rewot ni eht nwot / /hated skool yllacit

* tel su ereht etamina dna egaruocne hcae rehto T dna wohs eht elohw dirow that a nameerF , gnidnetnoc rof ytrebil no sih dnuorg , si

egroeG notgnihsaW _ roirepus ot yna hsivals yranecrem no htrae

راز ۲۰ ـ توانمند سازی مغز

اجابت مزاج باعث تخلیه روده‌ها و باز شدن ذهن شما می‌شود

ممکن است این سرفصل را نپسندید و به مذاق‌تان خوش نیاید ولی فراموش نکنید که فرایند کلی دستگاه گوارش و عملکرد روده‌ها در تقویت نیروی مغزی نقش بسیار مهمی دارد.

در حقیقت این بخش از راز تقویت ذهن و قسمت‌هایی از آن که با سم‌زدایی بدن ارتباط دارد از مهمترین و حیاتی‌ترین موضوعاتی مورد بحث در این کتاب است.

سلامت، یا بی‌تحرکی روده زیر ساخت جنبه‌های مختلف «ذهن ـ بدن» را تشکیل می‌دهد اعم از این‌که این جنبه‌های «ذهنی ـ بدنی» در سلامت باشند و یا احیانا خللی در آن‌ها احساس شود. باید به خاطر داشته باشید که قدرت مغز، انعطاف و کارآمدی ذهن شما به طور کامل به ارگانیسم عمومی شما بستگی دارد.

روده مسدود معنایش مغز مسدود است

مسائلی که در روده‌های بزرگ به وجود می‌آید می‌تواند سلامتی را تا حد زیادی به خطر اندازد و مواردی مانند: اختلال در لوزالمعده، بزرگ شدن کبد، ناراحتی معده و قلب، نا مرتبی عادت ماهانه بانوان و نیز اختلال در عملکرد مثانه را پدید آورد. اگر روده بزرگ یکی از کلیدهای اصلی قدرت ذهنی شماست پس یبوست مزاج و بی‌تحرکی دراز مدت آن نمی‌تواند باعث نشود که مغزتان از عملکرد حداکثری باز ماند.

روده مسدود شده به طورمستقیم با قدرت مغزی شما در ارتباط است. هر چقدر یبوست شما بیشتر و روده‌تان تنبل‌تر باشد قدرت مغزی‌تان کمتر خواهد بود. علت آن این است که میان این دو رابطه مستقیم وجود دارد. این رابطه آن قدر به آناتومی و عملکرد آن ارتباط ندارد که به انرژی ناشی از توازن میان آن‌ها مربوط است ـ توازن میان ذهن و فرایند هاضمه، بخصوص روده‌ها ـ معنای این حرف آن است که برای خیلی از ما ممکن است هضم و جذب غذا و مهم‌تر از آن دفع فضولات بدن، از حالت طبیعی و سالم آن خارج، و کند، ناکافی و احتمالا ناسالم باشد.

کارشناسان سلامتی طبیعی و نیز متخصصین روده بزرگ مدعی هستند که اکثر ما دچار یبوست در روده بزرگ هستیم. و این حتی موقعی که اجابت مزاج

روزانه هم اتفاق می‌افتد وجود دارد. باید دانست که اجابت مزاج روزانه و مرتب باز دلیل نمی‌شود که در روده بزرگ خود هنوز فضولات راکد و هضم نشده نداشته باشید. بدتر از یبوست مزمن، حالتی است که بدان اصطلاحاً[۱۱۲] «مسمومیت خود به خودی» می‌گویند. این موقعی است که بدن شما مقدار زیادی مدفوع متعفن با خود حمل می‌کند که عملاً در حال مسموم‌سازی بدن هستند. این حالت به نوبه خود عملکرد سالم تمامی ارگان‌های داخلی و سیستم‌های بیولوژی بدن را به هم می‌ریزد.

در زیر بعضی از علائم مهم «خود مسموم سازی» را که منشا آن مزاج مسدود شده است ذکر می‌کنیم: برای اطمینان خاطر دقت کنید که آیا هیچکدام از آن‌ها در شما مصداق دارد یا خیر.

*فقدان انرژی

*خستگی

*تحریک پذیری

*ناآرامی

*کم‌تحملی

*هوای دعوا داشتن

*بی‌رمقی

*بی‌حوصلگی

*بیمارشدن مکرر

راهبرد عملی برای باز کردن انسداد روده‌ها (یبوست)

قبل از این‌که جلوتر بروم اجازه بدهید چند پیشنهاد عملی را مطرح کنم. با به کار بستن این پیشنهادها شما می‌توانید فضای درونی روده خود را به مکانی تبدیل کنید که مولد قوای مغز باشد. راهبردهای مورد اشاره از این قرارند:

*تحریک روده؛ داروهای محرک روده فوراً نتیجه می‌بخشد و باعث می‌شود ظرف ۴ ـ ۵ ساعت مزاج کار کند. این محرکات دو عیب دارند. یکی این که

معلوم نیست استفاده از آن مقبول همه باشد و دیگر این‌که استفاده از این محرکات به تخلیه کامل روده منجر نمی‌شود.
*روزه کوتاه مدت گرفتن(۲ تا ۴روز)؛ در این مدت فقط مایعات (آب میوه) میل کنید. این به روده‌ها فرصت می‌دهد که انسدادهای ایجاد شده را برکند و راه خود را باز کنند.
*تمیزکننده‌های گیاهی روده؛ استفاده از گیاهان دارویی هرچند کندتر عمل می‌کند ولی ارزان‌تر، آسان‌تر و کامل‌تر می‌باشد. دوره استفاده از آن‌ها ۱۰ تا ۱۲ روز است
استفاده از ملین‌ها و مسهل‌های شیمیایی توصیه نمی‌شود. آن‌ها مسکن‌های کوتاه مدت هستند. اصل مساله را از بین نمی‌برند. و روده‌ها را آن طور که باید تمیز نمی‌کنند. آن‌ها فقط حرکت دودی روده را تقویت می‌کنند و مدفوع را به جلو حرکت می‌دهند. مسهل‌ها باعث تحریک روده می‌شوند، آن‌را خسته می‌کنند. درست مثل این می‌ماند که شما به طور مرتب ماشین‌تان را با کمک یک باطری خارجی روشن کنید در حالی‌که راه و چاره این است که باطری فرسوده خود را عوض کنید. [روده را باید چه کرد؟ آن را که نمی‌توان عوض نمود.]

گام‌های یازده گانه برای گشودن انسداد مغز (ظرف ۲ هفته)

تمیزکننده گیاهی روده و انواع مختلف آن را می‌توان به آسانی از عطاری‌ها به دست آورد. نمونه‌ای از آن‌ها را در زیر مشاهده می‌کنید.

از تمیزکننده روده با نام (VE. Vit) No. 9 ـ Ra ـ Tox مطابق دستوری که روی بسته‌بندی آن ذکر شده روزانه دو بار میل کنید. یک بار صبح ناشتا و یک بار نیز قبل از رفتن به رختخواب. این دارو از پودر پلنتگو[۱۱۳] وسبوس تخم سایلیوم[۱۱۴] درست می‌شود. هردوی این گیاهان حاوی فیبر (الیاف) فراوان هستند که می‌تواند روده بزرگ را لایروبی کند. یک بطری آن ۱۲ تا ۱۴ روز دوام می‌آورد.
بعد از این‌که از خواب بیدار شدید یک قاشق چای خوری از پودر خشک دو گیاه مذکور رابا آب میوه قاطی کنید. بلافاصله شروع کنید به تکان دادن محلولی که درست کرده‌اید و آن را به سرعت میل کنید. چون اگر در این کار ـ تکان دادن محلول و فوری خوردن آن ـ غفلت شود محلول سفت می‌شود و حالت خمیری پیدا می‌کند این کار باید ناشتا و قبل از خوردن صبحانه انجام گیرد. همین کار را شب قبل از خوابیدن انجام دهید. اطمینان حاصل کنید که دست کم سه ساعت از صرف شام گذشته باشد. برای دو هفته، روزانه دو بار این دارو را همان طور که ذکر کردیم میل کنید.

بسته به حالت اولیه روده‌های شما، ممکن است ۳ ـ ۶ روز طول بکشد تا فرایند تخلیه آغاز گردد. این دارو از لحظه‌ای که خورده می‌شود اثربخشی خود را شروع می‌کند ولی یادتان باشد که حرکت دادن محتویات روده وقت زیادی می‌خواهد.
زمانی که دارو کار خود را شروع می‌کند مزاج شما ممکن است برای چند روز، روزانه ۴ تا ۶ بار کارکند. همچنین ممکن است مشاهده کنید که مدفوع‌تان ـ هم از نظرشکل و هم از نظر بو ـ وضع متفاوتی دارد. ناراحت نباشید این مدفوع خیلی قدیمی است و بعد از مدت‌ها توقف در روده به خارج دفع می‌شود.

اگر دل درد یا اسهال گرفتید فورا مصرف دارو را متوقف کنید. برای این‌که بدن شما با این علامت به شما می‌گوید کافی است. چندروزی صبر کنید. بعد دوباره شروع کنید. در روز دوم یا سوم اجرای این برنامه، ممکن است در شکم خود احساس نفخ کنید. همچنین ممکن است احساس تهوع نیز به آن اضافه شود. این‌ها هیچکدام غیرمنتظره نیست. از آن‌ها نترسید. اینان علایمی هستند که نشان می‌دهد دارو دارد عمل می‌کند و روده‌های شما مشغول خانه تکانی شده‌اند.
سعی کنید در مدتی که به مداوای خود مشغول هستید از خوردن چیزهای نفاخ مثل لوبیا خودداری کنید. غذاهای ساده بخورید که مقدار فیبر آن‌ها بالا باشد مانند غلات (همراه سبوس.) چربی و قند کمتر مصرف کنید. این‌ها ممکن است در کار خانه‌تکانی اخلال کنند. بیشتر از معمول آب ساده و خالص بنوشید. از خوردن غذاهای آشغالی! لااقل در مدتی که مشغول تخلیه روده‌ها هستید پرهیز کنید.
به منظور تحسین و نیز برای این‌که عمل سم زدایی کبد و روده را بیشتر تحریک کنید بعد از هر نوبت که از داروی تمیزکننده روده می‌خورید یک قرص Yerba Prima Kalenite میل کنید (البته در شکل گیاهی اش)
برای اجرای کامل‌تر برنامه سم زدایی، برنامه خالص‌سازی معروف به رازهای« ادن[۱۱۵]» را نیز مد نظر قرار دهید. این برنامه از ۸ ـ ۲۵ داروی تمیزکننده گیاهی تشکیل می‌شود. هرکدام از این گیاهان فرمول خاص خود را دارند.
خود را برای رویارویی با بعضی تبعات احساسی و روانی اجرای برنامه مورد بحث آماده کنید شما در حقیقت در سیستم ذهن ـ بدن خود دست به کار خطیری زده‌اید و همه چیز را به هم ریخته‌اید. بسته به خلقیات شخصی، ممکن است یکی دو روز دچار ناآرامی و تشتت ذهنی شوید در این یکی دو

روز افکار عجیب و غریب و خاطراتی از گذشته‌های دور به ذهن شما هجوم خواهند آورد.
شما همچنین ممکن است چند روزی افسردگی داشته باشید و از عصبانیت‌های بی‌دلیل رنج ببرید. ناراحت این احوال نباشید و به آن اعتنایی نکنید. این‌ها رویدادهایی موقتی هستند که از تمیز شدن روده‌های شما سر در آورده‌اند.

افشره گل‌ها می‌تواند در این فرایند مهم که به تقویت قوای مغزی منجر می‌شود به شما کمک کند.
*در طول مدتی که مشغول تخلیه روده‌ها هستید روزی دو بار سیبی را رنده کنید و میل نمایید. این کار به شما کمک خواهد کرد که از نظر احساسی با تخلیه روده‌ها کنار بیایید.
*اگر احساس می‌کنید به شدت تحریک‌پذیر شده‌اید از گیاه «راش» استفاده کنید.
*اگر افکارتان به هم ریخته و مدام تکرار می‌شوند از میوه «شاه بلوط سفید» استفاده کنید.
*اگر در دوره‌ای که مشغول اجرای برنامه هستید احساس عصبانیت زیاد می‌کنید جوشانده گیاه «خاس» را میل کنید.

در دوره‌ای که روی برنامه تخلیه روده‌ها کار می‌کنید می‌توانید برای کم کردن عوارض جانبی آن از قرص‌های اسیدوفیلوس استفاده کنید هر یک از این قرص‌ها حاوی ۵۰ میلیون ارگانیزم لاکتوباسیلوس است که برای روده‌های شما خیلی مفید است. لاکتوباسیلوس بخشی از فلورای طبیعی و سالم روده‌ها هستند که در کولون شما زندگی می‌کنند و برای سم زدایی آن نقش اساسی دارند. در حقیقت حدود ۴۰۰ نوع مختلف از این میکروارگانیزم به وزن ۳ ـ ۵ پوند در کلن[۱۱۶] به صورت فعال وجود دارند.
می‌توانید این برنامه را برای سه ماه تکرار کنید. بعد این مدت را به ۶ ماه برسانید و از آن به بعد اجرای برنامه مورد بحث را جزو خانه‌تکانی‌های منظم هرساله بگنجانید.

نکات راهنمایی‌کننده دیگر

برای تقویت ذهن و پاک کردن روده‌ها

*معمولا بین ۲ ـ ۴ روز طول می‌کشد تا داروهای گیاهی‌ای که تجویز شد نتیجه ببخشد. ولی فراموش نکنید که نتیجه آن بسیار ثمربخش خواهد بود.

*وقتی در می‌یابید که چه مقدار فضولات در روده‌های شما جمع شده بوده است که شما از آن خبرنداشته‌اید و الان به وجود مضر آن‌ها پی برده‌اید به خود خواهید بالید که از شرشان خلاص شده‌اید.

*متوجه خواهید شد که اندازه دور کمرتان کم شده است و وضع ظاهری بدن‌تان شکل بهتری به خود گرفته است. راه رفتن‌تان سبک‌تر و لباس به تن‌تان برازنده‌تر می‌نماید.

*متوجه خواهید شد که بعضی احساس‌های قدیمی، بغض و کینه‌ها، رنجش‌ها و دلخوری‌ها و نگرش‌هایتان تغییر کرده‌اند و یا از بین رفته‌اند.

*متوجه خواهید شد که خلق و خوی‌تان مطبوع‌تر، دیدگاه‌تان خوش بینانه‌تر و اعتماد به نفس‌تان بیشتر شده است.

*از سوی دیگر، این مهم و جالب است که می‌بینید ذهن شما برای کولون‌تان تعیین موضع می‌کند. تنش‌های ذهنی، فشارهای روانی، دلواپسی‌ها و دردهای عاطفی می‌توانند روده‌های شما را تحت تاثیر قرار دهند و آن‌ها را دچار التهاب، انقباض، و یبوست نمایند.

*اگر کمی بیشتر دقت کنید متوجه خواهید شد که نوعی ارتباط کاری (و انرژی) بین ذهن و سیستم روده‌ها وجود دارد.

*برای مدت یک روز و شاید هم دو روز ـ زمانی که کار تخلیه روده‌ها در حال انجام است احساس عصبانیت، تحریک پذیری و عدم تمرکز خواهید کرد. اثری که این فرایند بر ذهن شما می‌گذارد ماندنی نیست و پس از یکی دو روز برطرف می‌شود. این حالات گذرا را جدی نگیرید.

*موقعی که برنامه تخلیه روده‌ها به اتمام می‌رسد به طور غیر منتظره‌ای احساس سبکی می‌کنید و ذهن خود را چالاک و چابک می‌یابید. انگار که بار سنگینی از ذهن شما برداشته شده است و در عوض میلیون‌ها نورون آزاد شده آماده‌اند که بر شدت قدرت مغزی شما بیفزایند.

گفتگویی شخصی درباب بهبود ارتباط بین ذهن و روده‌ها

در این بخش به ذکر تاملاتی می‌پردازم که خود من در ارتباط با این فرایند حیرت‌آور «خانه تکانی روده‌ای» داشته‌ام. من به طور مستقیم و بدون هیچ واسطه‌ای ارتباط میان تفکر و روده‌ها را دریافتم.

برای من به عنوان یک نویسنده، عملکرد شفاف ذهن ـ یعنی توانایی: تمرکز، به خاطر سپردن، ایجاد ارتباط، سازمان‌دهی، و تبیین مطلب ـ به مراتب از سلامت کامپیوتر و ماشین تحریرم مهمتر است. کولون مسدود باعث می‌شود که من برای به دست‌آوردن همان مقدار حضور ذهن و قدرت عملکرد ذهنی که لازمه کارم است انرژی بیشتری صرف کنم.

بر طبق نظر دکتر برنارد لنسن[۱۱۷] آموزشگر سلامت شما می‌توانید روزی ۳ تا ۴ بار اجابت مزاج داشته باشید ولی باز دچار یبوست در روده بزرگ باشید. دکتر لنسن همچنین معتقد است که مردم از لحاظ دفع ۱۰ وعده غذا عقب هستند.

به این آمار توجه فرمایید: روده کوچک ۲۰ فوت طول دارد و روده بزرگ ۵ فوت ولی قطر آن دوبرابر روده کوچک است و پر است از چین و شکن. لذا در روده بزرگ فضای زیادی برای انبارکردن وجود دارد. مشکل کار اینجاست که وقتی مدفوع در درازنای ۲۵ فوتی روده‌ها انبار می‌شود شروع به آلوده‌سازی ما از درون می‌کند و در نتیجه سیستم گوارشی‌مان دچار مسمومیت می‌شود.

چه چیزی راه روده را می‌بندد؟ برنامه غذایی‌ای که مرکزیت آن را گوشت تشکیل می‌دهد مانند غذای آمریکایی‌ها که بر محوریت گوشت قرمز و پروتئین حیوانی تهیه می‌شود و از سبزیجات و فیبر و الیاف در آن خبر چندانی نیست. در این قبیل برنامه‌های غذایی روده‌ها زودتر مسدود می‌شود تا در برنامه غذایی کسانی که از سبزیجات و غلات استفاده می‌کنند و به اصطلاح «گیاه‌خوار» یا «نیمه گیاه‌خوار» هستند. در برنامه غذایی گیاه‌خواران مقدار چربی به مراتب کمتر از برنامه غذایی گوشت‌خواران است و پروتئینی که از آن استفاده می‌کنند پروتئین گیاهی است. با این‌همه، حتی کولون سبزی‌خواران نیز مسدود می‌شود و از وعده‌های قبلی غذا نیز در آن‌ها وجود دارد.

فضای ذخیره‌سازی حیرت‌آور

در روده‌ها، قوای مغز را تحلیل می‌برد

در این مبحث یک حقیقت تعجب‌آور وجود دارد. اگر قرار شود شما امروز از غذا خوردن دست بکشید (و برنامه لایروبی مزاج را آغاز کنید) و اگر تاکنون هیچ اقدامی برای پالایش روده‌ها انجام نداده‌اید، شما در این دوره ۷ روزه اجرای برنامه، دست کم به ۲۵ تا ۳۰ نوبت اجابت مزاج احتیاج دارید تا روده‌هایتان به کلی پاک شود. هیچگونه مبالغه‌ای در کار نیست. انسان تعجب می‌کند که ما در این روده ۲۵ فوتی چقدر مواد کهنه را با خود به این سو و آن سو حمل می‌کنیم.

دلایل زیادی هست که این مطلب را توجیه می‌کند. گوشت ـ محصولات حیوانی ـ و چربی‌های اشباع شده غذاهای مرکبی هستند که انرژی و زمان زیادی را می‌طلبند تا هضم شوند. آن‌ها بیشتر مایل هستند در روده‌ها بمانند و بگندند. سبزیجات، غلات، میوه‌ها، و آجیل مواد غذایی ساده تری هستند و سریع‌تر جذب می‌شوند. این‌ها معمولا کامل‌تر و سریع‌تر از روده‌ها عبور می‌کنند. ولی استرس، تنش، ورزش نکردن، آب به اندازه کافی نخوردن، بیماری، کار زیاد و عوامل دیگر حتی روده‌های یک فرد گیاه‌خوار قدیمی را نیز تنبل می‌کند.

آن طور که من کشف کرده‌ام حتی سبزی‌خواران هم کولون‌های کاملاً خالی و خیلی فعال و کارآمد ندارند ورزش منظم نداشتن، از دست دادن آب بدن، پرخوری و استرس‌های مزمن نیز می‌توانند در تنبل کردن روده‌ها سهم داشته باشند. بدیهی است شرایطی این چنین امتیازات ضریب هوشی را به شدت کاهش می‌دهد. خوشبختانه، راهبردهایی هست که با اتخاذ آن‌ها شما ممکن است بتوانید در زمانی کوتاه از مسدود شدن فعالیت مغز جلوگیری کنید و این کار را از روده‌ها شروع نمایید.

تمرین ۱۱ ـ توانمند سازی مغز

دوباره چشمان خود را به‌طور معکوس به کار اندازید.

کلمات زیر را که وارونه نوشته شده است درست بخوانید:

*ان‌اوت دوب ره ه‌ک ان‌اد دوب ز ش‌ن‌اد ل‌د ری‌پ ان‌رب دوب

*ی‌زوری‌پ ی‌ن‌ع‌ی ه‌دارا ن‌درک

*ک‌ی‌پ ش‌م‌ارآ دی‌ش‌اب

راز ۲۱ ـ توانمند سازی مغز

۵ دلیل برای این‌که چرا گوشت گاو قدرت مغزی شما را می‌کاهد.

صرف نظر از موضوع مربوط به کلسترول بالا و چربی اشباع شده، اگر در برنامه غذایی شما مواد گوشتی زیاد پیدا می‌شود، بی‌شک روزی تاوان این بی‌مبالاتی را با از دست دادن قدرت ذهنی خود خواهید داد. نه تنها مصرف زیاد گوشت در رژیم غذایی یک آمریکایی متوسط برای او خطر ایجاد بیماری عروق قلبی را به دنبال دارد، بلکه در پیری نیز گریبانگیرش می‌شود و او را از داشتن قوای ذهنی کار آمد محروم می‌سازد.

دانشمندان اطلاعات مربوط به برنامه غذایی و بیماری ۳۴۰۰۰ نفر گیاه‌خوار وابسته به فرقه مسیحی «ادو نتیست‌های هفتمین روز» که از سال ۱۹۷۶به بعد جمع‌آوری شده بود مورد مطالعه قرار دادند. پژوهشگران ۱۳۶ نفر از آنان را که گیاه‌خوار بودند با همین تعداد افرادی که گوشت‌خوار بودند مقایسه کردند و متوجه شدند که در مقابل هر ۳ نفر گیاه‌خوار۱۰ نفر گوشت‌خوار به زوال عقل مبتلی شده بودند.

علاوه بر این، هیچیک از گیاه‌خواران مبتلی به زوال عقلی به سکته مغزی دچار نشده بودند درصورتی که از گوشت‌خواران ۵ نفرشان به این درد نیز گرفتار آمدند.

یکی از دانشمندان که در این مطالعه مشارکت داشت بر این باور بود که اگر کسی امروز خوردن گوشت ر ا ترک کند بعد از ۱۰ سال ـ در مقایسه با افراد گوشت‌خوار ـ احتمال ابتلای او به زوال عقل ۵۰ درصد کمتر خواهد بود.

رازی که در این باره خواهیم گفت خیلی ساده است. مصرف گوشت قرمز و چرب خود را به نصف و یا به صفر تقلیل دهید و مطمئن باشید که در سنین بالا پاداش آن را که داشتن ذهنی وقاد است دریافت خواهید کرد.

پنج دلیل آشکار وجود دارد که چرا عاقلانه است که شما مصرف گوشت را کم کنید. این تصمیم هم به سلامت عمومی بدن شما کمک می‌کند و هم سلامت سلول‌های مغزی را تضمین می‌نماید.

۱. انسداد سرخرگ‌ها مصرف زیاد گوشت سرخرگ‌ها را مسدود و جدار آن‌ها را سخت می‌کند. این ضایعه به افت قوای ذهنی منجر می‌شود. عملکرد این پروسه به این شرح است:

اکثر آمریکاییان ذکور، برای مثال، غذاهایی می‌خورند که چربی حیوانی‌شان زیاد و مواد فیبری‌شان کم است در بسیاری از موارد، ۵۰ درصد کالری

مصرفی آن‌ها تنها از گوشت تامین می‌شود. نتیجه اجتناب ناپذیر این وضع، کلفت و سفت شدن سرخرگ‌ها ست که به آن اصطلاحا «آتروسکلوروسیس»[۱۱۸] می‌گویند.

به نظر کارشناسان رژیم غذایی اکثر افرادی را که مبتلی به زوال عقل هستند کسانی تشکیل می‌دهند که یک عمر برنامه غذایی نادرست و ناسالم داشته‌اند. به عبارت دیگر، تا حد زیادی شما می‌توانید گناه افت نیروی عقلی را به گردن برنامه غذایی ناسالم بگذارید.

آتروسکلوروسیس مستقیماً با ضعیف شدن نیروی عملکرد مغزی بستگی دارد. علت آن نیز این است که سرخرگ‌ها قادر نیستند اکسیژن و مواد غذایی لازم را به حد کافی به مغز برسانند چون در آن‌ها فضای کافی برای عبور خون باقی نمانده است و رسوبات معبر خون را تنگ کرده‌اند.

یادتان باشد که مغز شما نه تنها ۲۰ درصد کل اکسیژن بدن را مصرف می‌کند بلکه به مقادیری از تقریباً تمام مواد غذایی نیز نیاز دارد. عمده مواد غذایی مزبور را ویتامین‌ها و مواد معدنی تشکیل می‌دهند. اگر این مواد به اندازه کافی به مغز نرسد مغز نمی‌تواند فکر کند. شما سعی می‌کنید بیشتر فکر کنید، مغزتان را بیشتر به کار بیندازید. یون‌های بیشتری به سمت مغز تلمبه کنید ولی افسوس، سیستم گردش خون شما قادر نیست این مطالبات را پاسخ بدهد چون راه عبور خون که سرخرگ‌ها باشند به خاطر تغذیه بد نیمه مسدود هستند.

این سناریو را به چند دهه تسری دهید. یعنی تصور کنید که چندین سال است شما لاینقطع در حال تضعیف قدرت مغز خود هستید. در آن صورت آیا تعجب دارد که در پیری بیماری آلزایمر و زوال عقل نمودار شوند؟! جریان ضعیف شده خون در مغز و کم شدن مواد غذایی عروق مغزی، در آمریکا بسیار شایع است. دلیل اصلی آن نیز این است که خون نمی‌تواند به راحتی در رگ‌ها جریان داشته باشد و موا د غذایی را به مغز برساند. مسبب اصلی آن اتکاء زیاده از حدی است که مردم آمریکا به گوشت دارند و آن را به عنوان غذای اصلی مورد استفاده قرار می‌دهند.

۲. سموم غذا؛ گوشت‌هایی که ما مصرف می‌کنیم اعم از این‌که گوشت گاو باشد یا گوسفند، مرغ باشد یا سایر طیور همه مملو از سموم خطرناک هستند. حیوانات این سموم را به صورت هورمون، آنتی بیوتیک، داروهای آرام بخش، مواد افزودنی، نگاه دارنده‌ها و نیز سم دفع آفات دریافت می‌کنند تا چاق و فربه و ظاهرا سالم آماده روانه شدن به بازار باشند. تولیدکنندگان صنعتی گوشت این سموم را از آن جهت به خورد حیوانات می‌دهند تا رشد آن‌ها را تسریع کنند و از بیماری مصون‌شان دارند. وقتی این مواد سمی در گوشت باشد و شما آن را بخورید معلوم است که شما هم به جای غذای سالم سم دریافت کرده‌اید.

۳. گوشت‌های فاسد؛ گوشت فاسد و آلوده به سموم مختلف در زوال عقل انسان در دوره سالمندی نقش عمده و اساسی دارد. گزارش‌های جدید در دهه ۱۹۹۰ به ما از گوشت و مرغ‌هایی خبر می‌دهند که در کارخانه‌های مخصوص بسته‌بندی و آماده‌سازی به علت عدم بازرسی مکفی و نیز به دلیل عدم رعایت موازین بهداشتی آلودگی‌های تازه‌ای پیدا می‌کنند که ناسلامتی آن‌ها را برای مصرف کنندگان دو چندان می‌کند.

مردم از خوردن غذاهای آماده[۱۱۹] در مغازه‌های زنجیره‌ای برگر فروشی در معرض مسمومیت‌هایی از نوع جدید قرار می‌گیرند. همبرگرهای نیم پز مقادیر زیادی باکتری‌های را به مصرف کنندگان بی‌خبر آن‌ها انتقال می‌دهند.

۴. رادیکال‌های آزاد؛ برنامه غذایی‌ای که بیشتر بر گوشت تکیه دارد ممکن است مجال و محلی برای خوردن سبزیجات، میوه‌های تازه و حبوبات که معدن ویتامین‌های با ارزش است نگذارد. آنچه مصرف کردن گوشت شما را از آن بیگانه می‌کند قادر است از بدن‌تان در مقابل بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و اکسیداسیون به وسیله رادیکال‌های آزاد حمایت کند.

رادیکال‌های آزاد پدیده مهمی است ولی آن طور که شایسته است شناخته نشده است. رادیکال آزاد سمی است که به شدت در مقابل اکسیژن موجود در بدن که با گردش خون جریان دارد واکنش نشان می‌دهد. یک مولکول اکسیژن موقعی آزاد می‌شود که با مولکول دیگری پیوند نداشته باشد. مولکول‌هایی که با مولکول دیگری در ارتباط نیستند مولکول‌های آزاد خوانده می‌شوند. مولکول‌های آزاد در صدد آنند که به الکترون‌های مجاور خود بپیوندند و با این عمل خود را کامل کنند. این همان چیزی است که ایجاد مساله می‌کند.

رادیکال آزاد بنا به نیازی که دارد یک الکترون را از مولکول‌های دیگر می‌رباید و در فرایند این ربایش مولکول صدمه می‌بیند. بسیاری از متخصصان سالمندی معتقدند که رادیکال‌های، ازاد در پروسه سالمندی و نیز در پایین آوردن توانایی‌های ذهنی نقش بسیار مهمی دارند. دانشمندان مزبور بر این باورند که رادیکال‌های آزاد به سلول‌های مغز لطمه می‌زنند، در حافظه مداخله می‌کنند و حتی باعث می‌شوند که مغز انسان کوچک شود. در حقیقت دانشمندان ثابت کرده‌اند که صدمه بافتی در تمام قسمت‌های بدن و نیز در تمام بیماری‌هایی که از نظر وخامت سیر صعودی دارند به‌وسیله رادیکال‌های آزاد به وجود می‌آیند.

در حقیقت صدمه ناشی از رادیکال‌های آزاد آن چنان شایع شده است که دانشمندان را به این فکر انداخته است که چه بسا رادیکال‌های آزاد بتوانند حتی مغزهای جوانان و میانسالان را نیز از توانایی‌های حیاتی خود تهی سازند. این دانشمندان کلیه آلاینده‌ها و غذاهای کنسروی را جزو

رادیکال‌های آزاد قرار می‌دهند. وقتی که رادیکال‌های آزاد الکترون‌ها را می‌ربایند عملی را انجام می‌دهند که در اصطلاح علمی بدان اکسیده شدن می‌گویند. رادیکال‌های آزاد ممکن است در وخیم کردن وضع ذهنی شخص، در ضایع ساختن نورون‌ها، و همچنین در ایجاد مراحل اولیه آلزایمر دخالت داشته باشند.

۵. هوموسیستئین[۱۲۰] ؛ یکی دیگراز مواردی که بین خوردن گوشت و ازدست دادن قدرت مغز ارتباط بر قرار می‌کند ترکیب شیمیانی «هوموسستئین» است.

ده‌ها سال است که این ماده شیمیایی در ایجاد بیماری قلب یک عامل خطرزا دانسته می‌شود ولی امروزه دانشمندان متوجه شده‌اند که ماده مزبور علاوه بر بیماری قلبی برای سکته مغزی نیز عامل کمک‌کننده‌ای است. هوموسیستئین محصول فرعی اسید آمینه متیئونین[۱۲۱] می‌باشد و معمولا بدن، هوموسیستئین را به ماده بی‌خطر سیستاتیئونین[۱۲۲] تبدیل می‌کند.

مساله این جاست که اگر شما مقدار زیادی گوشت بخورید بدن‌تان مقدار بسیاری هوموسیستئن تولید می‌کند بدون آنکه آن را به شکل بی‌خطرش تبدیل نماید. محققین اکنون شواهدی پیدا کرده‌اند دال بر این‌که اگر سیستم بدن شما از این ماده شیمیایی زیاد تولید می‌کند می‌تواند به سقوط توانایی‌های ذهنی‌تان ـ به خصوص به پایین آوردن امتیازات مربوط به تست‌های معیاری شناخت ـ موثر واقع شود.

همچنین به نظر می‌رسد اشخاصی که سطح این ماده شیمیایی دربدن‌شان بالاست احتمال ابتلائشان به بیماری عروقی افزایش می‌یابد. حتی بیشتر از سیگار کشیدن، داشتن کلسترول و فشار خون بالا.

تمرین ۱۲ ـ توانمند سازی مغز

با اراده همه‌ی کلمات را معکوس کنید

جملات زیر را دوباره نویسی کنید و حروف کلمات آن را معکوس نمایید. سعی کنید اول این کار را در ذهن انجام دهید و بعد آن‌را روی کاغذ بنویسید.

*زمین فناناپذیر است زیرا اسرار خلقت را در خود نهفته است. (انورسادات)

*یکبار دیگر در حرکت انقباضی و انبساطی تاریخ بشر، عصر آزادی به پایان می‌رسد و عصر انضباط پذیری آغاز می‌گردد. (ویل دورانت)

*حقایق سرسخت‌اند. و هرچه که ممکن است آرزوها، و تمایلات ما باشد و یا دیکته شده آن‌ها، هرگز نخواهند توانست در حقایق و شواهد اثر بگذارند. (جان آدامز)

راز ۲۲ ـ توانمند سازی مغز

کم حافظگی ممکن است به علت تغذیه نادرست باشد

چگونه می‌توان آن را به حالت نخست برگرداند

بگذارید این امکان را در نظر بگیریم که منبع اصلی تنزل قدرت مغز تغذیه بد باشد. مغز شما غذایی را که نیاز دارد تا با حداکثر قدرت خود کار کند دریافت نمی‌نماید. در اینجا به ذکر چند توصیه می‌پردازیم که با عمل به آن‌ها مردان و زنان سالمند که به کم‌حافظگی دچار شده‌اند می‌توانند نسبت به تقویت حافظه خود اقدام نمایند.

بحثی که در اینجا مطرح می‌کنیم مربوط است به تاثیرات منفی‌ای که کمبود مواد غذایی بر ذهن و مغز شما گذاشته است. برای مثال به:

*سالمندان طبعا گرایش به این دارند که به کم مصرف کردن بسیاری از مواد غذایی اکتفاء کنند و اغلب نیز بدان عمل می‌کنند.

*یکی از پژوهش‌هایی که اخیرا بر سالمندان بستری در بیمارستان انجام شده که ۵۳ درصد مردان و ۶۱ درصد زنان بستری نسبت به مردان و زنان غیر بستری از تغذیه ناکافی رنج می‌برند.

*در کل سالمندان بستری شده کمتر از دو سوم غیر بستری‌ها غذا مصرف می‌کنند.

تاکیدی که در این مبحث مد نظر است بر راه‌های متعددی است که در آن‌ها عوامل موثر در شیوه زندگی، برنامه غذایی و محیط می‌توانند موانع تجلی کامل ضریب هوشی را از میان بردارند. در فصل‌های آینده این کتاب، با این راه‌های متعدد آشنا خواهید شد که به شما کمک می‌کند چگونه با تغذیه سالم به تقویت ذهن و بالابردن عملکردهای مغز خود نایل آیید.

کمبود اسید فولیک[۱۲۳]، اگر بدن شما در این ماده غذایی دچار فقدان است احتمالا از این ناراحتی‌ها در رنج خواهید بود: دلمردگی، سردرگمی، آشفتگی، ضعف حافظه و ناتوانی در تمرکز. زنی ۷۵ ساله که به شدت از زوال عقل و صدمات مغزی رنج می‌برد توانست با خوردن اسید فولیک به تدریج از ناتوانی‌های عقلی خود بکاهد. آزمایشی که از امواج مغزی او به عمل آمده بود نشان می‌داد که نامرتبی نورون‌های مغزش بهبود یافته و رفلکس بازو و پاهایش به وضع طبیعی بازگشته است.

اندازه (دُز) تجویزی زیر نظر پزشک، با روزانه **۱۰ تا ۲۰** میلی گرم اسید فولیک و برای مدت یک هفته شروع کنید. بعد این مقدار را به ۵ تا ۱۰میلی گرم در روز تقلیل دهید.

ویتامین B3 (نیاسین)[۱۲۴]، اگر شما دچار کمبود نیاسین هستید ممکن است به بیماری پلاگرا دچارشوید. یکی از سه نشانه اصلی این بیماری زوال تدریجی عقل است. در مورد بعضی از بیماران تجویز نیاسین ظرف چند هفته شرایط مطلوب را به بیمار برگردانده است.

دز تجویزی، دُز تجویزی هر روز برای یک هفته ۳۰۰ گرم و بعد روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم است.

ویتامین B1 (تیامین)[۱۲۵]، آنزیم‌های مغزی متعدد و مهمی وجود دارد که عملکرد آن‌ها منوط به وجود کافی تیامین در بدن است. اگر شما واقعا در تیامین کمبود دارید، احتمالا حافظه‌تان دچار زحمت خواهد بود. مصرف مقدار کافی ویتامین ب ۱ لزوما سلامتی حافظه را بر نخواهد گرداند ولی از صدمه بیشتر آن جلوگیری خواهد کرد. اندازه مورد توصیه (زیر نظر پزشک)

یک گرم تیامین ۳ نوبت در روز و برای یک هفته. بعد ۱۰۰ میلی‌گرم و روزی یک بار.

ویتامین B12، اگر سالمند هستید احتمالاً سیستم شما ویتامین ب ۱۲ موجود در برنامه غذایی را جذب نمی‌کند. تغییراتی که سالمندی در سیستم بدن ایجاد می‌کند ممکن است مانع آن شود که روده‌ها تمام ب ۱۲ پیش‌بینی شده در برنامه غذایی را جذب کند.

کمبود این ویتامین موجب ضعف حافظه می‌شود. مضاف بر آن دلمردگی، تحریک پذیری، اختلالات احساسی، کم خونی زیان‌بخش، انقباض عضلانی، کندی فعالیت ذهنی، افسردگی و صدمه مغزی را نیز به دنبال دارد.

یکی از مراکز پزشکی که بیماران مسن خود را برای کمبود ویتامین ب۱۲ مورد آزمایش قرار داده بود به این نتیجه رسید که ۲۹ نفر از ۱۵۲ نفر مرد و زنی که به طور اتفاقی از نظر آماری انتخاب شده بودند دچار کمبود ویتامین ب ۱۲ هستند. سایر مطالعات پزشکی نیز نشان می‌داد که ۳۰ درصد بیماران سالمند از لحاظ ویتامین ب ۱۲ کمبود دارند. وقتی که به این علایم از منظر معکوس می‌نگریم ملاحظه می‌کنیم که با تجویز این ویتامین به ۱۳ بیمار مسن، ۸ نفر آن‌ها که ۵۰ درصد گروه مورد آزمایش را تشکیل می‌دادند قدرت مغزی خود را بازیافته‌اند.

بعد از گذشت چند ماه مشاهده شد که از گروه فوق، یک زن ۷۳ ساله دچار فراموشی و گیجی شده است و علاوه بر آن، درد مفاصل و خواب رفتگی دست‌ها نیز بر او عارض گردیده است. تمام آزمایشات پزشکی نشان می‌داد که این خانم ـ علیرغم داشتن کمبود ویتامین ب ۱۲ ـ از نظر فنی طبیعی و نرمال

است. پزشک معالج تشخیص داد که این بیماررا روی برنامه تزریق آمپول ب ۱۲ بگذارد و این کار را هم کرد و پس از گذشت چند روز، حال بیمار به مراتب بهتر شد و بعد از ۳ ماه تمام علایم بیماری او ناپدید گردید و قدرت مغزی بیمار به جایگاه نخست خود بازگشت.

در مورد توصیه (زیر نظر پزشک)، ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین ب ۱۲ (تزریق داخل عضله) برای یکهفته. بعد دز نگهدارنده، ۱۰۰۰ میلی‌گرم در یک ماه.

کولین[۱۲۶] ، کولین ماده متشکله «نورون انتقال دهنده»[۱۲۷] است که اسیتوکولین نام دارد. دانشمندان معتقدند که این ماده در عملکرد حافظه حرف اول را می‌زند. ماده مزبور بخشی از شبکه سلول‌های مغزی را تشکیل میدهد که در سیستم فیزیولوژی مغز فعال است. دانشمندان به این سیستم کولینرژیک[۱۲۸] می‌گویند. درباره اشخاصی که در مورد آن‌ها تشخیص بیماری آلزایمر داده شده است و یا تشخیص داده شده است که بیمار از کمبود حافظه ولو خفیف که اقتضای سالمندی است رنج می‌برد این نکته محقق گردیده است که علت اصلی بیماری مزبور اعم از آلزایمر یا ضعف حافظه ناشی از سالخوردگی، بالابودن سطح آسیتیکولین[۱۲۹] در بدن و نیز کند کار کردن سیستم کولینرژیک[۱۳۰] می‌باشد.

دز توصیه شده،۱۰ ـ ۲۰ گرم از ۹۵ درصد فسفاتیدیل کولاین[۱۳۱] خالص. هرروز برای ۶ ماه دوره آزمایشی.

راز ۲۳ ـ توانمند سازی مغز

حذف سموم مغز: کمبود منیزیم قدرت ذهن را کاهش می‌دهد

اینجا بحث ما این نیست که شما یک سم مغزی دیگر هم دارید بلکه در حقیقت بدن شما ممکن است به طور خطرناکی از ماده غذایی حیاتی دیگری (منیزیم) به اندازه کافی بهره نبرده باشد. اگر بدن شما منیزیم کافی نداشته باشد ممکن است علایم نامطبوع مه مغزی و مغز سمی را تجربه کنید. کمبود منیزیم در حد بالا، خودش به تنهایی می‌تواند با ایجاد حساسیت به غذا و مواد شیمیایی، تقریباً تمامی آثار منفی را برای قدرت مغزی به بار آورد.

منیزیم ماده معدنی مهمی است که کمک می‌کند عضلات بدن آرام بگیرد و مواد شیمیایی مهم مغز نیز کارتجزیه و ترکیب خود را به درستی انجام دهد. این ماده همچنین آرام بخش اهدایی طبیعت است و مسدودکننده کانال کلسیم که برای سلامتی ذهن و بدن جنبه حیاتی دارد در حقیقت منیزیم عملکرد درست بیش از ۳۰۰ آنزیم را در بدن امکان‌پذیر می‌سازد. این ماده ارزشمند سلامت قلب را تأمین و فشار خون را تنظیم می‌کند. خلاصه آن‌که، منیزیم برای عملکرد روان تقریباً تمامی فرایندهای مهم بیولوژیکی بدن بسیار ضروری و اساسی است.

از کجا می‌فهمید که منیزیم بدن شما کمتر از حد لازم است

متداول‌ترین علایمی که کمبود منیزیم را در بدن اعلام می‌کند عبارتند از:

*درد مزمن در ناحیه پشت و گردن همراه با انقباض گاهگاهی عضلات و لرزش در همان نواحی

*اضطراب

*حملات ترس

*عصبی بودن

*انگشتان سرد (در نوک آن‌ها)

*خستگی

*ضربان نامرتب قلب
*خستگی
*علایم انقباض عضلات
*آسم
*میگرن
*التهاب قولون (کولون)
*آنژین قلبی
*فشار خون بالا
*التهاب مثانه
*پریدن پلک چشم
*خستگی فکری
*احساس گیجی، خواب آلودگی و پرتی
*افسردگی و منگی
*نداشتن توانایی درست فکر کردن
*تحریک پذیری
*احساس تهاجمی بودن
*ناراحتی‌های سینوسی (عطسه، سرفه، آب آمدن از چشم)

عواملی که باعث به سرقت رفتن
منیزیم سیستم قدرت مغزی شما می شود

شما بایستی بدانید که کمبود منیزیم، کل سیستم بدنی شما ـ به خصوص توانایی سم زدایی آن ـ را تضعیف می‌کند. در زیر عوامل دیگری که منیزیم سیستم بدنی و مغز شما را به سرقت می‌برد ذکر می‌کنیم:.

*سموم دیگر مغز مانند غذاها و مواد شیمیایی که شما به آن‌ها حساسیت دارید.

*کمبود مواد غذایی طبیعی و مفید در برنامه غذایی مانند غذاهای آماده و نیز مصرف غذاهایی که با روش‌های نوین کشاورزی که متکی براستفاده از مواد شمییایی هستند به دست می‌آید.

*استرس‌ها، بیماری مزمن و استفاده از بعضی از داروها مانند داروهای مدر برای فشار خون یا مایعات بازمانده.

*زیاد پختن غذاهایی که در آن‌ها منیزیم وجود دارد. حرارت دیدن طولانی، این ماده مهم معدنی را از بین می‌برد.

*دزهای بالای ویتامین ث، غذاهای چرب و غذاهایی که در آن کلسیم زیاد هست مثل مواد معدنی یا فسفات‌ها.

*جذب ناقص منیزیم از غذا به خاطر حساسیت به بعضی غذاها، یبوست مزمن و روده‌های متورم و عفونی.

*آشامیدن آب فلوریدیته شده.

*سالمندی

وقتی هر کدام از این عوامل در زندگی شما وجود داشته باشد قدرت مغزتان راه زوال درپیش می‌گیرد.

منیزیم بعد از پتاسیم بیشترین ماده معدنی‌ای است که در سلول‌های انسان یافت می‌شود. تقریباً ۷۰ درصد منیزیم در استخوان‌ها و ۳۰ درصد در بافت‌های نرم و مایعات بدن پیدا می‌شوند. با توجه به عواملی که در شیوه زندگی مدرن وجود دارد و نیز با برنامه غذایی ناسالم و محیط مسموم، احتمالا اگر بدن شما کمبود منیزیم نداشته باشد.

چگونه می‌توان منیزیم را در بدن ذخیره کرد

خوشبختانه آنچه درکم شدن سطح منیزیم دربدن موثر است قابل برگشت می‌باشد. شما می‌توانید حالت طبیعی قدرت مغزی خود را باز یابید مشروط براین که مواد سمی مغز را که ممکن است بخشی از شیوه زندگی‌تان باشد از بدن خود بزدایید. اندازه لازم منیزیم برای زنان ۳۰۰ میلی‌گرم و برای مردان ۳۵۰ میلی‌گرم می‌باشد. گرچه بعضی از متخصصین تغذیه معتقدند که بزرگسالان هر دو جنس مقدار منیزیم مورد نیازشان را رقمی بین ۲۰۰ تا ۴۵۰

میلی‌گرم تشکیل می‌دهد.
*اگر فکر می‌کنید مشکل‌تان کمبود منیزیم است با پزشک متخصص طب محیطی و یا با آزمایشگاهی که بتواند سطح مواد غذایی را در خون یا ادرار شما اندازه‌گیری کند مشورت کنید. احتمال دارد به یک برنامه غذایی کامل احتیاج داشته باشید که مخصوص شما تنظیم شده باشد و بتواند نیازهای تغذیه‌ای‌تان را برطرف سازد و سطح منیزیم بدن‌تان را به حد لازم برساند.
*با اضافه کردن غذاهای زیر به برنامه غذایی سطح منیزیم بدن خود را بالا ببرید:

توفو (پنیرسویا) (۴ /۱ فنجان) معادل ۱۲۶ میلی‌گرم
آرد گندم سیاه (۴ /۱ فنجان) ۱۱۲میلی‌گرم
جوانه گندم (۴ /۱ فنجان) ۹۷ میلی‌گرم
مغز بادام (۴ /۱ فنجان) ۹۶ میلی‌گرم
بادام هندی (۴ /۱ فنجان) ۹۴ میلی‌گرم
لوبیا قرمز (۴ /۱ فنجان) ۷۵ میلی‌گرم
آرد گندم با سبوس (۲ /۱ فنجان) ۶۸ میلی‌گرم
لبوی خام (۱ فنجان) ۵۸ میلی‌گرم
موز (متوسط) ۵۸ میلی‌گرم
آواکادو (۲ /۱ فنجان) ۵۶ میلی‌گرم
ملاس (یک قاشق غذاخوری) ۵۲ میلی‌گرم
سیب زمینی (متوسط) ۵۱ میلی‌گرم
غذای جو (یک فنجان) ۵۰ میلی‌گرم

اسفناج خام (یک فنجان) ۴۸ میلی‌گرم
ماهی آزاد (۴ اونس) ۴۳ میلی‌گرم
برگ چغندر سویس (یک فنجان) ۳۶ میلی‌گرم

*مکمل غذایی مانند مولتی ویتامین را جزو برنامه غذایی خود قرار دهید. مطمئن شوید قرص مولتی ویتامینی که می‌خورید دوبرابر منیزیم، کلسیم داشته باشد. برای این‌که این نسبتی ایده آل بین این دو ماده غذایی است. طبق دستوری که روی محصول نوشته می‌شود عمل کنید.
*دولامایت[۱۳۲] یک نوع تکمیل‌کننده برنامه غذایی است که در آن منیزیوم، کلسیم و سایر مواد معدنی به حد وفور پیدا می‌شود.

تمرین ۱۳ ـ توانمند سازی مغز

آماده باشید

در این قسمت چند راه خنده دار به شما آموخته می‌شود که با به کاربردن آن‌ها می‌توانید به توانمندی‌های مغزی خود به روش‌های غیر معمول استراحت بدهید.

الف) زندگی شما چه وضعی پیدا می‌کند اگر زمان را هر روز به مدت دو ساعت به عقب برگردانید؟ آیا در این صورت نظر شما راجع به حوادث عوض می‌شود؟

ب) چه حالتی پیدا می‌کنید اگر می‌توانستید حیطه توجه خود را برای مدت ۴ ساعت ثابت نگهدارید؟ در این مدت چه کار می‌کردید؟ چه حسی به شما دست می‌داد؟

ج) اگر انسان فقط یک سلول مغزی بود چه می‌شد؟

د) چطور می‌شد اگر انسان یک طوفان عظیم بود که بدون توقف ۴ ساعت ادامه داشت؟

ه) به انسان چه حالی دست می‌داد اگر به یک فضای لایتناهی تبدیل می‌شد؟

راز ۲۴ ـ توانمند سازی مغز

درک خستگی فکری و مسمومیت ذهن

شاید از فیلم‌های گانگستری سیاه وسفید دوران قدیم هنوز به خاطرتان مانده باشد که چگونه دوستی ریاکار ماده‌ای را در مشروب دوستش می‌ریخت تا دست کم به مدت نصف روز او را بیهوش کند. همین عمل برای رابرت ردفورد در «طبیعت» و جین‌هاکمن در « فنلاندی‌ها» اتفاق می‌افتد.

از نظر فنی، ماده شیمیایی این ترفندهای فنلاندی «هیدرات کلر» است ولی واقعیت هشداردهنده وتعجب برانگیز این است که وقتی بدن شما مسموم می‌شود و نمی‌تواند خودش را از صدمات سمومی که در سیستم او تجمع کرده رها کند حکم همان سیاه‌کاری‌های فنلاندی‌ها را پیدا می‌کند که توانسته مغز شما را دستخوش حیله خود کند و آن را از کار بیندازد و وقتی چشمتان را باز می‌کنید که در حال تلوتلو خوردن هستید و فکرتان نیز آشفته و مغشوش است.

به سخن دیگر، وقتی بدن مسموم می‌شود ـ و مسمومیت آن نیز ناشی از این است که نمی‌تواند خود را از شر مواد مضری که در خود دارد نجات دهد ـ مغز هم به تبع آن مسموم می‌شود و لذا قادر نیست در حداکثر کارآیی خود عمل کند. اجازه دهید چند دقیقه‌ای از وقت خود را صرف آشنایی و فهم بیشتر این مفهوم جدید مسمومیت بدنی بنماییم. خالی از فایده نخواهد بود.

لیست طولانی آلاینده‌هایی که
بدن را مسموم و فکر را مغشوش می‌کند

در جوامع صنعتی غربی هیچ احدی پیدا نمی‌شود که در محیطی عاری از آلاینده‌ها و مواد مضر شیمیایی زندگی کند. مهم نیست که شما در یک اتاقک چوبی در آلاسکا زندگی کنید یا در مزرعه چند هزار متری در «مانتانا». در هیچ حالتی محیط زندگی‌تان تمیز نیست و غذاهایی که می‌خورید نیز هرگز سلامتی و خالصی غذاهایی را که نیاکانتان می‌خورده‌اند ندارد.

حادثه هسته‌ای که در دهه سال ۱۹۸۰در «چرنوبیل»[۱۳۳] روسیه اتفاق افتاد نشان داد که آلاینده‌ها به مرزهای ملی احترام نمی‌گذارند. گرچه حادثه در روسیه واقع شد گازهای سمی آن با وزش باد در سراسر اروپا پخش گردید و فراورده‌های لبنی و زراعی همه جا را مسموم کرد.

لیست حاوی صدمات زیست محیطی و غذایی‌ای که این فاجعه به بار آورد فوق تصور است.
در زیر به چند منبع آلودگی از میان منابع عدیده‌ای که اکثر آمریکاییان با آن روبه‌رو هستند اشاره می‌کنیم:
*داروهای طبی و شیمیایی
*آنتی‌بیوتیک‌ها
*واکسینه کردن‌ها
*ضد درد و مسکن‌ها
*قرص‌های ضد حاملگی
*مواد جایگزین هورمون‌ها
*داروهای تفریحی
*الکل
*غذاهای فراوری شده با قندهای مصنوعی
*انواع رنگ‌ها
*افزودنی‌های غذایی
*نگهدارنده‌های غذاهای درون قوطی
*میوه‌ها و سبزیجاتی که با کودهای شیمیایی، سم‌های علف کُش[۱۳۴]، آفت‌کش‌ها[۱۳۵] ، و هورمون‌ها به عمل می‌آیند.
*کلرین[۱۳۶]، جیوه[۱۳۷]، سرب[۱۳۸] و سایر سموم
*دورد اگزوز خودروها
*دود صنایع
*پرتونگاری و اشعه ایکس

*سیگار
*آلودگی الکتریکی
*آلودگی‌های خانگی
*گاز رادون
*متانول مواد ساختمانی، مواد مصنوعی و رنگ‌ها

شما و ضریب هوشی‌تان ممکن است

از مغزی مسموم رنج می‌برد

اگر بدن نتواند از خودش سم زدایی کند بی‌شک قدرت مغزی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. امروزه اغلب مردم مواد شیمیایی زیادی در بدن‌شان دارند زندگی آن قدر سخت و مصنوعی شده که حتی اشخاص کاملاً سالم نیز از مسمومیت بدنی رنج می‌برند. منظورم از اشخاص سالم، کسانی هستند که مرتب ورزش می‌کنند، غذاهای خوب می‌خورند، از دارو و مواد مضر اجتناب دارند، آب ساده و سالم می‌نوشند و خلاصه از هر لحاظ رعایت می‌کنند.

ممکن است طرقی که شما برای تخلیه سموم در بدن دارید ـ مثل پوست، تنفس، ادرار، مدفوع، تعرق و حتی استفراغ. ـ کافی نباشند تا تمام سموم را از بدن شما خارج کنند. از این گذشته، فلزهای سنگین که اغلب در خودروها، پایانه‌های صنعتی، حشره کش‌ها و در بعضی از افزوده‌های مواد غذایی یافت می‌شوند کافیست که به طور دائم به سلول‌های مغز صدمه وارد کنند و آن‌ها را بکشند. ضایعه‌ای که جبران ناپذیر است. زیرا نورون‌ها از دست رفته راهی برای بازگشت ندارند.

تمام سم مواد سمی مستقیما به مغز می‌رود. به ارگان ذیقیمتی که لقب «جهان ۲ /۱ ۳ پوندی» را به خود اختصاص داده است وشما قادرید آن را روی شانه‌های خود حمل کنید. اگر شما هم جزو گروهی هستید که به مواد سمی حساسیت دارند تردید نداشته باشید که «خستگی فکری دائمی» دست از شما بر نخواهد داشت و دائماً زندگی ذهنی‌تان را دستخوش «ترفند فنلاندی» قرار خواهد داد. چون ارگانی که هدف اصلی این سموم است مغز است.

مساله اینجاست: وقتی که تمام راه‌های عبور و تخلیه طبیعی سموم بدن به‌وسیله سموم متعدد و کمبود مزمن مواد غذایی مسدود می‌شود بدن شروع می‌کند به تولید هیدرات کلر و ارسال آن به مغز. نتیجه این فعل و انفعال از این قرار است:

*گاهی سر حال هستید، گاهی گیج، گاهی خواب آلود و چرتی هستید و گاهی غیرواقعی.
*قادرنخواهید بود فکرتان را متمرکز کنید و افکار روشنی داشته باشید.
*بدون این‌که توجیهی داشته باشید افسرده و از توان افتاده‌اید.
*حافظه‌تان یاری نمی‌کند و اغلب اشتباه می‌کند.
*تمرکز ندارید، در یادگیری ناتوانید و در رفتار ناآرام.
*حالت روحی‌تان مرتب در نوسان است و روند ثابتی ندارد.
*بعضی از جاهای بدنتان خواب می‌رود می‌شود و بعضی جاهایش هم بی‌حس است.
*اغلب از سردرد رنج می‌برید.

یک تست کوچک برای اطمینان

از این‌که ببینیم مغز شما بار سمی دارد یا خیر؟

اینجا چند تا سوال نمونه مطرح می‌کنیم. شما با پاسخ دادن به این سوالات خواهید فهمید که آیا در مقابل مواد شیمیایی حساس هستید یا خیر؟
*آیا موقعی که با دستگاه کپی کار می‌کنید سرتان گیج می‌رود؟
*آیا شده که یک روز خوشحال و یک روز دمق باشید و روز بعد چرتی و فردای آن سرحال.
*آیا بینی شما از حد معمول حساس‌تر است؟
*آیا سیستم بدن شما موقع صرف الکل روزگار سختی را می‌گذراند؟
*آیا از بوی عطرها و تمیزکننده‌های قوی ناراحت می‌شوید؟
*آیا وقتی وارد فروشگاه‌های بزرگ می‌شوید حالتان بدتر می‌شود؟
*آیا داروها و موادی هست که شما نتوانید تحمل‌اش کنید؟
*آیا شده بعضی اوقات ویتامین‌ها هم حال شما را به هم بزنند؟

*آیا متوجه شده‌اید که واکنش شما به هنگام رانندگی در شهر کندتر است تا خارج از شهر؟
*آیا شده که گاهی یک دفعه «خنگ» شوید مثل این‌که کسی مغز شما را ربوده است؟
*آیا اغلب احساس می‌کنید که مشروب زیاد مصرف کرده‌اید و دچار بی‌حالی، سرگیجه و حواس پرتی شده‌اید و قادر به تمرکز نیستید در صورتی‌که چنین نبوده است؟

اگر به بیشتر این سوالات جواب مثبت بدهید احتمال دارد بدن شما سمی شده باشد و نیز نشان می‌دهد که شما اساسا نسبت به مواد شیمیایی حساس هستید. همچنین احتمال دارد که از مواد غذایی حیاتی کم استفاده می‌کنید و لذا قادر نیستید خود را از مسمومیت برهانید. همچنین شاید بعضی علایم تیرگی مغز در شما هویدا شده باشد.

در عمل، معنای آن حالت این است که اگر شما طالب قدرت بیشتر مغز هستید و مایلید از آنچه بوده‌اید بهتر شوید این گلوگاه را از سر راه «ذهن ـ بدن» خود بردارید. تنها در این موقع است که اسرار تقویت ذهن ذکر شده در این کتاب خواهند توانست نتایج خوبی به‌بار آورند.

راهنمایی سریع در ارتباط با

عوامل کاهش دهنده ضریب هوشی

چند هشدار مهم درباره مسمومیت و مغز:

*فرمالدئید[۱۳۹]، اگر انسان در معرض آلاینده نیرومندی مثل متانول قرار گیرد علایمی در او پیدا می‌شود که تعدادی از آن‌ها را در زیر ذکر می‌کنیم. (متانول آلاینده‌ای است که معمولا در منازل و اداراتی که در دهه سال ۱۹۷۰ ساخته شده است پیدا می‌شوند.)
*افسردگی
*خستگی
*کمی حافظه
*ناتوانی در تمرکز
*سردرد

*ناتوانی در تفکر مستقیم
*دانه‌های روی پوست
*سرفه
*ارترایتیس ـ آرتروز ـ التهاب مفاصل
***تریکلورواتیلین**[۱۴۰]، اگر شما در معرض این سم قرار بگیرید ـ سمّی که در حلال‌های ماشین، روغن‌ها، مواد شمیایی خشک‌شویی‌ها، شامپوهای فرش شویی، براق‌کننده‌های کف، ماشین‌های کپی، چسب‌های میز و صندلی و سفیدکننده ـ پیدا می‌شود به عوارض زیر دچار می‌گردید:
*ضعف تمرکز و هم‌آهنگی
*خستگی
*خواب آلودگی
*واکنش کند
*گیجی
*سردرد
*ضعف در تصمیم‌گیری
*آشفته حالی
*توجه محدود
*آفت کش[۱۴۱]، در سال ۱۹۸۲، ۰۶ /۲ میلیارد پوند حشره و آفت کش در ایالات متحده مصرف شده است. این آفت کش‌ها را روی محصولات زراعی، فراورده‌های چوبی، و چمن ها می‌پاشند تا از آفات مصون بمانند. علایم عمومی این سم از اینقرار است:
*سرگیجه
*خستگی

*کم‌حافظگی
*عدم تمرکز
*تحریک پذیری
*دیرفهم و کندذهن بودن
*حالت اسکیزوفرنی و افسردگی
*آسیب شدید حافظه
*کند بودن در محاسبه
*لغزش‌های حافظه
*اشکال در سخن گفتن
*اضطراب

قرار گرفتن در معرض حلال‌های معمولی شیمیایی که در منازل و ادارات یافت می‌شوند علایمی را به وجود می‌آورند که اهم آن‌ها عبارت است از: ضعف حافظه، ضعف تمرکز، سرگیجه، افسردگی، ترس، بی‌حسی و خواب رفتگی، عصبیت و ناتوانی عمومی.

استرس را به این ترکیب اضافه کنید و

ناتوانی‌های بیشتری را شاهد باشید.

اگر شما جزو آدم‌هایی هستید که بیشتر اوقات تحت فشار روانی هستند حال‌تان بدتر از این بود. سموم داخل بدن به علاوه کمبود غذایی، و استرس روحی و فیزیکی، درپوش قدرت مغز شما را برمی‌داشت و نیروی ذهنی‌تان را به مقیاس وسیعتری تخلیه می‌کرد. همچنین ضریب هوشی طبیعی‌تان تنزل می‌یافت و همراه آن، خود شما نیز سیر نزولی طی می‌کردید.

علت این است که وقتی بدن مسموم است و دیگر قادر نیست از وجود خود سم‌زدایی بیش‌تری بکند اولین اندامی را که هدف قرار می‌دهد مغز است. اکنون شواهد زیادی در دست هست که اثر فزاینده حشره کش‌ها، مواد شیمیایی، حساسیت غذایی، کمبودهای تغذیه و دفع غیر طبیعی می‌تواند علایمی

را در انسان به نمایش بگذارد که حکایت از خستگی مزمن و مغز مسموم دارد.
هرچقدر مدت مسمومیت طولانی‌تر باشد به همان نسبت حساسیت به مواد شیمیایی بیشتر می‌شود. معنای این حرف این است که تعداد فزاینده محصولات معمولی خانگی، شما را وارد طیفی از علایم می‌کند که از بین رفتن تدریجی نیروی با ارزش مغزی را در پی دارد.

تمرین ۱۴ ـ توانمند سازی مغز

رمز گشایی و تفکیک یکی از دیگران

*۸ سطر زیر، ۸ کلمه را معرفی می‌کند که حروف‌شان به‌هم ریخته شده است. ساعت دقیقه شمار را روی ۳ دقیقه میزان کنید.

*این تمرین را ذهنی انجام دهید بدون این‌که چیزی روی کاغذ بیاورید.

*کلمات پنهان شده در هر خط را کشف کنید. هفت تا از این کلمات به یک طبقه تعلق دارند ولی یکی از آن‌ها به طبقه متفاوتی متعلق است. این یکی را پیدا کنید و از لیست خارج نمایید.

*این تمرین را آن قدر تکرارکنید تا بتوانید آن را ظرف ۳ دقیقه انجام دهید.

ر ا ز ش ی

ب ل ب ا

ن ا ت ر ه

ن د ج ر ب ی

ن ا د ز ا ه

ن پ ژ ا

ش ت ر

د ن س ن ج

تمرین ۱۵ ـ توانمند سازی مغز

«ذِن» سازنده مغز

امیدوارم شما هرگز این تجربه نگران‌کننده را نداشته باشید که رو در روی یک استاد تمرکز ذهن بنشینید و در معرض سوال دست‌پاچه کننده‌ی او قرار بگیرید و مکلف شوید جوابی فوری و در خور به وی بدهید. استادان مزبور این سوال‌های غیرقابل پاسخ زیرکانه و هدفمند خود را «کوان» می‌نامند و آن را بخشی از دوره آموزشی قلمداد می‌کنند. هدف از اعمال این شیوه این است که ذهن را تا آنجا که می‌شود «اتساع و گسترش» دهند. ما در اینجا برای این‌که سلول‌های مغزتان را ورزش دهیم چندتا از این کوان‌ها را مطرح می‌کنیم.

۱. دو شاگرد مکتب تمرکز ذهن در حیاط صومعه ایستاده بودند و به حرکت پرچم درمسیر باد نگاه می‌کردند. یکی از این دو گفت «این پرچم است که دارد حرکت می‌کند. » شاگرد دیگر گفت: «نه، این باد است که حرکت می‌کند. » در همین اثنا استاد که پشت سر آن‌ها ایستاده بود رو به آن‌ها کرد و گفت: «نه شما هردو اشتباه می‌کنید. این ذهن شماست که دارد حرکت می‌کند. » منظور استاد از این حرف چه بود؟

جواب تمرین ۱۴ ـ شیراز ـ تهران ـ زاهدان ـ رشت ـ بابل ـ بیرجند ـ سنندج.نام شهر هستند ژاپن اسم کشور است.

۲. استاد داشت در داخل یک روستا قدم می‌زد در حالی‌که یک کیف دستی معمولی هم بردوش داشت. دو شاگرد جوان به او نزدیک شدند و چون می‌دانستند او از اساتید نامدار تمرکز ذهن است مجذوب سادگی و بی‌آلایشی‌اش شدند. یکی از این دو شاگرد به امید این‌که از محضر استاد فیضی ببرد از او پرسید که «اهمیت تمرکز ذهن در چیست؟» استاد کیفی را که روی دوش داشت بر زمین گذاشت ودر حالی‌که به آن‌ها نگاه می‌کرد سکوت اختیار کرد. شاگرد دیگر پرسید بالاخره «دست آورد این شیوه چیست؟» استاد کیفش را برداشت. آن‌را روی دوشش انداخت و به راه خود ادامه داد. چرا استاد چنین کرد؟

این عمل استاد چگونه می‌توانست پاسخ سوال باشد؟

راز ۲۵ ـ توانمند سازی مغز

روش‌های ۹ گانه توقف تخلیه مغز: شما مجبور نیستید «ناتوان در یادگیری» باشید

این راز از رازهای مربوط به تقویت ذهن می‌باشد به ویژه برای کسانی که فرزند دارند و فرزندشان مبتلی به بیماری «ناتوان در یادگیری» است و از کمبود توجه رنج می برد معمولا در آموختن دروس مدرسه کند است. بیماری مزبور هیچ ربطی به فهم و شعور فرزند شما ندارد. عواملی که در این مقوله مستقیما موجوداند عبارتند از: چگونگی برنامه غذایی، کمبود مواد مغذی مناسب و نیز احتمال مسمومیت مغز بر اثر مجاورت با فلزات سنگین.

کودکی که مدام خسته و بی‌حال است یا بر عکس به طور غیر عادی بی‌قرار و پرجنب و جوش می‌باشد نمی‌تواند تمرکز و سکون لازم را برای آموختن دروس مدرسه به دست آورد. شرایطی این چنین ممکن است به برنامه غذایی کودک مربوط باشد تا به هوش او و ضریب آن یا احتمالا نبود انگیزه.

نکته کلیدی این است: تغذیه بد حتی در اندازه کم و نیز هرنوع عدم تعادل مربوط به برنامه غذایی ممکن است یادگیری و به کار بردن تمامی نیروی مغزی را برای کودکان و حتی بزرگترها دشوار سازد.

۱. غذاهای بی‌کیفیت و شیرینی، غذاها و آب نبات‌هایی که درجه شیرینی‌شان بالاست بر توانایی یادگیری کودک شما تاثیر منفی دارد. یک علت آن این است که قند زیادی سطح آدرنالین خون را می‌برد و در نتیجه بچه را بی‌قرار و ناآرام می‌کند. همچنین آدرنالین اضافی در سیستم یک بچه مدرسه‌ای می‌تواند اضطراب و نگرانی در او ایجاد کند، قدرت تمرکزش را تقلیل دهد و یادگیری را دشوار سازد.

۲. کافئین[۱۴۲]، کافئینی که در سودا، چای و قهوه وجود دارد آموختن را سخت‌تر می‌کند. یکی از مطالعاتی که درباره دانشجویان کالج انجام شده نشان می‌دهد کسانی که قهوه خورهای قهاری هستند معمولا در امتحانات نمرات کمتری می‌آورند.

وقتی که مکمل‌های غذایی را به دانشجوی خوانش پریش خوراندند پیشرفت درسی او به طور نمایانی افزایش یافت. اگرچه آزمون‌های ضریب هوشی او ثابت می‌کرد که این شاگرد کلاس ششم از یک شاگرد متوسط با هوش‌تر است، با این حال شاگرد مورد بحث هنوز در خواندن و فهمیدن کلمات تایپ شده اشکال داشت. تجزیه و تحلیلی که از برنامه غذایی او به عمل آمد فاش ساخت که سطح اسیدهای چرب او از تعادل خارج است و وی از نظر ویتامین ب ۶، آهن، و روی دچار کمبود می‌باشد.

دکترها برای او بر نامه غذایی را درنظر گرفتند که چربی‌های اشباع شده آن کم و چربی‌های اشباع نشده‌اش زیاد بود. علاوه بر این، به او ویتامین و مکمل‌های معدنی نیز دادند تا به طور مرتب مصرف کند. خوردن شیر و سایر فراورده‌های لبنی را نیز از برنامه غذائی او حذف کردند. طولی نکشید که علایم فیزیکی او بهبود پیدا کرد. مو و پوست او خیلی بهتر به نظر می‌رسید و بعد از گذشت یک سال از زمانی که برنامه غذایی جدید را شروع کرده بود او موفق شد به بقیه هم کلاسی‌هایش ـ از نظر درسی ـ برسد و استعدادهایش شکوفا شود. اگر کودک به راستی خوانش پریش بود این نقیصه را می باید در مسائلی جست و جو کرد که در رژیم غذایی او وجود داشت نه در قدرت مغزی‌اش.

۳. حساسیت‌های غذایی[۱۴۳]، حساسیت‌های غذایی تشخیص داده نشده می‌تواند به طور مستقیم در توانایی یادگیری کودک ـ هرچند باهوش باشد ـ اثر بگذارد. حساسیت‌های غذایی که اثر منفی بر یادگیری کودک دارد در عمل همان لحظه تولد خود را نشان می‌دهد.

دو روز بعد از تولد کودک پسری مشاهده شد روی پوست بدنش دانه‌های زیادی زده است. هنوز چیزی نگذشته بود که این دانه‌ها به اگزما تبدیل گردید. او در اوان کودکی درتلفظ کلمات دچار مشکل شد. جملات را نیمه کاره و درهم و برهم ادا می‌کرد و تقریباً هر چیزی را که می‌خواست بگوید فراموش می‌کرد. او نمی‌توانست در کلاس آرام بگیرد و سرعت یادگیری‌اش کمتر از حدّ معمول بود.

هنگامی که این کودک در کلاس دوم بود. اولیای مدرسه تشخیص دادند که او دچار ناتوانی در یادگیری است و در مراحل اولیه بیماری خوانش پریشی قرار دارد. رفتار او غیرقابل پیش بینی بود. روحیه متغیری داشت، به سهولت حواس‌اش پرت و بی‌قرار می‌شد.

در سن ۹ سالگی، والدین کودک متوجه شدند که فرزندشان ممکن است حساسیت غذایی داشته باشد. لذا محصولات لبنی را از برنامهٔ غذایی او حذف کردند و پس از چندی معلوم شد که کودک نسبت به خیلی از غذاها حساس است. و این غذاها موادی بودند که در تنزل ضریب هوشی او به شدت تاثیر داشتند. حال کودک سریعا رو به بهبود نهاد و به تبع آن رفتارش هم تغییر کرد. دستخطاش بهتر شد و تکالیف مدرسه را نیز به خوبی انجام می‌داد.

نکته اصلی در اینجا این است: برچسبی که پزشکان متخصص و کارشناسان آموزشی روی این بچه زده بودند هیچ کدام بر ناتوانایی ذهنی او دلالت نمی‌کرد. ولی در مقابل، این عوامل مرتبط با شیوه زندگی کودک بود که از بلوکه شدن قدرت مغزی او حکایت می‌کرد. به مجرد این‌که والدین کودک فهمیدند علت واقعی به اصطلاح ناتوانی آموزشی او چیست مشکل به طور کلی برطرف گردید.

۴. ویتامین**c**، بچه‌هایی که ویتامین ث بدن‌شان کم است می‌توانند با ترمیم این ویتامین قدرت طبیعی مغز خود را افزایش دهند. به عبارت دیگر،

اگر ویتامین ث بدن شما کم است روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین ث بخورید. پس از مدت کوتاهی ملاحظه می‌شود ضریب هوشی‌تان به حدی می‌رسد که نشان می‌دهد ویتامین ث در بدن شما باندازه کافی وجود دارد.

۵. ید، کمبود ید در بدن کودکان با فرایندهای فکری در ارتباط است. اندازه طبیعی ید در بدن ۱۵۰ میلی‌گرم می‌باشد. ید معمولا در سبزی‌های دریایی (جلبک دریایی)، ماهی، انواع صدف داران: شامل میگو، صدف‌های خوراکی، خرچنگ ـ به علاوه مواد غذایی زیر یافت می‌شود:

*پودر کلپ (یک قاشق چای‌خوری). ۳۴۰۰ میلی‌گرم.

*ماهی خالدار (۴ اونس). ۴۵۴ میلی‌گرم.

*ماهی روغن = کاد. (۴ اونس) ۲۰۹ میلی‌گرم.

*میگو (۴ اونس) ۱۸۶ میلی‌گرم.

*ماهی‌هالیبوت (۴ اونس) ۷۴ میلی‌گرم.

۶. آهن، سعی کنید کم خون نباشید تا به عدم تمرکز ـ که ناشی از کمبود آهن است ـ دچار شوید. مطالعات نشان داده است که کمبود آهن در بدن با مشکلات مربوط به یادگیری و مسائل احساسی و اجتماعی کودکان و بزرگترها در ارتباط است.

بچه‌هایی که کمبود آهن دارند تحریک پذیرند و نسبت به محیط اطراف‌شان بی‌تفاوت. کودکانی که به طور جدی از کمبود آهن در رنج هستند یعنی هموگلوبین کافی ندارند تا اکسیژن را به مغز برسانند معمولا بیشتر می‌ترسند؛ کمتر در سوال و جواب شرکت می‌کنند. و از نظر احساسی واکنش‌پذیرتر از کودکانی هستند که میزان آهن خون‌شان طبیعی است. این‌طور نیست که این کودکان علائم بیماری داشته باشند. همین که به آن‌ها مکمل‌های آهن داده می‌شود به حال طبیعی بر می‌گردند. علائم دیگر کمبود آهن عبارتند از: سرگیجه، سردرد، تحریک پذیری، ترش کردن معده، بی‌اشتهایی و خارش بدن.

اندازه طبیعی آهن در بدن به سن بستگی دارد. برای بچه‌ها تا سن ۱۰ سالگی ۶ تا ۱۰ میلی‌گرم، برای مردها ۱۰ تا ۱۵ میلی‌گرم که با سن آن‌ها نسبت معکوس دارد و برای زن‌ها ۱۵ تا ۳۰ میلی‌گرم.

یکی از راه‌های جذب بیشتر آهن این است که مقدار چای مصرفی خود را کاهش دهید. «اسید تانیکی» که در برگ چای هست ۵۰ درصد از جذب آهن بدن شما می‌کاهد. بر عکس، اگر شما به جای چای با غذایی که آهن فراوان دارد یک لیوان آب پرتقال بنوشید میزان آهنی که جذب بدن می‌شود دو برابر حد

معمول خواهد بود.
در زیر چند مورد از مواد غنی از آهن را ذکر می‌کنیم:
*جگر گوساله (۴ اونس) ۱۰ میلی‌گرم
*گوشت چرخ کرده کم چربی (۴ اونس) ۴ میلی‌گرم
*ملاس سیاه (یک قاشق چای‌خوری) ۲ /۳ میلی‌گرم
*لوبیای خشک شده یا پخته (۲ /۱فنجان) ۹ /۲ میلی‌گرم
*تخمه آفتابگردان (۴ /۱ فنجان) ۶ /۲ میلی‌گرم
*دانه سویا (۲ /۱ فنجان) ۵ /۲ میلی‌گرم
*زردآلو خشک (۴ /۱ فنجان) ۸ /۱ میلی‌گرم
*بروکلی خام (۱ ساقه) ۷ /۱ میلی‌گرم
*لبو یا چغندر پخته (۲ /۱فنجان) ۴ /۱میلی‌گرم
*کشمش (۴ /۱ فنجان) ۳ /۱ میلی‌گرم
۷. روی، بچه‌هایی که به طور مزمن از کمبود روی رنج می‌برند ممکن است خویی تحریک‌پذیر داشته باشند و فوراً از هر چیزی به گریه بیفتند و آمادگی یادگیری‌شان نیز در سطح پایینی قرار داشته باشد. اگر شما کمبود روی را به مصرف اضافی قند در بچه‌ها بیافزایید شرایطی فراهم می‌آورید که توانایی یادگیری کودک را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. مثال زیر این مورد را به خوبی نشان می‌دهد.
پزشکان تشخیص داده بودند که عملکرد مغزی یک دختر ۱۳ ساله ضعیف است، در یادگیری مشکل دارد، با کسی همکاری نمی‌کند، در مدرسه با همه نزاع می‌کند و از نظر اخلاق نیز هیجانات زیادی را از خود نشان می‌دهد. برنامه غذایی او را عوض کردند. قند را از غذاهای او حذف کردند در عوض به میزان ویتامین ث، نیاسینامید و پیریدکساین آن افزودند.
پزشکان این دختر بچه متوجه شدند بلافاصله بعد از تغییر رژیم غذایی به خصوص بعد از خوردن صدف که روی زیادی داشت حالت او به کلی عوض شد. ظرف

یک هفته پس از این‌که این دختر خوردن مواد روی دار را شروع کرد رفتار کلی و توانایی‌های ذهنی در این کودک به طور چشمگیری تغییر کرد.
مقدار متداول روی برای مردان ۱۵ میلی‌گرم، برای زنان ۱۲ میلی‌گرم، برای بچه‌ها ۱۰ میلی‌گرم، برای نوزادان ۳ میلی‌گرم و برای زنان شیرده ۱۶ تا ۱۸ میلی‌گرم می‌باشد. متخصصین رژیم غذایی توصیه می‌کنند که بزرگسالان روزانه ۱۵ تا ۳۰ میلی‌گرم و بچه‌ها ۱۰ میلی‌گرم از این ماده معدنی (روی) در برنامه غذایی خود بگنجانند. آن‌ها همچنین معتقدند که خوب است روی به همراه سلینیوم و مس خورده شود چون ترکیب آن‌ها موثرتر عمل می‌کند. اگر می‌خواهید بهترین نتیجه را از خوردن این ماده معدنی بگیرید بهتراست در ازای ۱۵ تا ۳۰ گرم روی در روز، ۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم سلینییوم و ۳۰ تا ۱۵ میلی‌گرم مس نیز در برنامه غذای روزانه خود بگنجانید.
شما منابع غنی از روی را در مواد غذایی زیر پیدا می‌کنید:
*گوشت کم چربی گوساله یا گاو (۴ اونس).
*جگر گاو (۴ اونس)
*گوشت بوقلمون (۴ اونس)
*سویا (۲ /۱ فنجان)
*تخمه کدو حلوایی (تنیل) (۴ /۱ فنجان)
*تخمه آفتابگردان (۴ /۱ فنجان)
*پسته برزیلی (۴ /۱ فنجان)
*گل گندم(۴ /۱ فنجان)
*بادام هندی (۴ /۱ فنجان)
*ماهی تن (۴ اونس)
*پسته شامی بوداده (۴ /۱ فنجان)
۸. آلومینیوم، افزایش آلومینیوم در بدن برای قدرت مغزی خوب نیست. به نظر می‌رسد مسمومیت آلومینیوم با بیماری آلزایمر ارتباط داشته باشد.

بعضی از فراورده‌هایی که آلومینیوم دارند از این قرارند:
*فویل آلومینیوم (که ممکن است به‌وسیلهٔ آن آلومینیوم جذب غذا شود.)
*ماهی تابه و دیگ آلومینیومی
*آسپیرین‌های پوشش‌دار
*مخلوط کیک و پنکیک
*آنتی اسید
*ترشیجات
*پنیر فراوری شده
*مواد ضد اسهال
*آرد فرآوری شده
*مام و اسپری‌های ضد عرق
*شوینده‌ها یا مواد شوینده‌ها
*حوله ضد عرق
*خمیر همورویید
۹. کادمیوم و سرب مطالعه‌ای که روی ۲۶ کودک خوانش پریش بین سنین ۶ تا ۱۴ سالگی به عمل آمده نشان داده است که آن‌ها در عرق بدن و موهای‌شان بیش از کودکان معمولی کادمیوم و سرب دارند. مطالعه دیگری روی ۱۵۰ نفر بچه‌های سن مدرسه که به طور اتفاقی انتخاب شده بودند نیز نشان داد که بین سطح سرب و کادمیوم در عرق موهای این بچه‌ها با ضریب هوشی‌شان نسبت معکوس دارد هرچه این مقدار بیشتر باشد ضریب هوشی کمتر است.
کادمیوم از آلاینده‌های پراکنده در هواست که بیشتر در سرب داخل رنگ، اگزز ماشین، و دود سیگار پیدا می‌شود. دانشمندان تخمین می‌زنند که هر امریکایی روزانه 70 mcg از این آلاینده استنشاق می‌کند.

سرب یک راست به مغز می‌رود و برای توان فکری محصلین اثری ویرانگر دارد. این ماده در بدن (بنا به میزان تماس) علایمی را به وجود می‌آورد که اینک آن‌ها را یکی یکی می‌شماریم: تحریک پذیری، اختلال در خواب، تغییرات رفتاری، خستگی، کمی اشتها، (در اندازه‌های بیشتر) دردهای شکم، ناهماهنگی، بی‌دست و پایی، ضعف عمومی، تهوع، و حتی صدمه مغزی.

اگر سرب در سیستم بماند، بچه‌ها معمولا دچار افت یادگیری و مسایل احساسی می‌شوند. مساله سرب این است که صاف داخل سلول مغز می‌رود و مانع رها شدن سلول‌های انتقال دهنده = neurotransmitter[۱۴۴] می‌شود نوروترانسمیترها برای مغز سالم بسیار ضروری‌اند و ماده شیمیانی مهم مغز می‌باشند.

نه تنها یک تماس کوتاه با سرب توانایی مغز کودک شمارا به خطر می‌اندازد ولی اگر کودک از پیش کلسیم، آهن، روی، یا مس را به اندازه لازم در سیستم خودنداشته باشد این تماس باعث می‌شود که جذب سرب از منابع غذایی و محیطی افزایش یابد و مسائل مربوط به قدرت مغزی را وخیم‌تر سازد. از سوی دیگر، دریافت کودک شما از این مواد غذایی وقتی با دز بالای ویتامین ث و تیامین ترکیب شود اثر مجاورت با سرب یا مسمومیت خفیف را کاهش می‌دهد.

تمرین ۱۶ ـ توانمند سازی مغز

حافظه کوتاه مدت ـ ورزش حافظه

*این حروف درهم را برای مدت ۱۵ ثانیه بدقت از نظر بگذرانید. بعد کتاب را ببندید و بیرون را نگاه کنید.

و ا ت ن ا

و ب د

ر ه ک ه

ن ا د ا

و ب د

*ساعت را روی ۶۰ ثانیه میزان کنید سپس ببینید می‌توانید کلمه اصلی‌ای که این حروف می‌سازند را از نو بسازید یا نه.

*این تمرین را آن‌قدر تکرار کنید تا بتوانید در مدتی کمتر از ۶۰ ثانیه به جواب درست برسید.

جواب تمرین ۱۶ ـ توانا بود هر که دانا بود

راز ۲۶ ـ توانمند سازی مغز

۷ راه جدید برای ممانعت از نا کارآمدی مغز

شما مجبور نیستید در گروه «ناتوان در یادگیری» باشید

در اینجا چند نکته احتیاط‌آمیز دیگر ذکر می‌کنیم تا در ارتباط با مسمومیت سرب به کار ببرید. البته این نکات را موقعی به کار برید که فکر می‌کنید مسمومیت سرب عامل اصلی ناتوانی در یادگیری خودتان یا فرزندتان می‌باشد. این راه‌کارها را تعقیب کنید تا بتوانید علیه این آلاینده غذایی سد ایجاد کنید.

سر وقت غذا بخورید. بدانید که اگر غذای حاوی سرب بخورید فقط کمی از آن در بدن شما جذب می‌شود. در صورتی که اگر بین وعده‌های غذایی در معرض آلاینده‌های دارای سرب باشید ۷۰ درصد آن جذب بدن می‌شود.

از مقدار چربی برنامه غذایی خود بکاهید. چربی بیش از هر مادّه‌ی دیگری باعث جذب سریع سرب می‌شود. پس لازم است از خوردن غذاهای آماده، دسر و گوشت پر چرب اجتناب کنید.

کلسیم برنامه غذایی خود را زیاد کنید. کلسیم وقتی با آهن، فسفات، و ویتامین D همراه بشود به جذب سرب کمک می‌کند ولی برعکس اگر از قبل در سیستم شما سرب وجود داشته باشد این ترکیب کمک می‌کند تا سرب اضافی از استخوان‌ها و بافت‌های چرب بیرون کشیده شود.

ویتامین C و روی مصرف کنید. این دو به اتفاق کمک می‌کنند که شخص از مسمومیت سرب مصون باشد. بر طبق مطالعه پزشکی، ۲۲ کارگری که در معرض مقادیر زیادی سرب معلق در هوا بودند پس از دریافت هر روز ۲۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C و ۶ میلی‌گرم روی در مدت ۲۴ هفته، ۲۶ درصد از سرب بدنشان کاسته شده است.

روی به خصوص از تمرکز کادمیوم در خون می‌کاهد. اگر شما به طور جدی دچار کمبود روی هستید احتمال دارد به وضعی برسید که اصطلاحا به آن «زوال عقل» می‌گویند. چون روی مستقیما سلول‌های مغزی (نورون‌ها)را از بین برده و آلومنیوم مغز را بالا می‌برد.

آهن بیشتری دریافت کنید. کمبود آهن شما را برای مسمومیت سرب مستعدتر می‌کند. اگر کمبود آهن داشته باشید ۲۴ درصد سرب غذا را جذب می‌کنید. در صورتی‌که اگر ذخیره آهن‌تان در وضع مناسبی قرار بگیرد حداکثر ۱۰ درصد آهن غذا جذب می‌شود. آهن همچنین سیستم بدنی ـ ذهنی شما را از مسمومیت کادمیوم نیز مصون می‌دارد.
سلنیوم و ویتامین E را به برنامه غذایی خود اضافه کنید. اگر شما سلنیوم کافی در بدن داشته باشید (ماده معدنی مهمی که در ماهی و سایر غذاهای دریایی پیدا می‌شود) در برابر ورود کادمیوم به بافت‌های بدن مصون خواهید بود. مطالعه آزمایشگاهی از حیواناتی که مقدار ویتامین **E** در خون‌شان بسیار کم بود بعد از این‌که در غذای آن‌ها سرب گنجانده شد میزان سرب خون‌شان به بالاترین مقدار رسید.
در میزان منگنزی که در بدن دارید بازنگری کنید. زیادی یا کمبود این ماده در خون در قدرت مغز ایجاد اختلال می‌کند. پژوهشی درباره‌ی بچه‌های عقب افتاده در یادگیری نشان می‌دهد که در سیستم بدنی ـ ذهنی این کودکان نسبت به بچه‌های معمولی مقدار بیشتری منگنز وجود دارد.

منگنز زیاد می‌تواند مسموم‌کننده باشد و سطح جذب آهن را در بدن کاهش دهد و شخص را با کمبود آهن مواجه سازد. وقتی این اتفاق می‌افتد انسان در یادگیری دچار مشکل می‌شود که فقط به خاطر کمبود آهن است.
از سوی دیگر، بسیاری از آنزیم‌های بدن به منگنز احتیاج دارند تا بتوانند وظیفه سم‌زدایی خود را به درستی انجام دهند. همچنین منگنز لازم است تا آنزیم بسیار مهم مغزی را که دو گروه سلول‌های مغزی انتقال دهنده[۱۴۵] را تولید می‌کند به وجود آورد. یکی از این دو آنزیم برای آرام بخشی طبیعی ضروری است.
اندازه معمول استفاده از منگنز ۵ /۲ تا ۵ میلی‌گرم است. گرچه مصرف تا ۱۰میلی‌گرم آن نیز اشکالی ندارد. وجود منگنز کافی در بدن برای عملکرد طبیعی مغز و نیز برای معالجه بعضی از ناراحتی‌های اعصاب و روان حتی اسکیزوفرنی سودمند است. معمولا پسته شام و سایر اقسام آجیل مانند بادام از این ماده معدنی غنی هستند.
در زیر منابع مهم منگنز را ذکر می‌کنیم:

*بلغور جو (۱ فنجان)
*آرد گندم کامل (۲ /۱ فنجان)
*نخود پخته یا نخودچی (۲ /۱ فنجان)
*برنج خام قهوه‌ای (۴ /۱ فنجان) ۸۵ /۱ میکروگرم
*موز (متوسط) ۱۲۰ /۱ میکروگرم
*اسفناج پخته (۲ /۱ میلی‌گرم) ۷۴۵ میکروگرم
*کاهو (۱ فنجان) ۸۲ /۰ میکروگرم
*سیب زمینی شیرین (یک عدد متوسط) ۵۹۴ میکروگرم
*بلال (۲ /۱) ۵۶۰ میکروگرم
برای احتیاط به چند مورد زیر نیز توجه فرمایید:
*آنتی‌اسیدها، مسهل‌های حاوی منگنز، فیبر سبوس، فیتاس سبزیجات، تاننین چای، و اسید اگزالیک در اسفناج، ممکن است باعث کم شدن منگنز در بدن شود.
*اگر به مقدار زیاد منگنز، کلسیم، آهن یا مکمل‌های فسفات مصرف کنید آن‌ها نیز جذب منگنز را کاهش دهند.
*اگر خیال دارید مصرف منگنز را در بدن خود زیاد کنید بهتر است این کار را همراه مکمل‌های متعادلی که طیفی از ویتامین‌ها و مواد معدنی را دربر می‌گیرند انجام دهید.

تمرین ۱۷ ـ توانمند سازی مغز

چرا پارادوکس زنون برای توان بخشی مغز مفید است

زنون، فیلسوف یونانی، سوالات بسیار هوشمندانه‌ای را مطرح کرده بوده است که در ادامه بدان‌ها اشاره می‌کنیم: فرض کنید شما تیری را ازنقطه A به نقطه B که در ۵۰ یاردی قرار دارد پرتاب می‌کنید. قبل از این‌که تیر بتواند ۵۰ یارد را طی کند ابتدا باید نصف این فاصله را طی کند. به عبارت دیگر، تیر بایستی قبل از این‌که ۵۰ یارد را طی کند لازم است اندازه‌های کوچک و کوچک‌تر را بپیماید. این فواصل کوتاه و کوتاه‌تر پایان ندارد چون شما می‌توانید همیشه هر عددی را به نصف تقسیم کنید و این کار را همچنان ادامه دهید. اگر این‌طور است که هست چگونه تیر از کمان رها شده ما می‌تواند فاصله ۵۰ یارد را طی کند. و به هدف اصابت کند؟

راز ۲۷ ـ توانمند سازی مغز

چگونه مغزتان را سم زدایی کنید:

از همین امروز این کار را شروع کنید و نتیجه آن‌را ببینید

حالا که متوجه شدید عوامل موجود در برنامه غذایی و محیط می‌توانند قدرت طبیعی مغز را از کار بیندازد وقت آن است که به نفع خود به تغییر شرایط موجود اقدام نماییم. در این فصل، کار ما این است که سعی کنیم آن دسته از عوامل مرتبط با شیوه زندگی را که در کاهش قدرت مغزی موثر است از میدان به در کنیم. در فصول بعد، به شما راه‌هایی را نشان خواهم داد که به یاری آن‌ها بتوانید به قدرت مغز خود بیفزایید. این کار با ایجاد تغییرات اضافی دربرنامه غذایی و محیط زندگی میسر خواهد شد.

هم اکنون، شما می‌توانید چند تغییر فوری در برنامه غذایی خود ایجاد کند هدف این است که بدن را از زیر بار سمومی که سال‌ها توسط غذا، آلودگی هوا و مواد شیمیایی محیط زندگی در بسیاری جمع شده است رها کنیم.

پیشنهادات زیر قرار نیست برنامه غذایی جدید و دائمی برای شما باشند. آن‌ها اقداماتی سریع هستند که می‌توانید از همین حالا برای چند هفته انجام دهید تا بدن شما را از سموم بسیاری که در مدتی طولانی در آن انباشته شده است برهاند.

مرحله اول، یک هفته

- استفاده از الکل و فراورده‌های الکلی را قطع کنید.
- اصلاً شیرینی نخورید. معنای این حرف این است که محصولات آماده‌ای که در آن شکر اعم از طبیعی و مصنوعی شامل شیره افرا، عسل، شکر قهوه‌ای، آب میوه و سایر شیرینی‌های مشابه به کار رفته از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- از نمک مصرفی خود نیز بکاهید و آن‌را به نصف تقلیل دهید.

مرحله دوم، ۱ تا۲ هفته

انجام موارد مرحله‌ی اول را ادامه دهید و دستورات زیر را نیز بر آن بیافزایید:

 غذاهایی که از تخمیر درست می‌شود از برنامه حذف کنید. این غذاها عبارتند از: پنیر، نانی که با خمیر ترش عمل می‌آید، تمامی غذاهای فراوری شده مانند غذاهای کنسروی، قهوه، چای سیاه، سرکه، سس کچاپ، مایونز، خردل و سس‌های صنعتی سالاد.
 جای غذاهای حذف شده را با سبزیجاتی مانند کلم پیچ، کلم دلمه‌ای، گل کلم، کلم قرمز، پیاز، کدو حلوایی، هویج، شلغم پر کنید.
 از محصولات لبنی و نیز از مارگارین و آرد گندم سفید شامل نان، کلوچه، چوب شور (نوعی از بیسکویت)، و مانند آن پرهیز کنید. همچنین از مصرف محصولاتی که در آن‌ها «گلوتن» وجود دارد نیز بپرهزید.
 می‌توانید انواع و اقسام غلات کامل را جانشین غذاهایی کنید که مصرف‌شان منع شده است. مانند برنج قهوه‌ای، جوی کامل و با سبوس، نان چاودار، گندم سیاه، ارزن، تخمه و آجیل بی‌نمک، بونداده و خام.

مرحله سوم، ۲ تا۳ هفته یا بیشتر

موارد مراحل ۱ و ۲ را همچنان ادامه دهید و موارد زیر را نیز بدان اضافه کنید:

 گوشت قرمز (اعم از گوشت گوساله، خوک، و گوسفند) و نیز تخم مرغ را حذف کنید و در عوض از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنید. همچنین مصرف عدس، نخود، باقلا، لوبیا، سویا و لپه را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
 تمام محصولات خانواده تاجریزی مانند سیب زمینی، گوجه فرنگی، فلفل سبز، فلفل هندی، و مانند آن را از برنامه حذف کنید.

در مراحل اولیه برنامه سم‌زدایی استفاده یا عدم استفاده از بعضی غذاها امکان دارد واکنش‌هایی در شما ایجاد کند. این واکنش‌ها می‌تواند ناشی از حساسیت و یا اعتیاد شما به مواد غذایی باشد که تا قبل از شرایط جدید از آن آگاهی نداشته‌اید. واکنش‌هایی که ممکن است در بدن روی دهند عبارتند از: سردرد، افسردگی، تغییر حالت مزاج، و مانند آن.

 ممکن است کمی وزن‌تان پایین بیاید. این به خاطر آن است که **سیستم بدنی شما تعادل بهتری پیدا کرده است.**
 شما ممکن است به طور موقت همان علایمی را نشان دهید که در آغاز داشته‌اید. همانطور که یادتان هست این علایم عبارت بودند از: واکنش‌های حساسیتی، تنبلی ذهنی و نداشتن تمرکز.

زندگی بعد از سم زدایی ـ ۷ گام برای حفظ سلامت

علایم ناسازگاری که بدن شما نشان می‌دهد مانند زبانی است برای او تا به شما بگوید مشغول زدودن سموم است ـ سمومی که از خوردن غذاهای ناسالم در بدن انباشته شده است ـ این مرحله جنبه موقت دارد. بعد از چند هفته، احساس بهبود خواهید کرد. بهبودی‌ای که از همیشه واقعی‌تر است. چون سموم بدن دفع شده است.

از کجا بفهمید که بدن‌تان کاملاً از سم خالی شده است.؟ از آنجا که شما قادر خواهید بود به تدریج به برنامه غذایی‌ای که به خاطر سم‌زدایی از آن‌ها منع شده بودید برگردید.

بعد از این‌که برنامه سم‌زدایی شما کامل شد می‌توانید تغییرات اساسی و دائمی در رژیم غذایی خود به وجود آورید. قبول شیوه سالم زندگی کمک خواهد کرد درمراحل بعدی زندگی از تصلب شرایین مصون باشید. یعنی از خطری مصون باشید که صدمات آن به قدرت مغز غیر قابل جبران است.

گام‌هایی که در این مورد بایستی برداشته شود از این قرارند:

زندگی سالمی را در پیش بگیرید. از مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر با تمام قوا اجتناب کنید، به زندگی رویکرد و نگرشی مثبت داشته باشید؛ غذاهای سالم و مغذی بخورید، وزن‌تان را پایین نگهدارید و یاد بگیرید چگونه با فشارهای روانی مبارزه کنید.

ورزش کنید و اندام خود را متناسب نگهدارید. بنابر مطالعات انجام شده، یک ساعت ورزش مدت دو ساعت به عمرتان اضافه می‌کند. سعی کنید یک یا چند ورزش از ورزش‌های زیر را حداقل به مدت ۲۰ دقیقه در روز انجام دهید:

دوچرخه سواری، شنا کردن، گلف، ترد میل (پیاده روی ثابت)، ایروبیک، رقص، نرم دویدن، پیاده روی، بالا رفتن از پله‌ها.

مولتی ویتامین بخورید. مهم نیست که چه قدر خوب غذا می‌خورید. احتمالا هنوز بدنتان به ویتامین‌ها احتیاج دارد.

غذاهای ضد مسمومیت بخورید. به راز شماره ۵۲ ـ ۵۴ مراجعه کنید و جزییات مربوط به این مورد و رادیکال‌های آزاد را مرور نمایید. اهم مواد ضد سم عبارت است از: ویتامین C (1000 میلی‌گرم در روز) و ویتامین E 1200ـ۸۰۰ واحد بین‌المللی (IU).

رژیم غذایی خود را با دریافت منگنز و پتاسیم تکمیل کنید. این دو ماده معدنی از هر جهت برای سلامتی لازم‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که

آمریکاییان از کمبود این دو ماده رنج می‌برند.
مکمل روغنی نیز دریافت کنید. بدن شما به طور منظم به دو روغن اشباع نشده احتیاج دارد. این دو روغن عبارتند از: لینولئیک (امگا ۶) و آلفا لینولئیک اسید (امگا ۳). ماهی و روغن تخم کتان منبع خوبی برای امگا ۳ هستند و برای امگا ۶ روغن گل پامچال، روغن گل‌گاوزبان و روغن تخم کشمش سیاه بهترین‌اند.
برنامه غذایی خود را به برنامه‌ای تبدیل کنید که چربی‌اش کم و کاربوهیدرات آن زیاد باشد. معنایش این است که پروتئین حیوانی کم مصرف کنید و به جای آن بیشتر از سبزیجات و میوه‌های تازه، غلات با سبوس، بادام زمینی، انواع دانه‌ها، لوبیا، غلات کامل، پسته شام، تخمه، لوبیا و نیز غذاهایی که فراوری و آماده‌سازی آن‌ها خیلی اندک و چربی‌شان نیز بسیار کم باشد. سعی کنید غذای‌تان از نظر فیبر غنی و از لحاظ قند در سطح پایین باشد و کربوهیدرات آن نیز تا حدّ ممکن تصفیه شده نباشد.

تمرین ۱۸ ـ توانمند سازی مغز

قدرت مغزی، واژه‌سازی

*۶۰ ثانیه بعدی را صرف مطالعه این حروف درهم ریخته کنید. هر کدام از این چهار حروف اگر به درستی پشت سر هم قرار بگیرند یک واژه می‌سازند.
*برای دو گروه اول، به خود ۴۵ ثانیه زمان بدهید.
*برای دو گروه بعدی، کتاب را ببندید و بدون این‌که به کلمات نگاه کنید به خود ۴۵ ثانیه زمان بدهید تا واژهٔ درست را بیابید.

ر ت ا خ ا س
ا ر گ ز ر و

ه ش ی ن د ا
ر ا ت و ش ن

جواب تمرین ۱۸ ـ ساختار ـ روزگار ـ اندیشه ـ نوشتار

۳. با مغزتان هماهنگ شوید

چگونه ضرب‌آهنگ ذهن و بدن خود را برای قدرت مغزی بیشتر مورد استفاده قراردهید.

با مغزتان هم‌آهنگ شوید. مغز در فعالیت و استراحت با ضرب‌آهنگ طبیعی خود عمل می‌کند. بدن شما هم همین خصلت را دارد. در برنامه تقویت ذهن می‌توانید از این خصلت مغز و بدن به نفع خود استفاده کنید.

در این مبحث شما روش‌ها و تمریناتی را خواهید آموخت که توجه وتمرکزتان را بیشتر می‌کند، عضلات مغز را تقویت نموده و به شما می‌آموزد چگونه بهترین زمان فعالیت مغزتان را تشخیص دهید.

در این فصل به اسرار مربوط به تقویت مغز پی خواهید برد و خواهید آموخت چگونه ضرب‌آهنگ طبیعی ذهن و بدن خود را به عنوان پایه‌ای برای کسب نیروی بیشتر مغزی مورد استفاده قرار دهید. آیا می‌دانستید که منحنی فعالیت مغز به طور طبیعی در طول روز نقطه‌های اوج و حضیض دارد و سیکل حضور و غیاب آن‌ها ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه می‌باشد؟ آیا می‌دانستید که بینی شما می‌تواند به شما اطلاع دهد که اکنون در کدام قسمت هستید؟

شما در این فصل روش‌های کنجکاوی برانگیزی را خواهید آموخت برای ساختن و استفاده از داروهایی از گیاهان و گل‌ها. با استفاده از این داروها قادر خواهید بود قدرت مغز خود را در ضرب‌آهنگ مطلوب نگهدارید و کاری کنید که آن به جای این‌که سرخود کار کند به فرمان شما باشد. می‌تواند تمامی این کارها را انجام دهید مشروط بر این‌که به روشی که به آن مراقبت کامل ذهنی[۱۴۶] می‌گویند تسلط یافته باشید.

راز ۲۸ ـ توانمند سازی مغز

چگونه عطردرمانی می‌تواند حالت ذهنی را تغییر دهد و به قدرت مغز بیفزاید.

شما می‌توانید روغن‌های بسیاری را به عنوان اساس و پایه‌ی حمام‌های شفابخش (در زمینه عطردرمانی این استحمام‌ها) مورداستفاده قرار دهید که می‌توانند حالات مختلف ذهنی را تغییر دهند درعطردرمانی، روغن‌های پایه‌ای که از گیاهان دارویی گرفته شده است حالات منفی ذهن را در خود حل می‌کند. از جمله این حالات منفی می‌توان افسردگی، تحریک‌پذیری و ترس را نام برد. همچنین روغن‌های یاد شده قادرند عملکردهای مثبت ذهن مانند تمرکز ذهن و واضح‌سازی تصاویر آن را تقویت کنند. این روغن‌ها به طورگسترده‌ای در فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی و نیز در مغازه‌هایی که لوازم حمام می‌فروشند در دسترس عموم قرار دارد.

به خاطر داشته باشید که حالات ذهنی که در فرازهای بعد خواهید دید همه در از بین بردن قدرت مغزی انسان موثرند. وقتی شما می‌آموزید که حالت ذهنی و نیز سطح انرژی عمومی خود را تغییر دهید و این کار را با استفاده از روش‌هایی مانند استحمام درمانی انجام دهید خواهید توانست بخش بیشتری از قدرت ذهنی خود را در طول روز در اختیار داشته باشید.

آنچه را که بینی می‌بوید

می‌تواند به فکر کردن مغز شما کمک کند

مساله خیلی ساده است. کافی است ببینید که بینی شما چقدر به اعصاب بویایی مغزتان نزدیک است. این فاصله به سختی به سه اینچ می‌رسد. رشته‌های اعصاب به طور مستقیم از بینی شما و تشخیص دهنده‌های بوی موجود در آن به ناحیه‌ای از مغز که با احساسات و محرکات وابسته است وصل می‌گردد. شما حتی می‌توانید منخرین (دو حفره بینی) خود را بخش پیش آمده و قابل مشاهده مغز بدانید که محیط خارج خود را حس می‌کند و می‌بوید.

بعضی از عطر درمان‌گران دو سوراخ بینی را سلول‌های مغزی خارج از مغز می‌دانند و آن‌ها را به همین نام می‌خوانند. به این تبیین این حقیقت را اضافه کنید که بو از بینی بدون هیچ‌گونه ممانعتی به طور مستقیم همراه با جریان خون به مغز می‌رسد. به همین دلیل است که بوها و بوهای خوش به این سرعت بر ذهن و احساسات انسان اثر می‌گذارند. بوها می‌توانند در شخص شادی یا نفرت به وجود بیاورند و خاطرات دور را زنده کنند.

همه این‌ها روشن می‌سازد که چرا وقتی شما عطر خوشی استشمام می‌کنید اثر آن مستقیم و به سرعت به مغز شما می‌رسد. در عمل، مولکول‌های بو هرگز وارد مغز نمی‌شوند ولی به پیامی عصبی تبدیل می‌شوند که اجازه‌ی ورود به مغز را می‌یابد.

چه مارکی برای عطردرمانی انتخاب کنید

در اینجا نگاهی سریع به بعضی از امکانات خود یاری می‌افکنیم. نخست یکی از موارد زیر را انتخاب و آن را امتحان کنید. بعد باقی موادی را که در همان طبقه قرار دارند بیازمایید.

*__عصبانیت:__ بابونه، گل سرخ، ملیسا[۱۴۷]، **و** گل یا افشره گل درخت[۱۴۸] (بومی فیلیپین و اطراف آن.

*__دلمردگی:__ یاسمن، عطر نعنای هندی[۱۴۹] ، اکلیل کوهی[۱۵۰] ، گل سرو کوهی[۱۵۱].

*__بی تصمیمی:__ گیاه ریحان، شاه اسپرغم[۱۵۲] ، چوب سرو[۱۵۳] ، کندر[۱۵۴]، سوسن، اسانس نعناع[۱۵۵]، عطر نعنای هندی.

*__افسردگی:__ شاه اسپرغم، برگاموت[۱۵۶] (میوه درختی است در سواحل مدیترانه)، بابونه، کندر، شمعدانی معطر[۱۵۷]، یاسمن، یاس سفید[۱۵۸]، استوقدوس[۱۵۹]، ، نرولی[۱۶۰] (روغنی زردنک که برای معطرساختن به کار می‌رود.)، نعناع هندی، گل سرخ، چوب صندل، گل یلنگ یلنگ[۱۶۱]. مرزنجوش[۱۶۲] و آویشن[۱۶۳] تازه (دو گیاه اخیر را می‌توانید همراه سالاد میل کنید. هردو انرژی‌زا هستند. چای‌های گیاهی‌ای که از مرزنجوش، نعنا و گیاه شاه پسند[۱۶۴] و آویشن درست می‌شود میل کنید. گیاه مرزنجوش و آویشن را در اتاق خود درمحفظه‌ای مطمئن بسوزانید. چند قطره شاه اسپرغم و مرزنجوش، نرولی یا روغن آویشن (مخلوط با روغن هسته انگور)را با هم مخلوط کرده روی کف دست خود بریزید و پشت دست‌ها و روی شکم را با آن ماساژ دهید.

*__نامنظمی و آشفته حالی و پراکنده فکری:__ اختلال ذهنی خود را با رزماری (اکلیل کوهی) مرتفع سازید.

*__هیجان پذیری زیادی:__ لیمو، مریم گلی، آویشن، چوب سرو[۱۶۵]، سرو کوهی[۱۶۶] استوقدوس، مرزنجوش، نرولی و رز.

*__خستگی ناشی از فشار روانی عاطفی و احساسی:__ لیمو، نرولی، نارنج یا ریزدانه‌ها[۱۶۷] (سه قطره) با دو قاشق روغن سویا و دو قطره روغن مغز گندم[۱۶۸]: دور گردن، روی گیجگاه و سینه را ماساژ دهید.

*__ترس، پارانوئیا:__ شاه اسپرغم، یاس، سروکوهی، نعناع معطر بومی اروپای جنوبی (کلاری)

*__غم واندوه:__ مرزنجوش، گل سرخ.
*__حساسیت زیادی:__ بابونه[۱۶۹]، یاس سفید، ملیسا.
*__بی‌خوابی:__ بابونه، شاه اسپرغم، کافور[۱۷۰]، سرو کوهی، استوقدوس، مرزنجوش، کندر
*__خستگی ذهنی، تمرکز ضعیف، حافظه بد:__ شاه اسپرغم، هل[۱۷۱]، اسانس نعناع[۱۷۲]، اکلیل کوهی[۱۷۳] .
*__رها کردن عضلات برای خارج کردن تنش‌های عضلانی:__ کلاری (نعناع معطر بومی جنوب اروپا)، گل مریم[۱۷۴] .
*__تنش عصبی، اضطراب:__ بنزوئین[۱۷۵] صمغ کاج، برگاموت، بابونه، کافور، چوب سرو، شمعدانی معطر، یاس سفید، استوقدوس، مرزنجوش، ملیسا، نرولی، عطرنعنای هندی، رز، چوب صندل، یلنگ ـ یلنگ.
*__یادآوری زیاده از حد حوادث ناخوش‌آیند گذشته:__ بنزوئین (صمغ کاج، کندر).
*__هیستری و ترس :__ بابونه، کلاری، یاس سفید، استوقدوس، مرزنجوش، ملیسا، نرولی، یلنگ ـ یلنگ.
*__شوک.__ کافور، ملیسا، نرولی.
*__بی حالی، خستگی، عدم تمرکز:__ صنوبر، اوکالیپتوس، رزماری، فلفل سیاه، شاه اسپرغم.
*__فشار روانی:__ شاه اسپرغم، استوقدوس، ماندارین، مرزنجوش، ملیسا، نرولی، غلات ریز[۱۷۶] کلاری، گل مریم، یلنگ ـ یلنگ. به این‌ها مقداری چای آرام‌بخش نیز بیفزایید مانند ملیسا، شکوفه پرتغال، نعناع.
*__فشار روانی، هیجان اضافی:__ استوقدوس.
*__خستگی و روحیه ضعیف:__ آویشن (پنج قطره) با مرزنجوش (سه قطره) در وان آب گرم بریزید. بعد از استحمام روی شکم و انتهای ستون فقرات نزدیک لگن خاصره را با روغن بادام (یک قاشق مربا خوری)، آرد مغز گندم (دو قطره)، آویشن (هفت قطره)، مرزنجوش (۲ قطره)، روغن گل رز (۳ قطره) بمالید و خوب ماساژ دهید.

چند نکته دیگر در این زمینه:

*برای این‌که ذهن خود را آماده و سرحال نگهدارید، دو قطره روغن رزماری را در روغن سوز مخصوص بریزید و آن را روی میز خود بگذارید. شما مدام

در حالی‌که پشت میز کارتان نشسته‌اید دود آن‌را که هم لطیف است و هم برانگیزنده ذهن استنشاق می‌کنید و از عطر آن نیز لذت می‌برید.
*اگر احتیاج دارید به هنگام رانندگی یا در حال حرک آمادگی ذهنی داشته باشید کمی رزماری روی مچ هر دست بمالید. وقتی دست‌تان را حرکت می‌دهید بوی دلنشین آن شما را در آمادگی کامل ذهنی قرار می‌دهد.

چگونه از روغن‌های معطر استفاده کنید:

روغن‌های عطر درمانی صرفا برای استفاده خارجی هستند: مبادا آن‌ها را بخورید. گرچه این روغن‌ها شبیه افشره گل‌ها می‌باشند و ممکن است عملاً از همان گل‌ها و گیاه‌ها تشکیل شده باشند، جنس‌شان با آن‌ها فرق می‌کند و ترکیبات غلیظ‌تری را تشکیل می‌دهند. این روغن‌ها عصاره مستقیم گیاهان هستد در صورتی‌که شکوفه گل‌های همین گیاهان تا وقتی که به مرحله استفاده برسد چندین بار تصفیه می‌شود.
*شما می‌توانید چند قطره از افشره گل را در آب وان حمام بریزید. ۶ تا ۸ قطره روغن اصلی را در یک ظرف پلاستیکی ماست بچکانید و برای این‌که آب کف کند چند قطره محلول کف نیز به آن اضافه نمایید.
*وان را تا نیمه از آب پر کنید. اکنون محلولی را که درست کرده‌اید قطره قطره در مسیر جریان شیر آب قرار دهید. محلول افزوده شده به طور یکسان در آب وان مخلوط می‌شود.

تمرین ۱۹ ـ توانمند سازی مغز

بازی با اعداد

*اعداد زیر را برای ۱۵ ثانیه مورد توجه قرار دهید.

*هفت تا از این اعداد ۳ رقمی در چیزی با هم مشترک هستند ولی یکی از آن‌ها این طور نیست.

*اول پیدا کنید وجه مشترکی که اشاره کردیم کدام است و بعد معلوم نمایید عدد متفاوت کدام است.

*بعد از این‌که ۱۵ ثانیه زمان توجه و دقت بر ارقام تمام شد زمان گیر خود را روی ۳۰ ثانیه میزان کنید.

۸۹۱ ۵۸۳

۳۷۴ ۴۹۵

۱۶۵ ۲۷۶

۳۹۶ ۳۶۳

راز ۲۹ ـ توانمند سازی مغز

با انجام تمرین معروف «دروازه یک اینچی مراقبه» بر استرس خود فائق آیید

این تمرینی است که از سنت‌های چینی گرفته شده است. استادان این فن راه‌های زیادی را ابداع کرده‌اند که به کمک آن‌ها بتوانند انرژی بدن را زیاد کنند، به طول عمر بیفزایند، توانایی‌های ذهنی خود را به اوج برسانند و میان بدن و ذهن هم‌آهنگی ایجاد نمایند پشت پل بینی، بین چشم‌ها فضایی به اندازه یک اینچ مربع وجود دارد که به آن «دروازه بهشت» می‌گویند. بر طبق الگویی که اساتید این فن برای انرژی ذهن ـ بدن قائل‌اند ـ که همین امر پایه و اساس طب سوزنی را تشکیل می‌دهد ـ انرژی عالم و نیز انرژی سیارات با انرژی‌های بدن انسان در همان فضای یک اینچی بالای بینی با هم تلاقی می‌کنند. هدف از این تمرین این است که فشار ذهنی و بدنی کاهش یابد و هم‌زمان تمرکز و آرامش درونی تقویت گردد.

جواب تمرین ۱۹ ـ همه‌ی اعداد به‌جز ۲۷۶ از جمع رقم اول و آخر رقم وسط بدست می‌آید و همه‌ی اعداد دارای دو عدد فرد و یک عدد زوج هستند.

*در حالی‌که پشت‌تان عمودی قرار بگیرد و هر دو پایتان روی زمین باشد راحت روی صندلی بنشینید و عینک و کفش‌های خود را در بیاورید.

*به آرامی نفس بکشید. به تنفس خود توجه کنید و ببینید چگونه دم و بازدم انجام می‌شود. این کا ر را ادامه دهید تا احساس رهایی و توجه به شما دست دهد.

*شست دست راست خود را در مرکز کف باز دست چپ قراردهید و آرام آن را بفشارید. بگذارید کف دست چپ روی زانوهای‌تان قرار گیرد.

*انگشت اشاره دست راست را در خارج کف دست چپ ـ در همان محلی که شست‌تان را قرار داده بودید ـ قرار دهید منتها این بار از پشت دست و به نرمی فشار دهید.

*در حالی‌که این کار را انجام می‌دهید، شست دست چپ را روی نوک انگشت اشاره دست چپ فشار دهید و این حالت را در طول تمرین نگهدارید.

*بعد، اگر راست دست هستید پای چپ خود را روی پای راست بیندازید و اگر چپ دست هستید پای راست‌تان را روی پای چپ قرار دهید.

*حالا دهن‌تان را ببندید و زبان را به سقف دهان بچسبانید. فشار نیاورید و زبان را لوله نکنید. ولی سعی کنید همین حالت را در طول تمرین حفظ کنید.

*در حالی‌که چشمان‌تان بسته است توجه خود را به آن فضای یک اینچی (مربع) واقع در میان چشم‌ها و نوک بینی معطوف کنید. فشار نیاورید. این فضا را پنجره یا یک سوراخ و یا یک شکاف (هرکدام که راحت ترید) تلقی کنید.

در فضای یک اینچی (مربع) مغز

که کلید قدرت مغزی است همچنان باقی بمانید

*توجه درونی خود را روی این قسمت همچنان به صورت متمرکز نگهدارید ولی به خودتان فشار نیاورید و کاری را به اجبار انجام ندهید. یادتان باشد که نفس‌های ملایم و آرام بکشید و بخشی از توجه خود را نیز معطوف تنفس‌تان کنید.

*افکار مختلفی ممکن است به ذهن شما بیاید که باعث شود توجه و تمرکزتان مختل گردد. بگذارید این افکار ناخواسته، ابرهایی باشند که از روی آسمان شفاف عبور می‌کنند. به آن‌ها به دیده اغماض بنگرید.

*شما با این مقدمات الان در این حالت هستید. چشمان‌تان بسته است، به آرامی و با توجه تنفس می‌کنید، درون شما روی آن فضای معروف یک اینچی بین چشم و بینی متمرکز است و از درون آن مشغول نگاه کردن به مغز هستید.

*کمی لبخند بزنید. این به ذهن و بدن شما کمک خواهد کرد که بیشتر خود را رها شده حس کنید.

*این تمرین را ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید. اگر احتیاج دارید که به ساعت نگاه کنید زیر چشمی این کار را انجام دهید ولی سعی کنید چشم‌هایتان کاملاً باز نشود.

*وقتی تمرین تمام شد به آرامی و به تدریج چشم‌های خودرا باز کنید.

*ببینید چه احساسی دارید آیا رها شده‌تر و آرام‌ترید؟ آیا اکنون احساس آرامش بیشتر و تمرکز موثرتری می‌کنید؟ که می‌توانید قدرت طبیعی مغزتان را بهتر مدیریت کنید؟ برای این‌که به حداکثر قدرت ذهنی خود دست یابید دست کم این تمرین را روزی یکبار ـ در طول مدت این برنامه انجام دهید.

راز ۳۰ ـ توانمند سازی مغز

صدای داخل سر خود را متوقف کنید تا قدرت مغز شما بتواند فعال باشد

در سر شما و هرکس دیگری، مقدار زیادی صدا هست که مانع فعالیت طبیعی قدرت ذهن می‌شود. جویبار مداوم افکار، ارزیابی‌ها، احساسات، تنش‌ها، تشویش‌ها، جوش آوردن‌ها، مفاهیم تکراری، داوری‌ها، خاطرات، و نیز بخش‌هایی از خواب‌ها، تاثرات حسی، خواست‌ها، تصورات اتفاقی همه و همه عواملی هستند که مانع بروز قدرت ذهنی می‌شوند.

مجسم کنید اگر تمامی این خرده پاره‌ها در یک استخر شناور باشند چه مانع بزرگی برای شنا کردن ایجاد خواهند کرد. همچنین مجسم کنید که این مجموعه عظیم از فعالیت‌های سازمان نیافته ذهنی چگونه در آسمان آبی شفاف به صورت آلاینده‌های بیکران ظاهر می‌شوند، درخشش زیبای آسمان را تحت الشعاع خود قرار می‌دهند و آن را نابود می‌سازند.

اگر سعی دارید که روی مساله‌ای متمرکز شوید سر و صداهایی که در بالا برشمردیم به طور مایوس‌کننده‌ای ما را از رسیدن به هدف بازخواهد داشت. صداهای ذهنی شفافیت ذهن را مخدوش می‌کند و مانع ر فت و آمد روان اطلاعات به ذهن می‌گردد.

از سوی دیگر، وقتی شما صداهای داخل مغز را کم می‌کنید متوجه می‌شوید که آسمان ذهن‌تان به طور قابل ملاحظه‌ای شفاف و درخشان می‌شود، به تبع آن قدرت‌تان برای مدیریت ذهن افزایش می‌یابد و شما قادر خواهید شد از ذهن خود همچون شمشیری برنده در مقابل آسمان آبی رنگ و شفاف استفاده کنید.

چگونه می‌توانید صداهای مزاحم را از ذهن خود خارج کنید

در اینجا چند تمرین ساده و عملی را ذکر می‌کنیم. شما می‌توانید با اجرای این تمرینات صداهای مزاحم را از ذهن خود خارج سازید. به‌طوری‌که ملاحظه خواهید کرد این تمرینات با فنون مربوط به تمرکز و تنفس توام هستند.

- به راحتی روی یک صندلی بنشینید. سعی کنید پشت‌تان خم نشود. هردو پاهای‌تان باید روی زمین باشد. کفش‌هایتان را در بیاورید و عینک‌تان را نیز از چشم بردارید. چشم‌ها را به آرامی ببندید.
- آرام و آهسته تنفس کنید. توجه خود را روی تنفس‌تان متمرکز نمایید و ببینید چه آرام و راحت نفس‌ها یکی پس از دیگری می‌روند و می‌آ

یند. این تمرین را ادامه دهید تا آرامش و رهایی ذهن را به طور کامل در خود احساس کنید.

۵ ▯ دقیقه از وقت خود را صرف صورت برداری از موجودی ذهنی‌تان بنمایید. یافته‌های خود را طبقه‌بندی کنید انگار که می‌خواهید از آن فهرستی فراهم آورید.

▯ فکر کنید که شکل فیزیکی شما به یک تیوب خالی می‌ماند و زمانی در آن اندام‌های مختلفی مانند استخوان‌ها، عضلات و مانند آن وجود داشته است ولی اکنون از این اعضا خبری نیست و فضای داخل تیوب کاملاً خالی است.

▯ به آرامی و با آگاهی کامل عمل دم را انجام دهید. فکر کنید که هوا را از زمینی که زیر پای‌تان است استنشاق می‌کنید. حس کنید که نفس، سفر خود را از درون پاهای شما آغاز می‌کند و در مسیر خود از لگن خاصره، روده‌ها، معده، سینه، پشت، شانه، گردن و صورت عبور می‌نماید تا در نهایت به مغز برسد.

▯ در حالی که نفس در بدن به سمت بالا حرکت می‌کند به یاد بیاورید که مسیر آن همان معبری است که در بالا گفتیم. هنگامی که عمل دم در مسیر خود حرکت می‌کند مانند جریان هوایی که در اتاقی مدور بچرخد صدا می‌کند و نفیر می‌کشد.

▯ بگذارید هوایی که به سمت بالای بدن در حرکت است ضمن حرکت تمام تنش‌ها، احساسات مشوش، افکار ناخوانده و خاطرات تکراری را ـ که در آغاز این تمرین از آن سخن گفتیم ـ با خود به خارج از مغز براند.

▯ خود را رها کنید و وقتی عمل بازدم را انجام می‌دهید همراه آن تمامی این خرده پاره‌ها را از وجود خود برانید. بازدم را به آهستگی و با طمأنینه انجام دهید. فکر کنید مشغول آبیاری چمن هستید آن هم با شلنگی که سر آن آب پاش کوچکی نصب شده است. با بازدم درون لوله خالی وجود خود را آبیاری کنید.

▯ گام‌هایی که پیشتر برداشتید و نیز ضرب‌آهنگ تنفس خود را برای ۵ دقیقه دیگر تکرار کنید.

▯ دقت کنید ببینید که داخل ذهن شما چه سکوت و آرامشی برقرار شده است. و چقدر صداهای ذهنی مزاحم، زحمت را کم کرده‌اند و جای خود را به صفا و سبزی داده‌اند. شما داوطلبانه موفق شده‌اید فعالیت موجی مغز خود را آهسته کنید.

▯ اگر قرار بوده است عملی ذهنی انجام دهید مثلاً محاسبه‌ای را به اتمام برسانید یا برای انجام کاری را برنامه‌ریزی کنید یا چیزی بنو

یسید یا به تجزیه و تحلیل مساله‌ای بپردازید هم اکنون آن‌ها را انجام دهید. چون اکنون موقعی است که ذهن شما از سروصداهای مزاحم خلاص شده است.

راز ۳۱ ـ توانمند سازی مغز

مدیریت ضرب‌آهنگ قدرت مغز - چه موقع فکر کنیم و چه موقع استراحت کنیم

ممکن است دانستن این موضوع شما را متعجب کند که عملکرد مغز در تمام اوقات یکسان نیست. توانایی مغز شما مانند هر چیز دیگری در طبیعت، ضرب‌آهنگ مخصوص به خود را دارد. معنایش این است که برای کارکشیدن از مغز ـ به طوری که بتوان از حداکثر توان آن استفاده کرد ـ اوقات خوب یا بد وجود دارد. رازی که در این بخش می‌خواهیم برای شما فاش کنیم این است که بدانیم چه موقع ذهن به ۲۰ دقیقه استراحت احتیاج دارد و چه موقع آماده به کار است. به عبارت دیگر، اوقات معینی در روز هست که مغز (چپ) شما به خصوص از محاسبه کردن، آنالیز کردن، تبیین مسائل و تفکر منطقی امتناع می‌کند. گویا ترجیح طبیعت آن بر این است که این امور در ساحل مغز راست انجام گیرد.

موقعی که بدن‌تان به شما می‌گوید که مایل است در وسط روز استراحتی داشته باشد این هوشیاری شماست که این مهلت را به او بدهید. فکر این را نکنید که ممکن است دوستان این کار را به تنبلی تعبیر کنند. ضرب‌آهنگ توانایی مغز در شبکه کلی انرژی بدن نهادینه شده است. ملاحظه این امر از طرف شما کلیدی است که با استفاده از آن می‌توانید به قدرت بیشتری از عملکرد مغز دسترسی پیدا کنید.

چگونه می‌توان علائمی طبیعی را بازشناخت که به وسیله آن

بدن و مغز هردو به شما می‌گویند:

«بس است اکنون موقع ۲۰ دقیقه استراحت فرارسیده است.»

مرحله اول: علائم تشخیص زیر را مد نظر داشته باشید:

*وقت آن است که دلتان می‌خواهد بدن‌تان را کش دهید و عضلات‌تان را شل کنید.

*خمیازه و آه می‌کشید. پلک‌های‌تان پایین می‌افتد. مردمک چشم‌هایتان درشت می‌شود.

*بدن‌تان آرام می‌گیرد. رها و بی‌حرکت می‌شود.

*دلتان می‌خواهد یک چیز کوچکی بخورید یا سری به دستشویی بزنید.

*افکار شاد و خاطرات دلپذیر به خاطرتان می‌آید و احساسات زیبایی پیدا می‌کنید.
*به فضای اطراف خود خیره می‌شوید و وقت گذرانی می‌کنید.
*واکنش‌های شما آرام می‌شود. شنوایی‌تان حالت اول را ندارد. کمی بی‌دست وپا می‌شوید.
*کمی احساس بی‌حسی و کرخی می‌کنید. این حس بی‌حسی بیشتر در پاها، دست‌ها، و شانه‌ها حس می‌شود.
*احساس اعتماد، رضایت، خویشتن نگری و علم شهودی می‌کنید.
*رفتار و سکنات‌تان دوستانه می‌شود. خیالات جالب و شاید هم دست یافتنی به سرتان می‌زند. خود را جوان‌تر حس می‌کنید. گویی سن و سال‌تان به عقب برگشته است.
*به کار کردن رغبت ندارید. و بیشتر دلتان می‌خواهد که به درون خود بنگرید.
مرحله دوم: دست‌یابی به تنفس عمیق
*توجه کنید که به تدریج ضرب‌آهنگ تنفس شما آرام‌تر، یکنواخت‌تر و عمیق‌تر می‌شود.
*بدن‌تان به حالت رهاشدگی درمی‌آید.
*پیدا کنید کجای بدن شما حس بیشتری را تجربه می‌کند.
*کمک کنید که این حس راحتی و رهاشدگی به سایر اعضای بدن شما نیز منتقل شود.
مرحله سوم: شفای ذهن- بدن
*بگذارید بدن شما به حالت شناور درآید.
*نیازی نیست برای رسیدن به این حالت کوشش آگاهانه‌ای به خرج دهید. بدن و ذهن شما به خودشان در سطح سلولی و با عمیق‌ترین شکل ممکن شفا و طراوت می‌بخشند.
*«نکردن» را تمرین کنید ـ هیچ کاری نکنید. فقط باشید.
*بگذارید بخش خلاق و شهودی ذهن شما زنده شود. چه می‌دانید؟! شاید راه‌حل‌های مسایل و ایده‌های جدید خودشان را نشان دهند.

*فقط راحت و آرام به آنچه درون شما در حال وقوع است نگاه کنید.
*به ذهن خود اجازه دهید که با خاطری آسوده فقط به پرسه زنی مشغول باشد.
مرحله چهارم: جوان سازی و بیدارسازی
*وقتی ۲۰ دقیقه زمان تمرین به پایان رسید مجدداً تماس خود را با حالت بیداری ذهن برقرار سازید.
*ببینید چه حال خوش، راحت، آرام، رهاشده و دلپذیری دارید.
*تمرکز خود را از درون به بیرون منتقل سازید و به کار خود ـ زندگی روزمره ـ بازگردید.
*برای رسیدن به حداکثر سلامت، این تمرین را دست کم روزی یک بار انجام دهید.

این ضرب‌آهنگ‌های طبیعی برای قدرت مغز چه معنایی دارد

در هر ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه، بدن شما وارد ضرب‌آهنگ می‌شود که در آن این اتفاقات روی می‌دهد: تقسیم سلول، تکثیر ژن، ترشح هورمون، آزاد شدن مواد شیمیایی مغز و بالاخره تفوق نیم‌کره مغز. این‌ها ضرب‌آهنگ هستند که روزانه چندین بار اتفاق می‌افتند. در طول هریک از این سیکل‌های ۹۰ دقیقه‌ای قدرت، مغزی شما هم اوج هوشیاری و آمادگی و عملکرد خوب خود را تجربه می‌کند و هم افت و رکود ذهنی‌ای که متعاقب آن به شخص دست می‌دهد و استراحت ۲۰ دقیقه‌ای را می‌طلبد.

این افت و خیزهای انرژی در بدن بر چگونگی عملکرد طیف وسیعی از فعالیت‌های ذهنی شامل تمرکز، یادگیری، استفاده از حافظه کوتاه مدت، درک و خلاقیت اثر می‌گذارد. علاوه بر این‌ها، نوسان انرژی به گونه‌ای که شرح دادیم توانایی هنری، هم‌آهنگی حرکات دست و چشم، واکنش‌ها، چابکی و فرزی و سطح کلی انرژی را نیز تحت تاثیر قرارمیدهد.

به عبارت دیگر، در طول هر یک از دوره‌های ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای، شما احساس خواهید کرد که مغزتان ـ صرف‌نظر از این‌که چقدر هوشمند هستید ـ به یک استراحت ۲۰ دقیقه‌ای احتیاج دارد تا تجدد قوا کند.

این ۲۰ دقیقه‌ای که عملکرد طرف مغز راست شما دچار افت می‌شود ناخودآگاه پیش می‌آید و و در آن عمدی وجود ندارد. در حقیقت، تقریباً همه سیستم‌های ذهن ـ بدن شما که خودکار هستند ـ مانند سیستم‌های عصبی، غده‌های درون ریز و سیستم‌های مربوط به مصونیت ـ دراین سیکل ۹۰ تا ۱۲۰

دقیقه‌ای کار و استراحت دخالت دارند. افت و خیز مهارت‌های ذهنی بر طبق این ضرب‌آهنگ‌ها صورت می‌گیرد.
ما در هر نوبت یک دوره ضرب‌آهنگ ۹۰ دقیقه‌ای داریم که در آن ذهن‌مان آماده و قادر به فعالیت است.
در هر ۹۰ دقیقه و به طور متناوب مهارت‌های کلامی و فضایی جای خود را با هم عوض می‌کنند.
اینک به ذکر چند فرایند روان‌شناختی و زیست‌شناختی که تحت تاثیر این ضرب‌آهنگ ۹۰ دقیقه‌ای قرار می‌گیرند می‌پردازیم:
*التهاب روده‌ای
*تحریک جنسی
*مقدار ادرار
*ضربان قلب
*حرارت بدن
*سرعت پلک زدن
*هم‌آهنگی عضلات
*اشتها
*خیال پردازی
*حافظه
*استدراک یا درک کردن
*حس زمان
کاری کنید که ضرب‌آهنگ مغز برای شما کار کند.
این کار یک بعد فوری عملی دارد : اگر ضرب‌آهنگ مغز شما در مرحله افت و رکود است انتظار نداشته باشید که بتوانید از حد اکثر قدرت آن استفاده کنید.

در حقیقت اگر ذهن و بدن‌تان به شما علامت می‌دهند که می‌خواهند وارد استراحت ۲۰ دقیقه‌ای خود بشوند، تمامی فرایندهای جسمی که از فعالیت‌های ذهنی حمایت می‌نمایند نیز افت انرژی پیدا می‌کنند و در پایین‌ترین نقطه‌ی کارآمدی خود فراوری قرار می‌گیرند. سعی کنید در طول روز آیند و روند این ضرب‌آهنگ را شناسایی کنید.

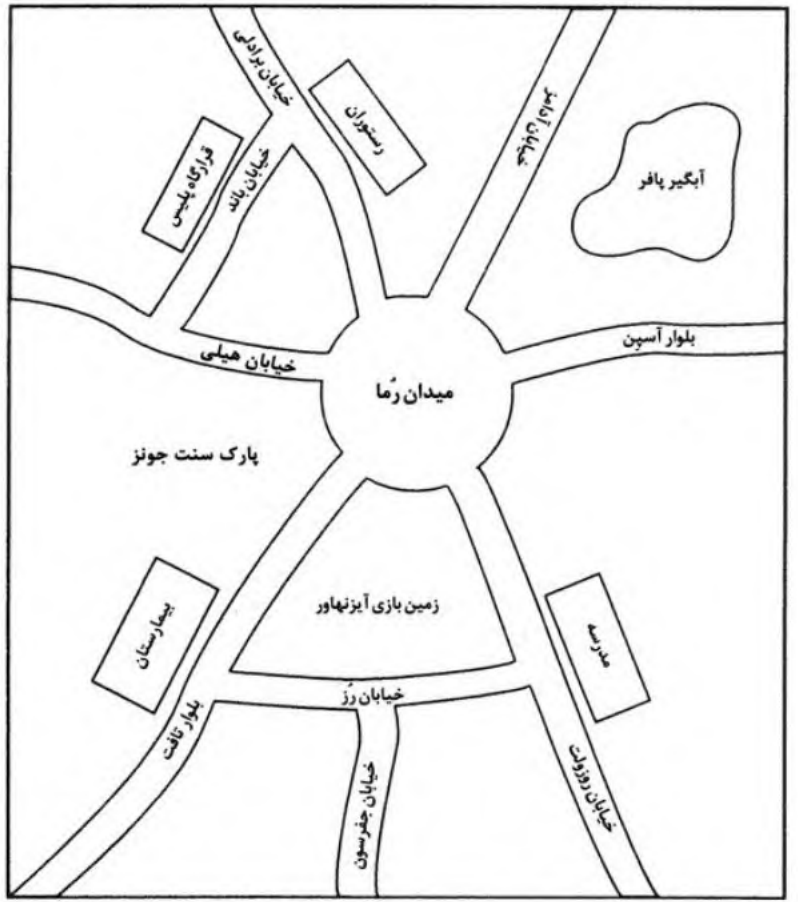
وقتی که آین دو روند این ضرب‌آهنگ از نظر شما دور نباشد متوجه خواهید شد احتمالاً لحظاتی که احساس کرختی و بی‌حالی می‌کنید یا از نظر ذهنی آمادگی لازم را ندارید یا در خود چالاک و چابکی سابق را نمی‌بینید نشانه این است که شما در نقطه پایین سیکل قدرت ذهنی‌تان قرار دارید و چون این حالت ذهنی دوره‌ای و موقت است نمایانگر واقعی هوش شما به حساب نمی‌آید. نکته کلیدی‌ای که دراینجا مطرح است این است که شما باید بیاموزید اولا نقطه اوج و حضیض قدرت مغزی‌تان شما در کجاست و چه وقت اتفاق می‌افتد و نیز باید سعی کنید از آن حداکثر استفاده رابه عمل آورید.

کارهای ظریف ذهنی را موقعی انجام ندهید که بدن شما وارد زمان استراحت ۲۰ دقیقه‌ای خود شده است. ۲۰ دقیقه صبر کنید و نتیجه آن را ببینید.

تمرین ۲۰ ـ توانمند سازی مغز

از آمادگی حافظه خود نقشه برداری کنید

*این نقشه را برای مدت ۳ دقیقه مطالعه کنید. زمان گیر خود را میزان نمایید که خیال‌تان از بابت زمان راحت باشد.
*کتاب را ببندید یا برای لحظاتی سرتان را از روی نقشه بردارید. زمان‌گیر را روی ۱ دقیقه میزان کنید.
*اینک نقشه را از روی حافظه دوباره بکشید. یادتان نرود اسم خیابان‌ها و اماکن را روی آن بنویسید.
*این تمرین را آن قدر ادامه دهید تا بتوانید ظرف ۶۰ ثانیه یا کمتر دوباره همه نقشه را بدون کم و کاست بکشید.


خیابان برادلی
رستوران
بلوار آسپن
آبگیر پافر
قرارگاه پلیس
خیابان بانک
خیابان هیلی
میدان رُما
پارک سنت جونز
بیمارستان
زمین بازی آیزنهاور
مدرسه
خیابان رُز
بلوار نالت
خیابان جفرسون
خیابان روزولت

راز ۳۲ ـ توانمند سازی مغز

علایم استرس روزانه را از خود دور کنید و قدرت مغزی بیشتری را کسب کنید

شما ممکن است آدم پرکاری باشید که از این ضرب‌آهنگ‌ها خبر ندارد و به همین دلیل ممکن است زیادی به خود فشار بیاورید. اگر به طور مرتب از ضرب‌آهنگ‌های مغزی خود غافل بمانید و از احتیاج طبیعی آن‌ها به استراحت و جوان‌سازی در سطح سلولی بی‌اطلاع باشید علایم ویژه فشار روانی در شما ظاهر خواهد شد. این فشارهاست که منجر به بیماری‌های جسمی ـ روان می‌گردد.

اگر این اتفاق بیفتد مشکل شما برای دستیابی به قدرت طبیعی مغز بیشتر خواهد شد. حافظه، توانایی یادگیری و خود ـ رویکردی‌تان نیز سیر نزولی طی خواهد کرد و امتیازات ضریب هوشی را هم به سرعت از دست خواهید داد. هرچقدر نیاز به قدرت مغزی برای انجام کاری فزونی یابد به همان نسبت شما به برقراری تعادل و توازن بین ضرب‌آهنگ‌های مغزی و انرژی بدن، بیشتر می‌شود.

نظریه ضرب‌آهنگ بدن برای بسیاری تازگی دارد. بنابراین پیش می‌آید که شما علایم بدن خود را برای نیاز به استراحت ۲۰ دقیقه‌ای نادیده بگیرید و در انجام کارها به خود فشار بیاورید. پس این بسیار مهم است که علایم روزانه فشار روانی را از زندگی خود بزدایید.

آزمون ۱۰ سوالی برای تشخیص علایم فشار روانی روزانه

*آیا شما از درد کمر، سردردهای عصبی، مسائل گوارشی، اشکالات پوستی، آسم و فشار خون بالا رنج می‌برید؟

*آیا گاهی دچار امواج افسردگی می‌شوید؟ آیا اتفاق افتاده که گاه عدم اعتماد به نفس، اضطراب و نگرانی بر شما چیره شود؟ آیا در طول روز خسته و درمانده؟

*آیا اغلب اسامی به یادتان نمی‌آید؟ املای کلمات را فراموش می‌کنید؟ حتی چیزهایی که پیشتر برای شما آشنا بوده‌اند.

*آیا شما در حالات روحی خود تغییرات بسیار و زودگذری را متحمل می‌شوید مانند تحریک پذیری، بی‌صبری، افسردگی و گریه(در اوقات معینی از روز)؟

*آیا زیاد غذا می‌خورید؟ به خصوص هنگام بعداز ظهر و غروب؟

*آیا به موادی مانند قهوه، شکر، شکلات، الکل، و مشابه آن اعتیاد دارید؟

*آیا تا کنون خود را در حال انجام حرکات عصبی مانند جویدن ناخن، کشیدن موهای سر، پایکوبی و مانند آن دیده‌اید؟
*آیا اتفاق افتاده با دوستان خیلی خوب خود نیز درگیر اختلاف، دلخوری و ناراحتی شوید؟ آیا شما در فهمیدن منظور اشخاص اشکال دارید و علایم اجتماعی را ـ حتی از ناحیه دوستان‌تان ـ درست دریافت نمی‌کنید؟
*آیا رفتار شما توام با نوعی بی‌مبالاتی و شلختگلی است؟ یعنی ممکن است به خاطر بی‌توجهی تصادف کنید؟ پایتان به اشیاء مقابل برخورد کند و آن‌ها را با لگد به گوشه‌ای پرت کنید؟ نوشیدنی‌های‌تان را از فرط شلختگی بریزید؟ یا بعد از مدت کوتاهی که مشغول کار بوده‌اید به دلایل مختلف اشتباهات زیادی مرتکب شوید.
*آیا خیلی طول می‌کشد تا خوابتان ببرد؟ آیا ذهن شما از آن نوع ذهن‌هایی است که به افکار، تلاطمات احساسی و آنچه در طول روز اتفاق افتاده پیله می‌کند؟ آیا شما در طول شب بیدار می‌شوید و یا صبح‌ها پس از بیداری احساس کوفتگی می‌کنید و طراوت و شادابی صبحگاهی را ندارید؟
اگر جواب شما به چهارتا از سوالات بالا یا بیشتر مثبت بوده باشد به احتمال قوی زیر فشار روانی هستید. و اگر به همین رویه ادامه دهید در هر دقیقه از روز مقادیر زیادی از قدرت مغزی ارزشمند خود را از دست خواهیدداد.
بدن شما قادرخواهد بود تا حد معینی و برای مدتی موقت بی‌توجهی شما را به علایم استراحت جبران کند. او می‌تواند هورمون بیشتری آزاد کند و جان مضاعفی به شما بدهد. شما همچنین می‌توانید در طول یک روز کاری خودتان را به قهوه ببندید و نیروی اضافی مورد نیاز را از برکت تاثیر قهوه بر سیستم ذهنی ـ بدنی‌تان تامین کنید. ولی دیری نخواهد گذشت که در این مسیر به مرحله سوم خواهید رسید. یعنی به مرحله‌ای که ارتباطات سیستم بدنی ـ ذهنی شما به هم می‌ریزد و کارآمدی‌تان را دچار اختلال جدی می‌کند. در این مرحله شما در سرازیری قرار می‌گیرید و نتیجه آن ابتلا به بیماری است.

علائم فشار روانی

چگونه در شما بروز می‌کند

*آیا به طور مرتب هنگام راه رفتن به مانع برخورد می‌کنید، حتی کلمات ساده را نیز غلط می‌نویسید،. مستعد تصادف و تصادم هستید و چابکی و چالاکی خود را از دست می‌دهید؟

*آیا در قضاوت دچار اشتباهات فاحش می‌شوید و راجع به مسائل ـ حتی مسائلی که از آن‌ها اطلاع کافی دارید ـ اشتباه تصمیم می‌گیرید.
*آیا پی‌درپی مرتکب اشتباهات ساده می‌شوید و این اشتباهات در همه زمینه‌ها خود را نشان می‌دهد: در املاء کلمات و محاسبه، در ماشین کردن و دستور زبان و حتی در صحبت کردن؟
*در ارتباط با حافظه مشکلات پیدا می‌کنید، لغزش‌های مکرر دارید، یادآوری‌تان دچار ضعف می‌شود تا آنجا که موضوع مورد بحث درجریان را نیز از یاد می‌برید؟
*آیا زبان محاوره‌تان گرفتار ضعف و نابسامانی است. اغلب کلمات را قاطی می‌کنید؟ تلفظ‌هایتان اشتباه است و مثل آدم مست حرف می‌زنید.
*آیا در برنامه‌ریزی دچار اشتباهات پرهزینه‌ای می‌شوید؟ اغلب از آثار ضمنی فعالیت‌های فکری خود بی‌خبرید، شوخی‌ها را درک نمی‌کنید و از بازی با کلمات سر در نمی‌آورید.
*آیا اغلب حرکاتی می‌کنید که نشانگر بی‌صبری و خشم شماست؟
*آیا اشتباهات اجتماعی زیادی از شما سر می‌زند، دیگران را بد می‌فهمید، از ظرافت‌کاری‌های دوستان و همکاران غافلید؟
از این مرحله به بعد قدرت مغز شما کله‌معلق زنان به عمق سراشیبی در می‌غلطد. امتیازات ضریب هوشی‌تان همچون غبار در مقابل تندباد پراکنده می‌شود و از این جا به بعد است که وارد مرحله چهارم می‌شوید. مرحله‌ای که به آن در اصطلاح «بدن متمرد» می‌گویند. در این مرحله است که شروع می‌کنید به صدمه زدن به توان طبیعی مغز خود آن هم صدماتی ماندگار.
برای ما ثابت شده است که منبع اصلی فشار روانی مزمن موقعی ظاهر می‌شود که شما به نیاز مبرم ذهن ـ بدن خود به استراحت ۲۰ دقیقه‌ای که برای جوان‌سازی و آرام‌گیری در سطح سلولی ضرورت تام دارد جواب سر بالا میدهید. فشارهای روانی زیاد آن دسته از سلول‌های مغز را که با حافظه و یادگیری ارتباط دارد نابود می‌کند بنابراین، اگر شما علایمی از وجود فشارهای روانی روزانه را در خود می‌بینید حتی اگر از همین امروز نیز به دفع آن‌ها بپردازید باز دیر است. بهتر است معطل نکنید. از همین امروز برنامه دادن ۲۰ دقیقه استراحت ادواری را به اجرا بگذارید و بگذارید مغزتان از شما ممنون باشد. جای دوری نمی‌رود.

راز ۳۳ ـ توانمند سازی مغز

بگذارید بینی شما لحظات مناسب قدرت مغزی‌تان را علامت دهد

تحقیق اخیر دکتر راسل و بررسی‌های سایر کرونوبایولوژیست‌ها و نیز کاربران آیین قدیمی هندی (یوگا) همه در مورد قدرت مغز، راز دیگری را برای شما فاش می‌سازند. این راز با منخرین (حفره‌های بینی) و تنفس شما کار دارد. به آن خوب توجه کنید.

رازهای قدرت مغز را توسط بینی خود به کار گیرید

در اینجا ما روش‌هایی را به شما یاد می‌دهیم که به مدد آن‌ها می‌توانید رازهای مربوط به توانمندی مغز را توسط بینی خود کشف کنید. برای این تمرین احتیاج به یک آینه دستی دارید.

*راحت روی صندلی بنشینید. دست‌ها را روی زانو بگذارید. چشم‌ها را باز نگهدارید. چند لحظه‌ای به آرامی و به طور طبیعی تنفس کنید.

*آینه را بالا مقابل بینی خود نگهدارید. به طور طبیعی هوا را از سینه خارج کنید (بازدم)

*توجه کنید که کدام یک از دو سوراخ بینی لکه بزرگتری از رطوبت روی آینه ایجاد می‌کند.

*حالا راه دیگری برای کنترل برتری سوراخ بینی به شما نشان می‌دهیم. سوراخ سمت راست بینی را با شست ببندید. بازدم کوتاه و سریعی را از منفذ سمت چپ بینی انجام دهید به صدای عبور هوا از منفذ بینی توجه کنید.

*همین کار را با سوراخ چپ بینی انجام دهید. آن سوراخی که صدای عبور هوا را بلندتر از سوراخ دیگر منعکس می‌کند تراکم بیشتری دارد.

*این آزمایش را هم می‌توانید انجام دهید: بدون آن که هیچ یک از سوراخ‌های بینی خود را ببندید به سرعت چندین بار بازدم انجام دهید شما در منفذی که باز است احساس آرامش خواهید کرد.

*اگر هنوز مطمئن نیستید، بعداً این تمرین را انجام دهید. با انگشت اشاره یا شست سوراخ راست بینی را بگیرید. از سوراخ سمت چپ عمل دم را انجام دهید. ببینید آیا سوراخ بینی شما باز است یا بسته. این کار را با توجه به مقدار هوایی که داخل آن می‌شود انجام دهید. بعد با انگشت اشاره یا شست دست چپ منفذ چپ بینی را مسدود کنید. از سوراخ سمت راست بینی عمل دم را انجام دهید.

*توجه کنید ببینید که آیا این سوراخ بینی بسته است یا باز. کدام منفذ بیشتر بسته است و کدام بیشتر باز است.

به جریان انرژی از میان منخرین خود توجه کنید

بگذارید فرض کنیم سوراخ سمت راست بینی شما ـ موقعی که عمل دم را انجام می‌دهید ـ کاملاً باز است و اجازه می‌دهد که هوای زیادی از آنجا داخل شود. معنایش این است که در این لحظه نیم‌کره راست مغز (یعنی قسمتی که وظایف مکان یابی، درک شهودی، درک دیداری، کلی نگری، اعمال عاطفی، و کارهای خلاقه را انجام می‌دهد) با سرعت هر چه تمامتر در حال فعالیت است و نیم‌کره چپ مغز یعنی قسمتی که به امور منطقی، تحلیلی، گفتاری، عقلی، وریاضی می‌پردازد در رکود و سکون به سر می‌برد.

ولی این وضع همیشه بدین منوال نمی‌ماند. ظرف مدت ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای که قبلا از آن صحبت شد این روند معکوس می‌گردد. بینی سمت راست باز خواهد شد و بینی سمت چپ بسته. در حقیقت، این تناوب بین نیم‌کره‌ی چپ و راست در هردوره ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای در طول زندگی مستمرا برقرار خواهد بود.

به سخن دیگر، سیکل مربوط به باز و بسته شدن منافذ بینی به طور منظم هر ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه جای‌شان را با هم عوض می‌کنند. یک نوبت سوراخ سمت راست و یک نوبت سوراخ سمت چپ برای عبور هوا باز می‌شود، هم‌زمان یک نیم‌کره و سپس نیم‌کره دیگر مغز به نوبت فعال و غیر فعال می‌شوند و این تناوب عملکرد در همان زمان دوره‌ای ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه انجام می‌پذیرد. موقعی که بینی سمت چپ باز است، نیم‌کره سمت راست فعال است و زمانی که بینی سمت راست باز است نیم‌کره سمت چپ فعال می‌گردد. به عبارت دیگر می‌توانیم بگوییم هرگاه بینی سمت راست بسته است، نیم‌کره سمت راست غیرفعال می‌باشد و برعکس.

بدین ترتیب، سیکل تناوبی منظم مربوط به منخرین (سوراخ‌های بینی) پنجره قابل اطمینانی است به عرصه فعالیت مغز. تنفس شما اثر عمیقی در چگونگی عملکرد بدن‌تان دارد برای این‌که تنفس، مهره ارتباطی بدن و ذهن را تشکیل می‌دهد.

زندگی به فرمان نیمکره‌های مغزی

در اینجا ما نگاه سریعی خواهیم داشت به این‌که کدام بخش از زندگی به کدام نیم‌کره مغزی تعلق دارد.

نیمکره چپ مغز

*سوراخ سمت چپ بینی بسته، سوراخ سمت راست باز؛ تکلم، نوشتن، تفکرتجریدی، مهارت گفتاری، زمان شناسی، منطق، مباحثه، جزییات، مکالمه، اجتماعی

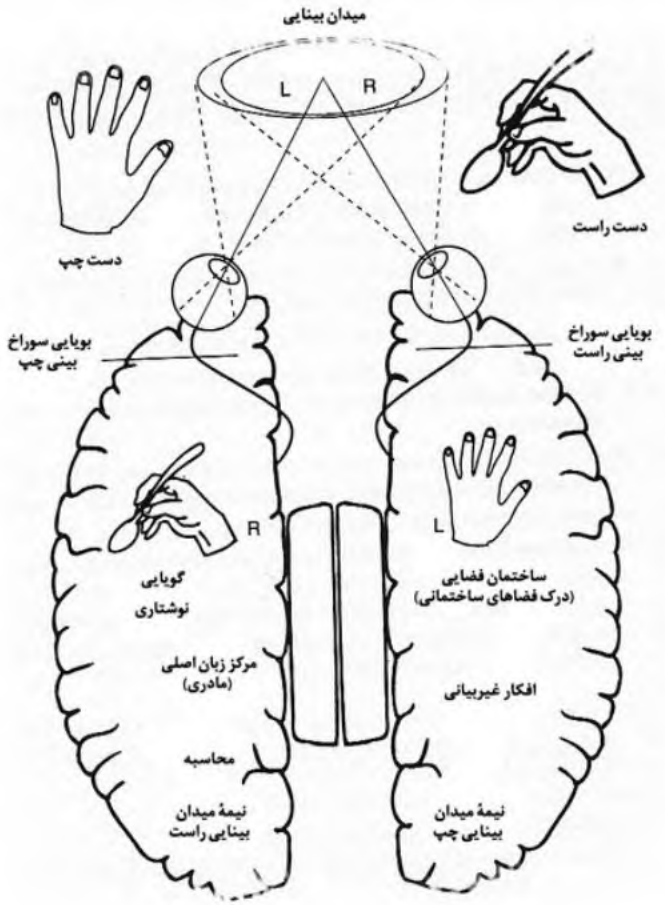
بودن، حافظه درازمدت، حل مساله، برنامه ریزی، تجزیه و تحلیل.

نیمکره سمت راست

*سوراخ سمت راست بینی بسته، سوراخ سمت چپ باز؛ حافظه غیر گفتاری، مهارت‌های مکانی و دیداری، شهود، حساسیت‌های عاطفی و موسیقایی، تصویرسازی، توانایی ترکیب اطلاعات، درک کلی نگرانه، دیدن الگوها، خلاقیت هنری.

یوگی‌های قدیمی می‌دانستند که علم مربوط به سیکل‌های تنفسی همچنین کلیدی است که با آن‌ها می‌توان به فن‌آوری ذهن دست یافت. به قول یکی از بیولوژیست‌ها، بینی شما وسیله‌ای است برای تغییر فعالیت بیرونی مغز. شما می‌توانید زمان باز بودن سوراخ بینی غالب را با فعالیت‌های ویژه روزانه خود ـ با توجه به این‌که آیا این فعالیت‌ها اکثرا گفتاری ـ تحلیلی‌اند یا مکانی ـ خلاق ـ هم‌آهنگ کنید.

اطلاع مربوط به ارتباط بین مغز و تنفس کاربردی مشخص و عملی دارد. فرض کنیم که شما جلسه مهمی دارید یا مثلاً قرار است در آزمونی شرکت کنید، یا احتمالا گزارشی تهیه نمایید و یا این‌که کاری در زمینه حسابدرای انجام دهید. در این موقع ملاحظه می‌کنید که سوراخ سمت راست بینی شما بسته و سوراخ سمت چپ آن باز است. این وضعیت معنایش این است که نیم‌کره راست مغز که مکان را کنترل می‌کند و نیز وظایف شهودی را انجام می‌دهد برتری یافته است.



تغییر منخرین (سوراخ‌های بینی)خود را در اختیار بگیرید

اگر این واقعیت وجود نمی‌داشت که شما می‌توانید ظرف ۱۰ دقیقه عمل تغییر منخرین را انجام دهید تحقق چنین امری بسیار دشوار بود. با این

تمرین ساده، شما می‌توانید نیم‌کره‌های مغز خود را عوض کنید و منتظر این نشوید که دوره زمانی ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای معمول سپری گردد تا آن‌ها خود این تغییر را محقق سازند. با این تمرین ساده، نیم‌کره مغزی به سهولت به نیمکره‌ای تغییر می‌یابد که باید کاری را انجام دهد.

*روی سمت چپ بدن دراز بکشید. پاهایتان را دراز کنید. با دست چپ سرتان را توی مشت قرار دهید. دست راست را به گردن بگیرید، انگار که می‌خواهید بخوابید.

*یک متکای کوچک زیر بغل چپ قرار دهید به طوری که اعصاب آن سوی بدن تحریک شود.

*به طور طبیعی برای ۳ تا ۱۰ دقیقه تنفس کنید تا زمانی که تغییری احساس کنید.

*با انگشت اشاره راست سوراخ چپ بینی را بگیرید بعد با فشار از سوراخ سمت راست بینی که به طور طبیعی مسدود است برای چند دقیقه تنفس کنید.

*ظرف ۵ تا ۱۰ دقیقه، غشاء مخاطی و رگ‌های خونی سوراخ چپ بینی شروع به اتساع می‌کند. این در حالی انجام می‌شود که همین ارگان‌ها در منفذ سمت راست به نهایت درجه باز می‌گردند.

*هم‌زمان نیم‌کره غالب، از راست به چپ منتقل می‌شود. در این حالت در وضع روحی خود تغییری احساس خواهید کرد. مضاف بر آن، جهت یا کیفیت افکارتان نیز دگرگون می‌گردد. احساس خواهید کرد که اکنون قادرید به راحتی برنامه‌ریزی کنید، جملات کامل بسازید و کارهای محاسباتی را به صورت مطلوب انجام دهید.

یوگی‌های هندوستان موارد استفاده عملی از بینی را به خوبی می‌دانند. در اینجا ما به ذکر آن دسته فعالیت‌ها می‌پردازیم که با باز بودن هر یک از سوراخ‌های بینی به بهترین نحوانجام می‌شوند.

سوراخ چپ بینی (باز)

*برتری نیم‌کره راست مغز. فعالیت‌های درازمدت، شروع سفر طولانی، شروع کلاس‌های مدرسه، آوازخوانی، نواختن ساز، کشت و کار، باغبانی، ازدواج، قرض دادن پول، خرید لباس یا زمین، ملاقات اقوام، معالجه بیماری، مناسک روحی، باز کردن حساب بانکی، انجام تفکرماورایی (استعلایی)

سوراخ راست بینی (باز)

*برتری نیم‌کره چپ مغز. انجام فعالیت‌های کوتاه مدت، رفتن به سفری کوتاه، مطالعه مهارت‌های سخت، نوشتن از روی دست نوشته‌ها، مجسمه چیزی را

ساختن، نجاری، وام گرفتن، قبول صدقه، پزشکی کردن، راندن اتومبیل، صدور دستور، خوردن، نوشیدن، با اعداد کار کردن، نشان دادن خشم.

بگذارید تمرین صحیح منخرین نخستین کاری باشد

که صبح‌ها بعد از بیدارشدن انجام می‌دهید.

اینک آخرین راهی که با اتخاذ آن می‌توانید اطلاعات مربوط به ارتباط میان نفس و مغز را عملی کنید به شما نشان می‌دهیم:

*صبح‌ها بلافاصله پس از برخاستن از خواب تنفس خود را چک کنید و ببینید کدام یک از منافذ بینی غالب است. آن را یادداشت کنید.

*۱۲۰ دقیقه بعد، سیکل تنفس بینی خود را چک کنید و ببینید آیا الگوی قبلی برگشته است یا نه. نتیجه را یادداشت نمایید.

*در طول روز به یادداشت برداری خود از الگوی تنفسی (در فواصل هر دور ۹۰ تا ۱۲۰دقیقه‌ای) ادامه دهید. و از نوع فعالیت‌هایی که در هر یک از ادوار ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای داشتید صورت تهیه کنید.

*درپایان روز، آن صورت را مطالعه کنید. با سیکل‌های «مغز ـ تنفسی» خود آشنا شوید. به طوری که بتوانید از آن‌ها به نفع خود یا همچون راز دیگری از اسرار مربوط به تقویت مغز ـ استفاده کنید.

۴. توانایی مغز

چرا محیط ممکن است مغز شما را مسموم کند و در یادگیری شما ایجاد خلل نماید.

چرا این همه بی‌قراری، اختلال در یادگیری و مسائل رفتاری در بچه‌ها و بزرگترها وجود دارد؟ ممکن است علت این امر سمومی باشد که در محیط زندگی و تحصیل ما پراکنده شده است.

از دهه ۱۹۵۰ به بعد، مقدار زیادی از مواد شیمیایی ترکیبی در محیط زیست به وجود آمده است که به صورت فراورده‌های مختلف، ما را احاطه کرده است. در حال حاضر، حدود ۷۰۰۰۰ماده شیمیایی هست که درتجارت، کشاورزی، کالاهای ساختمانی و مواد غذایی در حجم‌های عظیم (مصرف سالیانه به وزن تقریبی ۱۷۰ میلیارد پوند) مورد استفاده می‌باشد. چندصد ماده از آن‌ها سمومی هستند که کشنده سلول‌های اعصاب و مغز می‌باشند.

دانشمندان به این سموم عنوان «ترکیبات فرّار ارگانیک» داده‌اند چون می‌توانند تبخیر شوند و هوای درون ساختمان‌ها را مسموم و آلوده نمایند و نیز به راحتی می‌تواند در بافت‌های چربی انسان جا خوش کنند زیرا در چربی قابل حل می‌باشند. پاتوق اصلی این سموم مغز من و شماست.

چرا تیرگی مغز می‌تواند به خاطر وجود مواد شیمیایی سمی باشد

وقتی ترکیبات سمی در بافت‌های مغز رسوب می‌کند چه اتفاقی می‌افتد؟ شما علایم زیر را که نابودکننده قدرت مغز است تجربه خواهید کرد:

*سردرد

*فراموشی

*سرگیچه

*مه آلود شدن ذهن

*عدم تمرکز

*هم‌آهنگی ضعیف

*خشم غیر قابل توضیح یا افسردگی

*نگرانی
*تضعیف حافظه و یادگیری
عوارضی که بر شمردیم در بچه‌ها بیشتر پیدا می‌شود. چون میزان آسیب‌پذیری کودکان در مقابل آثار منفی مواد شیمیایی ده برابر بزرگترهاست. به این دلیل است که تعداد زیادی از پزشکان معتقدند که سطح بالای مسمومیت به طور مستقیم با بی‌قراری‌های شدید و مسایل رفتاری بچه‌های مدرسه‌ای در ارتباط است. کلاس درس به خودی خود می‌تواند منبعی برای مسمومیت مغزی کودکان باشد.
دفترکار مدرن شما نیز از این قاعده مستثنی نیست. دود و تبخیر محصولات متشکل از مواد ترکیبی، حشره کش‌ها، ضد عفونی‌کننده‌ها، مواد تمیزکننده، اسپری‌ها، ماشین‌های کپی و منابع بی‌شمار دیگر همه در هوایی که در معرض تنفس همگان است متمرکز شده‌اند.
علایمی که نتیجه وجود محیط‌های آلوده است از این قرارند:
*خواب آلودگی
*مشکلات تمرکز
*تغییرات شخصیتی
*خستگی
*بی‌قراری
*مشکلات حافظه‌ای

راز ۳۴ ـ توانمند سازی مغز

با استفاده از عطر گل توجه، حافظه و تفکر خود را هوشمندانه‌تر کنید

از همین امروز می‌توانید با استفاده از افشره گل‌ها قدم‌های سریع، راحت و موثری به سمت افزایش قدرت مغز بردارید. اگر به دنبال داشتن توجه بیشتر، تمرکز پایدارتر، روشنی ذهن، قدرت حافظه، و توانایی و خلاقیت هستید جهان گل‌ها برای آن‌ها پاسخ مثبت دارد. برای مثال مادری ۴۰ ساله به نام کامیلی از اهالی کالیفرنیا را ذکر می‌کنیم که ناگهان تصمیم گرفت برای خودش در بخش بازاریابی کاری پیدا کند. کار او طوری بود که می‌توانست در منزل هم به انجام آن بپردازد و در حین کار از کودکان خود نیز نگهداری کند. برای این کار کامیل احتیاج داشت که از تمرکز بالا و توانایی ذهنی زیادی برخوردار باشد. برای این که این مهارت‌ها را در خود به حد بالایی برساند اقدام به تهیه یک سری افشره از گل‌های مختلف کرد. او خود در این باره چنین می‌گوید. «من این گل‌ها را انتخاب کرده‌ام تا به من کمک کنند بیدار باشم و در طول روز تمرکز لازم را داشته باشم. من از بدو شروع نتیجه مطبوع و مؤثر این برنامه را احساس کرده‌ام»

فهرست دریافت قدرت مغزی بیشتر از طریق عطر گل‌ها

در این‌جا به شما فهرستی نشان داده می‌شود که با استفاده از آن می‌توانید به افشره‌های گل‌هایی که قادرند قدرت مغز شما را افزایش دهند دست یابید. این فهرست را مطالعه کنید و تصمیم بگیرید که کدام یک از این قسمت‌های پنجگانه بیشترین کارآیی را در مورد شما دارد. بعد آن‌ها را در فهرست دیگری به ترتیب اولویت طبقه‌بندی نمایید. اکنون که دانستید کدام قدرت ذهنی را می‌خواهید آن را در درجه نخست قرار دهید، افشره مناسب آن را انتخاب کنید و مصرف آن را برای دوهفته شروع کنید.

به تغییراتی که در قدرت مغز شما پیدا می‌شود توجه نمایید. وقتی حس می‌کنید که این توانایی ـ یعنی شفافیت بیشتر ذهن ـ وضع بهتری پیدا کرده است، افشره بعدی مندرج در لیست را آغاز کنید. این راز را ـ که یکی دیگر از رازهای تقویت ذهن است ـ در تمام طول برنامه ادامه دهید.

گل‌ها و شفافیت ذهنی

آیا احساس گیجی می‌کنید؟ ذهنی تنبل، بی‌حال، تیره و فراموشکار دارید؟ اسانس نعناع مصرف کنید. این اسانس به ذهن شفافیت، تحرک و هوشیاری

می‌دهد. اسانس نعناع سوخت و ساز بدن شما را متعادل می‌کند. با استفاده از این افشره قادر خواهید بود مسائل بیشتری را مد نظر قرار دهید، خیلی روشن‌تر فکر کنید و برای این‌کار از انرژی‌ای که در گرو جذب و هضم غذاست بهره ببرید.

آیا دل‌تان می‌خواهد بتوانید چند خط فکری را هم‌زمان بررسی کنید. در آن واحد جزییات مسائل مختلف را با هم مورد رسیدگی قرار دهید؟ آیا می‌خواهید انعطاف بیشتری در عملکردهای ذهن داشته باشید؟ جواب شما گل‌های بوته‌ای «رابیت» است ـ گل‌هایی به رنگ زرد طلایی.

اسنانس این گل به ذهن شما هوشمندی و چابکی بیشتری می‌دهد و آن‌را فعال‌تر و قابل انعطاف‌تر می‌کند. استفاده از این گل‌ها به شما کمک می‌کند ذهنی دو طرفه داشته باشید. با مصرف این افشره قادر خواهید بود در عین حال که به جزییات یک مساله فکر می‌کنید به آن با دیدی کلی‌تر بنگرید.

آیا حواس شما زود پرت می‌شود و برایتان تمرکز دادن سخت است؟ آیا از نظر ذهنی احساس تیرگی، خستگی و بیحالی می‌کنید؟ از «مادیا»[۱۷۷] استفاده کنید. با «مادیا» شما خواهید توانست دقیق‌تر فکر کنید و برای مدتی طولانی‌تر روی یک مساله تمرکز داشته باشید. افشره این گل شما را به مرکز ذهنی‌تان رهنمون می‌شود و ذهن شما را توانا می‌سازد. روی هر نکته‌ای هرچند خیلی کوچک و باریک تمرکز نموده فکر کنید.

آیا برایتان دشوار است که تصویر بزرگ را ببینید، و جزییات را در چشم‌اندازی دورتر، در یک کل معنادار قرار دهید؟ «شاستا دیزی»[۱۷۸] به شما کمک خواهد کرد که این وضعیت را تغییر دهید. افشره گل‌های این گیاه به شما ژرف اندیشی بیشتری می‌دهد و برایتان این توانایی را فراهم می‌سازد که از بررسی جزییات به معانی کلی‌تر دسترسی پیدا کنید. استفاده از این افشره به خصوص به کسانی که کارهای فکری دارند مانند نویسندگان، محققین، معلمین و مانند آن‌ها توصیه می‌شود.

آیا شده هنگام صحبت کردن حالت غیرمنظم داشته باشید و در بیان مطالب دچار دستپاچگی شوید و از ادای جزییات زیاد درباره موضوعی ویژه به هیجان بیایید؟ افشره گل «کوزموس»[۱۷۹] به شما کمک می‌کند آرام‌تر و متین‌تر صحبت کنید و افکاری را که می‌خواهید بیان نمایید با ضرب‌آهنگ و لحن گفتارتان همخوانی داشته باشد. کوسموس همچنین در تنظیم و ایجاد هماهنگی بین گفتار و معنا نقش دارد و به شخص کمک می‌کند افکاری که درذهن‌اش در ترددند به صورت مطلوب به طرف مقابل منتقل سازد.

شاید خاصیت این گل را بتوان در این کلام خلاصه کرد که باعث سرزندگی و نشاط انسان می‌شود. آیا وقتی پروژه‌ای فکری را به دست می‌گیرید احساس تعلل و مسامحه در شما پدیدار می‌شود؟ آیا دچار تنبلی ذهنی می‌شوید؟ آیا نسبت به پروژه ذکر شده احساس بی‌مسئولیتی می‌کنید؟ آیا مثل

آدم‌هایی می‌شوید که از تحمل بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند گویی انرژی ذهنی خود را در خانه جا گذاشته‌اند؟ اگر این گونه است غلات و ذرت بیشتری بخورید. این مواد شوق و ابتکار شما را بر می‌انگیزد و به شما انرژی‌ای می‌دهد که بیشتر از ظرفیت‌تان است. باید استعداد پذیرش آن را پیدا کنید.

گلها و تیز اندیشی

آیا شما خواهان تفکری نیرومند و درخشان هستید؟ آیا شما خواهان ذهنی هستید که افکار منفی بر آن سایه نیفکند؟ اگر چنین است از نعنای کوهی «پنی‌رویال»[۱۸۰] استفاده کنید. اگر در ذهن شما افکار منفی زیادی وجود دارد، الگوهای فکری‌تان درهم و برهم است و حتی افکار دیگران بر افکار شما تأثیر می‌گذارد. بی‌شک شما در آستانه انسداد ذهنی و آشفتگی فکری قرار دارید. نعنای کوهی که پیشتر نام بردیم دوای این مشکل است. این گیاه به شما کمک خواهد کرد که ذهن‌تان را خانه تکانی کنید. انگار با جارو برقی افکار و تصورات منفی را از درون مغزتان تخلیه می‌کنید. این برنامه انرژی و نشاط طبیعی ذهن را به آن باز می‌گرداند و دیری نخواهد گذشت که شما احساس هوشمندی و براقی بیشتری می‌کنید.

آیا ذهن شما از آن دسته ذهن‌هایی است که مکرر و مکرر به یک فکر باز می‌گردد و نسبت به آن توجه و وسواس خاصی نشان می‌دهد؟ میوه شاه بلوط سفید[۱۸۱] چاره آن است. این گیاه وسواس فکری را ریشه کن می‌کند. تکرار افکار وسواسی می‌تواند طراوت و چابکی ذهن را از میان ببرد، ذهن را مه آلود بکند، سردرد و بی‌خوابی برای انسان به ارمغان بیاورد بلوط سفید کمک می‌کند که شما از شر ذهن غرغرو، وراج و سِمج نجات پیدا کنید و تفکرات آزار دهنده و هیجان‌زده را از عرصه فکر خارج سازید.

آیا شما از ان دسته افرادی هستید که فکر دیگران را برای آن‌ها تمام می‌کنید و در تفکر خود اسیر عجله و شتابزدگی هستید؟ گیاه «ایمپی تیینز»[۱۸۲] که گیاهی است سالانه و با گلبرگ‌های نامنظم می‌تواند این نقیصه را برطرف کند. شما ممکن است از نظر ذهنی کاملاً چابک باشید و قدرت ذهنی زیادی هم در اختیارتان باشد ولی تنش و اضطراب داخلی نمی‌گذارد این‌ها بروز کنند. گیاه مورد بحث ـ که به طور تصادفی با واژه بی‌صبری در زبان انگلیسی جز در حرف آخر یکسانی کامل دارد ـ این مشکل را رفع می‌کند.

اگر محصل یا معلم هستید شاید بعضی مواقع لازم می‌شود ذهن‌تان آمادگی زیادی داشته باشد و بسیاری از اوقات نیز اتفاق می‌افتد که مغزتان بیش از ظرفیت‌اش بار فکری دارد. برای این‌که انرژی تحلیل رفته به نحوی جبران شود از گل «لادن»[۱۸۳] استفاده کنید. این گل طراوت جسمی شما را

باز می‌گرداند و سوخت فعالیت‌های فکری را تامین می‌کند. اگر با مغزتان زیاد کار دارید گل لادن شما را به واقعیات بر می‌گرداند و به آن طراوت و گرمی جدید می‌بخشد.

آیا شما جزییات را جا می‌اندازید، نکات مهم را فراموش می‌کنید، به راه خود بدون هدف ملموس یا مشخصی ادامه می‌دهید و دچار نوعی آشفتگی فکر هستید؟ افشره گل «آواکادو»[۱۸۴] چاره درد است. افشره «آواکادو» تمرکز ذهنی شما را تقویت می‌کند، به حافظه می‌آموزد چگونه جزییات را به خاطر بیاورد. احساسی تازه در شما ایجاد می‌کند که هدفی بر آن مترتب است و شوق و شور جدیدی در دلتان قرار می‌دهد که به قدرت مغز باور بیاورید. همچنین باور می‌کنید که مغز قادر است معضلات را به مبارزه بطلبد، با قدرت آزمایشات را از سر بگذراند و با وظایف جدید فکری مقابله کند.

گل‌ها و تمرکز ذهن

آیا می‌خواهید که بتوانید ذهن خود را ـ حتی در بحبوحه گرفتاری‌ها ـ همچنان متمرکز و کارآمد نگهدارید؟ «میخک هندی»[۱۸۵] به شما کمک خواهد کرد که بتوانید فعالیت‌های مختلف را با یکدیگر هم‌آهنگ کنید و در حین داشتن کارهای گوناگون و فشارهای روانی به این کار توفیق یابید همچنین عصاره این گل به شما کمک خواهد کرد که در میان فعالیت‌های تنش‌زا همچنان آرامش و تمرکز خود را حفظ کنید.

آیا گاهی خود را غرق در رویا یافته‌اید و متوجه شده‌اید وقتی که باید بر مطلبی تمرکز کنید فکرتان جای دیگری است؟ گیاه کلمث[۱۸۶] این اشکال را بر طرف می‌کند. کلمث در تمرکز شما پیکان تیزی را تعبیه می‌کند که در موضوع فرو می‌رود و افکار مه آلود را از آن دور می‌نماید. اگر خود را خیلی مشغول زندگی روزمره می‌بینید و متوجه می‌شوید که مدام درگیر افکار انجام‌ناپذیر و خیالی هستید نترسید. کلمث تمرکز شما را متوجه امور واقعی می‌کند و شما را از این تلاطم روحی ناخواسته می‌رهاند.

آیا حافظه شما به مرخصی رفته است و فکرتان در تعطیلات به سر می‌برد؟ گیاه اکلیل کوهی[۱۸۷] هردوی آن‌ها را به وظایف‌شان باز می‌گرداند. اکلیل کوهی حافظه شما را بیدار خواهد کرد، قدرت شما را برای به خاطر آوردن تجدید کرده و فراموشی و غیبت فکری را از عرصه خارج می‌سازد.

آیا فکرتان مدام می‌کوشد گذشته‌ها را در ذهن شما بیدار کند و به تقلای‌تان برای تمرکز بر مسایل زمان حال وقعی نمی‌گذارد؟ گیاه پیچ امین‌الدوله[۱۸۸] به شما کمک خواهد کرد حالت نوستالژی خود را تغییر دهید، از بستگی زیاده از حد به گذشته بکاهید و توجه‌تان را بیشتر به زمان حال معطوف دارید. همین که شما از آنچه در گذشته بر شما گذشته فارغ شدید، و از ارتباطات و مکان‌های مربوط به آن حس کاملی به دست

آوردید دیگر نباید در گذشته زندگی کنید و بهتر است آن را از میدان توجه خود زدوده و به اموری اشتغال ورزید که به زمان حال تعلق دارند. بگذارید انرژی شما صرف امور واقعی شود.

آیا شما وقتی دربارهٔ دیگران فکر می‌کنید و حتی موقعی که خود را با افکارو احساسات آن‌ها یکسان می‌سازید دچار حواس‌پرتی می‌شوید و توجه‌تان را از دست می‌دهید؟ گیاه بومادران صورتی[۱۸۹] به شما کمک می‌کند مرز بین فکر خود با دوستان‌تان را مشخص کنید. با استفاده از این گیاه دیگر مجبور نیستید تشتت فکری و آشفتگی احساسی آن‌ها را به خود سرایت دهید. در عوض، قادر خواهید بود تمرکز خود را تقویت کنید. از این پس ذهن شما احساس بیشتری نسبت به خودتان پیدا می‌کند و رسیدن به هدف شخصی را تعقیب می‌نماید.

آیا ظرفیت احساسات شما تکمیل شده است؟ آیا ذهن‌تان زیاده از حد تحریک شده است؟ آیا ذهن شما از کثرت ورودی‌ها دچار انسداد گردیده است؟ گیاه شوید درمان این وضعیت را در جیب خود دارد. شوید شما را خوشحال خواهد کرد. اگر در شهر زندگی می‌کنید یا در اداره‌ای شلوغ مشغول به کار هستید یا زیاد تلویزیون تماشا می‌کنید به احتمال زیاد مغز شما از حس‌های مختلف، تجارب گوناگون و تصاویر رنگارنگ اشباع شده است. از نقطه نظر ذهن، این حالت مانند حالت پرخوری است و لذا سطح کارآیی ذهن را پایین می‌آورد. شوید کمک می‌کند که حتی در شلوغی و ازدحام زندگی روزمره مدرن نیز بتوانید تمرکز کنید و افکاری شفاف داشته باشید.

۵. توانایی مغز

مطالبی بیشتر درباره این‌که چرا محیط ممکن است، مغز را مسموم، شخص را بی‌قرار و آموختن را دشوار سازد

چگونه ساختار بیمارگونه قدرت ذهنی می‌تواند توانایی مغز را به سرقت ببرد؟

فضاهای بسته ممکن است برای سلامتی و قدرت مغز خطرناک باشد اما توجه چندانی به این امر نشده است. این موضوع به خصوص در مورد ساختمان‌های اداری مدرن، بازارهای مسقف، فروشگاه‌های بزرگ، و سایر فضاهای بسته ـ جاهایی که ما بیشتر وقت خود را در آن‌ها می‌گذرانیم ـ مصداق دارد.

فرش: فرش‌ها ممکن است حاوی سمومی باشند که سلول‌های مغز و اعصاب را منهدم می‌سازد. بررسی شیمیایی گازهایی که از فرش یک دفتر کار معمولی متصاعد شده نشان داده است که در فرش‌ها مواد شیمیایی متعددی شامل فورمالیدهاید[۱۹۰] ، بنزن[۱۹۱]، و نظایر آن به حد وفور پیدا می‌شود. محصولات دیگری هستند که از خود گازهای سمی متصاعد می‌کند. عمده‌ترین آن‌ها کف‌پوش‌هایی هستند که از وینیل[۱۹۲] ساخته می‌شوند.

عایق‌بندی‌ها: وجود عایق‌های اسفنجی حاوی فورمالیدهاید ـ که در ساختمان‌ها به کار برده می‌شود ـ خبر خوبی برای سلامتی مغز نیست. بخارات رقیقی که از این عایق‌ها ساطع می‌شود تمامی نشانه‌های مربوط به تیره‌سازی مغز را در خود دارند موارد زیر از اهم آن‌هاست:

*افسردگی

*خستگی

*کم‌حافظگی

*تفکر مغشوش

*مشکلات تمرکز

*احساس غیر واقعی

*سردرد

*برافروختگی

*سرگیجه

یادتان باشد که در موقعیت‌های مختلف احتمال روبه‌رو شدن با مواد شیمیایی «فرمالدیید» وجود دارد. هر جا که بروید این ماده مضر هست. این هرجا می‌تواند خانه باشد یا دفترکارتان در اداره، اقامت‌گاه متحرک باشد یا بیمارستان، مرکز خرید باشد یا پارچه‌های تحت فشار دائمی یا کالاهای کاغذی مانند آن‌ها.

دستگاه‌های کپی‌برداری؛ گازی که از دستگاه کپی‌برداری ساطع می‌شود علائم زیر را در انسان ایجاد می‌کند:

*آشفتگی

*کم‌توجهی

*خستگی

*واکنش همراه با تاخیر

*کرختی و خواب رفتگی

*ناهم‌آهنگی در حرکات

*سردرد

*سرگیجه

*اختلال در تصمیم‌گیری

*خواب‌آلودگی

بدین ترتیب، تعجبی نخواهد داشت اگر بعد از در تماس بودن با دستگاه کپی سرتان را بخارانید و در خود ضریب هوشی کاهش یافته را ببینید. ضریب هوشی‌ای که قربانی محیط مسموم شده است.

راز ۳۵ ـ توانمند سازی مغز

بیدارتر شوید، بر مشکلات آموزشی غلبه کنید و خلاقیت توانمندی مغز را با استفاده از گل‌ها دو چندان کنید

افشره گل‌ها می‌تواند به شما کمک کند که مغز خود را ـ به خصوص در عرصه‌های توجه، مشکلات آموزشی و خلاقیت ـ تقویت کنید.

گل‌هایی که برای بیداری و توجه خوب است

آیا ترجیح می‌دهید به رختخواب برگردید، زیر لحاف خود را دفن کنید و از جهان بی‌خبر باشید؟ آیا در طول یک روز کاری، بیدار بودن تکلیفی شاق است؟ گیاه استبرق[۱۹۳]

شما را به فرار از بیداری، داشتن خود آگاهی و ورود به خوداتکایی در عرصه توجه متمایل خواهد ساخت. اگر شما خود را در حالتی می‌بینید که ترجیح می‌دهید با غذا، دارو، خواب زیاد و بیماری‌های مکرر راه آگاهی‌تان را مسدود کنید گیاه استبرق برای رفع آن بسیار موثر خواهد بود.

آیا دوست دارید سرشار از نشاط و سرزندگی باشید و بدون این‌که داروی تحریک‌کننده‌ای مصرف کنید قدرت مغزی‌تان در اوج خود قرار گیرد؟ گل نیلوفر[۱۹۴] گل شماست که این کار را به درستی انجام می‌دهد. خیلی از مردم احساس کسالت و خماری می‌کنند؛ حتی صبح‌ها حالت مسمومیت دارند و کار روزانه را نمی‌توانند بدون محرک‌ها آغاز کنند. واضح است که داشتن حالاتی این چنین، به توانمندی ذهن شما صدمه می‌زند.

آیا شما ساعات طولانی در مقابل تلویزیون به تماشا می‌نشینید؟ آیا ساعت‌ها با کامپیوتر کار می‌کنید و بعد متوجه می‌شوید که چشم‌هایتان خسته شده و سرتان درد گرفته است؟ همچنین احساس می‌کنید که قوایتان تحلیل رفته است؟ فرمول مخصوصی از بومادران[۱۹۵] می‌تواند این روند را معکوس کند. مقدار کمی از تشعشع یا آلودگی الکترومغناطیسی در محیط کار می‌تواند انرژی بدن شخص را بخشکاند و قدرت مغز را از بین ببرد.

آیا اعصاب شما از شدت کار فکری فرسوده شده است؟ استوقدوس می‌تواند این فرسایش را به بیداری و هوشیاری ملایم و آرام باز گرداند. مساله‌ای که اینجا مطرح است این است که شما خیلی از خود کار کشیده‌اید؛ شما کاملاً بیدار هستید و تحت تاثیر محرکات زیادی قرار گرفته‌اید، شاید سردردهای مداوم پیدا کرده باشید: یا تنش زیادی درچشم‌ها، گردن و شانه‌هایتان جمع شده باشد. جواب مقابله با همه این ناهنجاری‌های را از گیاه استوقدوس بخواهید. استوقدوس به شما کمک می‌کند تا آرام بگیرید و حتی کمی سست و بی‌حس شوید ولی بدون آنکه بیداری و هوشیاری خود را از دست بدهید.

استفاده از گل‌ها برای غلبه بر موانع یادگیری

اگر شما محصل هستید این احتمال وجود دارد که حوصله‌تان از درس خواندن سر رفته باشد و احساس بی‌حوصلگی کنید و به دوره‌ی تحصیلی خود علاقه چندانی نداشته باشید ولی احتیاج دارید هر طور شده خودتان را بکشید و دوره را به اتمام برسانید. اگر همه این‌ها که گفتیم در مورد شما درست است «رز وحشی کالیفرنیا»[۱۹۶] می‌تواند به شما کمک کند تا این وضعیت را عوض کنید. مصرف افشره این گل اشتیاق مجدد را در شما به وجود می‌آورد، قدرت اراده را زیاد می‌کند و شما را برای پذیرش تعهد جدید آماده می‌نماید.

آیا شما در یاد گرفتن درس‌ها مشکل دارید و مدام همان اشتباهات گذشته را مرتکب می‌شوید؟

اگر همان الگوهای پس رونده فکری را تکرار می‌کنید و همان کارهای سابق را انجام می‌دهید در آن صورت جوانه شاه بلوط[۱۹۷] می‌تواند مغز شما را فعال کند و آن را آماده سازد که کاری را که در دست اقدام دارید به انجام برسانید. این عمل به نوبه خود به شما کمک می‌کند که سریع‌تر یاد بگیرید و دیرتر فراموش کنید. اگر مشغول تحصیل در رشته دانشگاهی مشکلی هستید ولی در پیشرفتی در آن به دست نمی‌آید جوانه شاه بلوط به شما کمک می‌کند تا از این بن بست درآیید.

ممکن است شما آدمی دمدمی مزاج و زیاده از حد احساسی باشید و این دو را مزاحم توانایی تمرکز و برنامه تحصیلی خود بدانید. درموردی این چنین می‌توانید از گیاه بابونه استفاده کنید. بابونه به شما آرامش درونی می‌دهد. تحریک پذیری را از شما می‌زداید و تنش احساسی را از بدن‌تان خارج می‌کند. اگر حالت روانی شما تغییر زیادی پیدا نکند یا این اتفاق به دفعات انجام نگیرد و نیز جو درونی‌تان آن قدرها طوفانی نباشد و در آرامشی نسبی به سر برید خواهید دید که توانایی طبیعی شما مانند آفتاب، درخشان تابان خواهد شد.

آیا شما به طور مادرزاد معلولیت فیزیکی و یا ذهنی دارید که یادگیری را برایتان مشکل می‌سازد و شما را مجبور می‌کند برای ادامه زندگی صبوری و شکیبایی بیشتری به خرج دهید؟ آیا تغییر ناگهانی در سرنوشت شما به وجود آمده است؟ آیا در حال حاضر شما از یک شوک شدید خلاص شده‌اید و هنوز به حداکثر توانایی‌های ذهنی خود نرسیده‌اید؟ گیاه پنس‌تمون[۱۹۸] ازخانواده گل میمون با گلبرگ‌های استوانه‌ای به شما کمک می‌کند تا نیروی درونی خود را بازیابید. این گل همچنین کمک می‌کند تا قدرت شما در تمام مدتی که در حال گذراندن دوره بازیابی سلامت هستید یا هنوز در حال گذراندن دوره تحصیلی‌تان می‌باشید پایدار و بر قرار بماند. پنس‌تمون همچنین کمک می‌کند شما بتوانید با منابع جدیدی برای کسب شهامت و

ترمیم ذهن ارتبا ط برقرار کنید.

گل‌ها و خلاقیت بیشتر

شاید شما خود را به اندازه کافی الهام یافته یا خلاق نمی‌بینید. اگر این‌طور است به انسداد فکری دچار شده‌اید. گل زنبق[۱۹۹] کمک می‌کند که الهه هنر[۲۰۰] درونی خود را از نو قدرت بخشید. این گل همچنین باعث می‌شود که شروع تازه‌ای را در عرصه پروژه‌های فکری و هنری بنیان نهید. بگذارید گل زنبق بر حالات روحی شما که قدرت خلاقیت و تبیینات هنری‌تان را محدود می‌کند فائق‌اید.

آیا شده گاهی اوقات فکر خوبی به سرتان بیاید ولی اراده اجرای آن را در خود نبینید؟

تمشک[۲۰۱] به شما کمک می‌کند هدف‌ها، بینش‌ها و ایده‌آل‌های خود را به عمل تبدیل کنید همچنین این گیاه کمک می‌کند فهرست کارهایتان را اولویت‌بندی کنید و اجرای آن را شروع نمایید.

آیا شما عادت دارید اشیاء را در طبقات ثابت و به صورت کلیشه‌ای ببینید و قادر نیستید از این عادت دل بکنید و آن‌ها را به صورت استدراکات و ایده‌های واقعی‌شان مورد ملاحظه قرار دهید؟ گیاه ترخون[۲۰۲] می‌تواند به شما کمک کند که به لایه زیرین خلاقیت خود دست یابید در این حالت، شما از آنچه ضروری و پایه‌ای است آگاه می‌شوید و هم‌زمان تکیه‌گاه‌های ذهنی‌ای را که مانع تبیین خلاقانه شما می‌شدند از جلوی راه بر می‌دارید.

آیا مایلید تفکر و تصور را در هم بیامیزید و از این طریق به درجه جدیدی از خلاقیت دست یابید ـ خلاقیتی که هر دو نیم‌کره مغز را مورد استفاده قرار می‌دهد؟ گل گاوزبان[۲۰۳] (با گل‌هایی قرمز و برگ‌های به شکل زبان) به شما نشان خواهد داد که تفکر «کل‌نگری» و خلاقیت یعنی چه. افشره این گیاه به شما حس جدیدی از اعجاب می‌دهد و این توانایی را در شما به وجود می‌آورد که روشن و نکته‌سنج به تفکر بپردازید.

آیا شما تبیین خلاق و خودجوش و طبیعی خود را به خاطر نبود اعتماد به نفس و خود سانسوری سرکوب می‌کنید؟ گیاه لارقس یا کاج فرنگی[۲۰۴] اعتماد به نفس لازم را به شما باز می‌گرداند و در نتیجه شما می‌توانید خود را به طور خودجوش و طبیعی به راه‌های جدید و حتی تا حدی مخاطره آمیز ظاهر نمایید. با مصرف افشره این گیاه زبان‌تان نیز باز می‌شود و می‌توانید راحت‌تر، آشکارتر و کامل‌تر با دیگران ایجاد ارتباط کنید.

چگونه از افشره‌های گل‌های تقویت‌کننده مغز استفاده کنیم

افشره‌های گل‌ها همه به طور کامل قابل اطمینان می‌باشند. آن‌ها هیچ گونه اثر جانبی ندارند. وقتی شما نخستین افشره خود را انتخاب کردید،

چهار بار در روز و هربار یک قطره از آن را میل کنید. این چهار بار عبارت خواهند بود از: صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوید، وسط روز، وقت چای بعد از ظهر، و شب هنگام خواب.

اگر روز پرتنشی در پیش دارید و احساس می‌کنید مساله‌ای که با آن روبه رو خواهید بود نیاز به کمک دارد تعداد قطره‌ها را از چهار بار در روز به هشت بار ـ یعنی هر سه ساعت یک قطره ـ افزایش دهید. اگر اندازه معیار را مصرف کنید بطری حاوی افشره یک هفته دوام خواهد آورد. این برنامه را دست کم برای دو هفته یا تا زمانی که تغییر ناشی از آن را احساس کنید ادامه دهید.

یادتان باشد که افشره گل‌ها داروهای ظریفی هستند که تاثیرشان آرام، تدریجی و عمیق است.

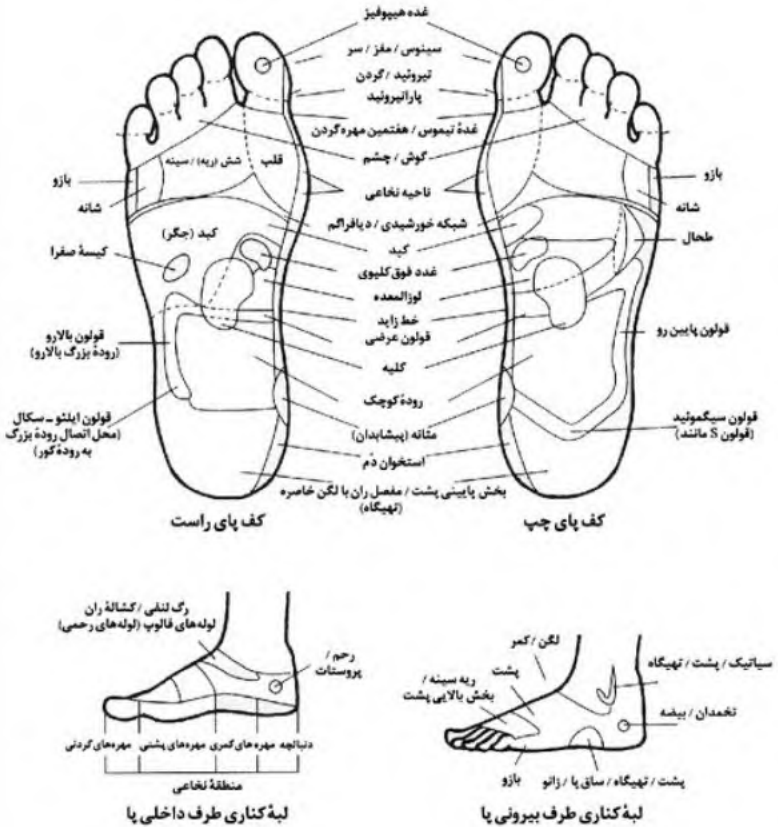
راز ۳۶ ـ توانمند سازی مغز

قدرت مغزی بیشتر ـ روی نوک انگشت

ممکن است تعجب کنید وقتی بشنوید که می‌توانید به آسانی آب خوردن ـ به قدرت ذهنی بیشتر دسترسی پیدا کنید. خیر، ما نمی‌گوییم که زیر پوست شما سلول‌های عصبی آماده‌ای هستند تا مغز شما را تقویت کنند بلکه می‌گوییم روش ساده‌ای وجود دارد که با اعمال آن می‌توانیم منظور خود را که تقویت نیروی مغزی است محقق سازیم. جادارد گفته شود که این روش از جمله هنرهایی است که در مبحث شفابخشی معرفی شده است با به کار بردن آن شما مغز خود را ماساژ می‌دهید.

این شیوه از شیوه‌های مرتبط به درمان طبیعی است که به آن اصطلاحا واکنش شناختی[۲۰۵] می‌گویند و با به کار بردن آن ما نقاط مخصوصی را روی کف پا و کف دست ماساژ می‌دهیم و از این راه در اندام‌ها، عضلات، سیستم عصبی و مغز را تحریک می‌کنیم. طبق علم واکنش شناختی که از ۸۰ سال پیش شروع شد نقشه کامل انرژی بدن شما در کف پاها و دست‌ها منعکس می‌باشد.

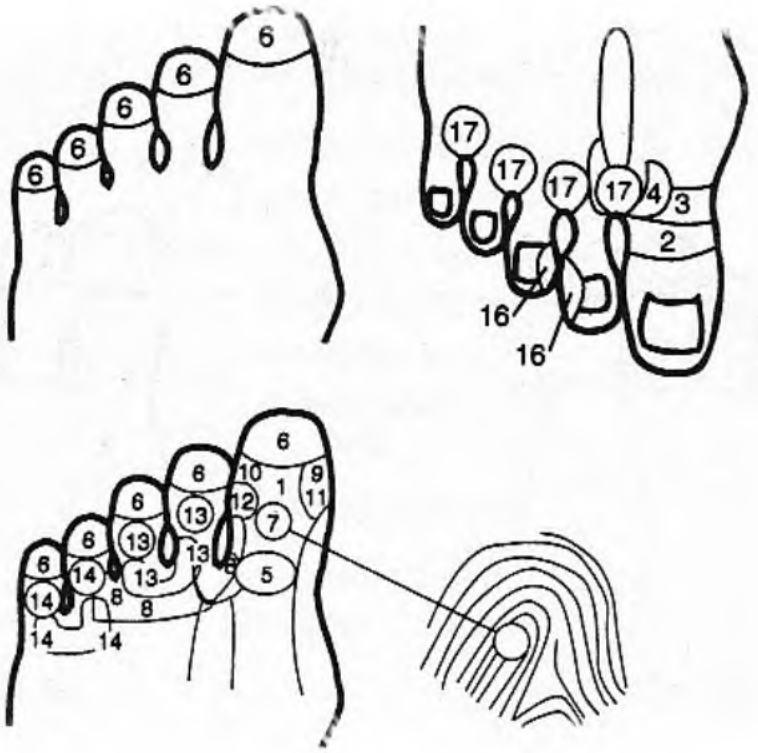
ممکن است اثبات این تئوری دشوارباشد ولی اکنون ده‌ها سال است که واکنش‌شناسان[۲۰۶] از طریق ماساژ دادن نقاط مختلفی از کف پا و کف دست انرژی شفابخش را به نواحی، سیستم‌ها و بخش‌هایی از بدن شامل مغز و عملکردها و وظایف آن ارسال می‌دارند.

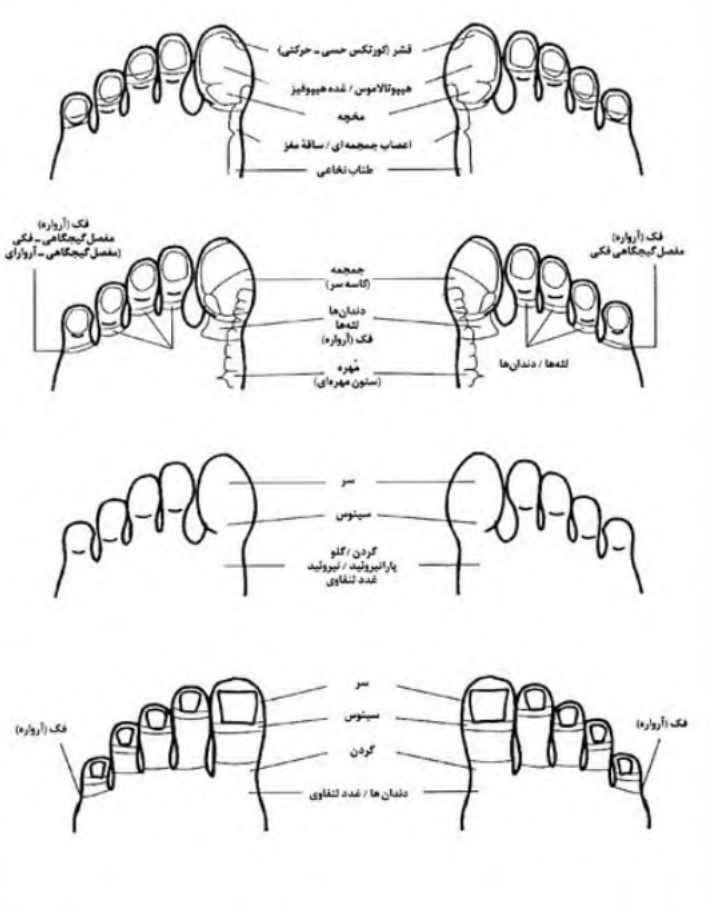


کلید قدرت بیشتر مغز در شست‌های شماست

کلید واکنش شناختی مربوط به مغز و نیز راه دست‌یابی به قدرت بیشتر مغز در دو شست شما قرار دارد. روی قسمت نرم هریک از شست‌ها، از پشت ناخن شست تا اولین نقطه، نقاط واکنشی قرار دارند که مربوط به این اندام‌هاست: مغز، غده هیپوفیز، غده صنوبری، هیپوتالاموس[۲۰۷] ، شقیقه،

سینوس‌ها و گردن. (برای جزییات بیشتر به تصویر زیر نگاه کنید.)
اندام‌هایی که در بالا برشمردیم مهمترین قسمت‌های مغز هستند. غده هیپوفیز مهمترین غده بدن است. این غده عملکرد تمام غده‌های درون ریز (داخلی) بدن و هورمون‌های ترشح شده از آن‌ها را کنترل می‌کند وظایف غدد درون ریز عبارتند از: تنظیم روند رشد، متابولیسم (سوخت و ساز بدن)، مقدار قند خون و سطح انرژی.
هیپوتالاموس سیستم اعصاب اوتونامیک[۲۰۸] را کنترل می‌کند. اعصاب اوتونامیک نیز به نوبه خود وظیفه واکنش‌های احساسی، اشتها، حرارت بدن و الگوهای خواب را عهده‌دار می‌باشد.
غده صنوبری نقش مهمی در کنترل ضرب‌آهنگ بدن، سیکل‌های خواب و بیداری، و همچنین خلاقیت و ژرف نگری انسان ایفاء می‌کند. اگر شما بتوانید این اندام‌های حیاتی را در شرایطی بسیار خوب نگهدارید بی‌شک قدرت مغز خود را بالا برده‌اید. (به تصاویر ۳ـ۴، ۳ـ۵ و ۳ـ۶ نگاه کنید.)


6
6
6
6
6
17
17
17
17
4
3
2
16
16
6
6
6
6
6
6
14
14
14
14
13
13
13
13
8
8
10
1
9
11
12
7
5


قشر (کورتکس حسی ـ حرکتی)
هیپوتالاموس / غده هیپوفیز
مخچه
اعصاب جمجمه‌ای / ساقهٔ مغز
طناب نخاعی
فک (آرواره)
مفصل گیجگاهی فکی
فک (آرواره)
مفصل گیجگاهی ـ فکی
(مفصل گیجگاهی ـ آروارهای)
جمجمه
(کاسهٔ سر)
دندان‌ها
لثه‌ها
فک (آرواره)
مُهره
(ستون مهره‌ای)
لثه‌ها / دندان‌ها
سر
سینوس
گردن / گلو
پارانیروئید / نیروئید
غدد لنفاوی
سر
سینوس
گردن
دندان ها / غدد لنفاوی
فک (آرواره)
فک (آرواره)





چگونه مغز خود را با مالیدن انگشتان شست تحریک کنید

*کفش‌ها و جوراب‌هایتان را درآورید. راحت روی صندلی یا تختخواب خود بنشینید. پای راست را روی پای چپ بیندازید به طوری‌که بتوانید پای راست را با دو دست بگیرید. به خودتان فشار نیاورید. (تصویر ۳ـ۷ را نگاه کنید.)

*با شست دست راست و انگشت اشاره شست پای راست را بگیرید. پای راست را با دست چپ ثابت و بی‌حرکت نگهدارید.
*با شست دست، بالای شست پا، درست زیر ناخن را بمالید. ناحیه‌ای را که می‌مالید درست زیر ناخن شست در قسمت نرم آن واقع است. مالش هم باید سفت و دایره‌ای صورت گیرد. (به تصویر نگاه کنید) شست دست را بچرخانید و حرکت نیشگون مانندی به آن بدهید اگر درد گرفت کمی نرم‌تر عمل کنید.



*همچنان حرکت چرخشی را از چپ، راست، بالا و پایین ادامه دهید.
*درست از زیر و پشت ناخن شست پا مالش چرخشی را شروع کنید. فشار را به سمت پایین، به طرف مرکز شست پا ادامه دهید. توجه داشته باشید درست ناحیه پشت شست پا و سمت مخالف ناخن پا را مالش دهید.
*حدود ۳ دقیقه نقاط واکنشی مغز واقع در روی شست پای راست را ماساژ بدهید. حالا همین نوع مالش گردشی را با فشاری یکنواخت روی قسمت پشتی چهار انگشت دیگر پای راست انجام دهید. در این ناحیه نیز نقاط واکنشی مغز وجود دارند. روی هر انگشت یک دقیقه کار کنید.
*حالا حالت خود را معکوس کنید. یعنی پای چپ را روی پای راست بیندازید و دقیقا همان اعمالی را انجام دهید که درمورد پای راست کردید.
*شست‌های هر دو پا را دو بار دیگر ماساژ دهید.
*این تمرین را ۱۵ دقیقه قبل از کار فکری مثل امتحان، شرکت، در یک سخنرانی و مانند آن انجام دهید.

برای توانایی بیشتر مغز شست دست‌هایتان را نیز بمالید

*این یک تمرین اضافی است برای مواقعی که شما در جلسه هستید و نیاز به توانمندی بیشتر ذهنی دارید. این تمرین را با انگشتان دست هم می‌توانید انجام دهید. روی انگشتان دست هم همان نقاط واکنشی مغزی که روی انگشتان پا بود وجود دارد. لذا به جای این‌که مدام روی صندلی بجنبید یا با مدادتان بازی کنید روی انگشتان دست‌ها کار کنید و توان لازم را دریافت نمایید.
*شست دست راست را با انگشت اشاره و شست دست چپ بگیرید. اینک با شست دست چپ، همان فشار چرخشی محکمی را که روی شست پاها انجام می‌دادید روی دست تکرار کنید.
* ماساژ گردشی فوق را روی نوک و بخش نرم چهار انگشت دست راست خود انجام دهید. دست را عوض کنید و همین عمل را روی شست و انگشتان دست چپ تکرار کنید. ۵ دقیقه این تمرین را روی هر یک از دست‌ها انجام دهید. اگر از آن خوش‌تان آمد مدت را طولانی‌تر کنید.

۶. توانایی مغز

شاید این تنها عامل ضعف قدرت مغز نباشد

عوامل دیگری هم هستند که می‌تواند مغز را پیرتر نشان دهد.

متخصصان مغز با احتیاط اظهار می‌دارند که چیزی بین ۱۰ تا ۲۰ درصد زنان و مردان سالخورده با داشتن عوارض ظاهری آلزایمر، عملاً می‌توانند به حال طبیعی خود برگردند. به عبارت دیگر، افت قدرت مغزی آن‌ها معلول عوامل دیگری است. امیدوارکننده‌تر این است که قدم‌های مثبتی وجود دارد که شما با برداشتن آن‌ها می‌توانید روند بازگشت به حال طبیعی را سریع‌تر کنید.

شرایط قابل برگشتی که به غلط ابتلا به آلزایمر را نشان می‌دهد.

کهولت کاذب؛ چیزی بین ۱۰ ـ ۳۰ درصد بیماران سالخورده آلزایمری فقط به صورت ظاهری به این بیماری مبتلی هستند. به سخن دیگر، افت قدرت ذهنی این بیماران به عوامل دیگری جز آلزایمر مربوط است.

آب روی مغز؛ بیماری‌های قابل درمانی هستند که علائم شبیه کهولت را نشان می‌دهند مانند عدم تعادل هورمون‌ها، عفونت، هیدورسفالوس یا آب گرفتگی مغز.

عفونت کلیه؛ در حقیقت، درحدود ۱۰۰ بیماری دیگر به جز آلزایمر ـ بیماری کهولت ـ وجود دارد که قبل از این‌که بر سایر اندام‌های بدن اثر بگذارند روی مغز تاثیر می‌گذارند. یکی از این بیماری‌ها عفونت تشخیص داده نشده کلیه است. این بیماری شخصی راکه از نظر مغزی سالم است اسکیزوفرنیک نشان می‌دهد.

قند پایین خون؛ هایپوگلی سمیا[۲۰۹] = (بیماری ناشی از قند پایین خون) باعث بروز علایمی مانند سرگیجه، ضعف و حواس‌پرتی می‌شود.

کمبود مواد غذایی؛ سایر بیماری‌های قابل برگشت، مانند بیماری آنمیا[۲۱۰] (بیماری ناشی از کمبودآهن در خون)، بیماری‌های ناشی از مجاورت با آلاینده‌های محیطی (کربن مونوکساید، سرب، جیوه) تغذیه بد، و کمبود ویتامین ب ۱۲ و اسید فولیک نیز می‌توانند در سالخوردگان عوارض آلزایمر

را نشان دهند.
داروها؛ بعضی از داروهای قوی که معمولا به افراد مسن داده می‌شود برای مغز ایجاد تشویش می‌کند. تشویش ذهن و پریشان‌حالی در میان سالخوردگان عمومیت دارد. این‌ها واکنش‌هایی هستند که سالمندان به داروهای مزبور نشان می‌دهند. در بسیاری از موارد سریع‌ترین راه برای بازگرداندن بیماران سالخورده به قدرت مغزی طبیعی قطع این داروهاست. به این مورد از کهولت جعلی توجه کنید:
دو مرد میانسال به روان پزشک مراجعه کردند. بیمار اول در هم‌آهنگ‌سازی عضلات اشکال داشت. او قادر نبود اعداد را محاسبه کند. حافظه کوتاه مدت او دچار آسیب شده بود. بیمار دوم در نشان دادن واکنش‌های ذهنی کند بود. اغلب در بازیابی زمان و مکان ناموفق نشان می‌داد، قادر به تمرکز نبود و حتی گاه نمی‌تواست دستخط خود را تشخیص دهد. آیا به نظر شما این‌ها همه نشانه‌های آلزایمر بود؟ به هیچ‌وجه.
بعد از تحقیقات معلوم شد که هردوی این مردان مدت‌ها بود که داروی متیل دوپا[۲۱۱] و **داروی آرام‌بخش دیگری به نام هالوپریدول[۲۱۲] مصرف می‌کرده‌اند. این داروها برای رفع اضطراب و نگرانی به آن‌ها تجویز شده بود. ۷۲ ساعت بعد از قطع داروهای آرام بخش، علایم بیماری هر دوی آن‌ها نیز برطرف شد.**

افسردگی؛ افسردگی عامل بسیار مهمی است که توجه را مختل، حافظه را ضعیف، و استفاده از قدرت مغز را مشکل می‌سازد. راز شماره‌ی ۱۴ در ارتباط با افسردگی را دوباره مطالعه کنید. درآنجا بحث مفصلی در این زمینه داریم.
استفاده با تاخیر زیاد؛ فراموش نکنید که اگر شما در سنین جوانی برنامه تقویت مغز و ذهن را انجام دهید در سالخوردگی گرفتار عوارض ناشی از کمبود آن نخواهید شد.

راز ۳۷ ـ توانمند سازی مغز

نیم‌کره‌های مغز خود را مالش دهید تا به فراموشی پایان دهید.

نه تنها «واکنش شناختی» به شما امکان می‌دهد تا به مغز خود دسترسی کامل داشته باشید، بلکه این قدرت را نیز در شما ایجاد می‌کند که به طور بسیار ظریف و دقیقی با مغز ارتباط برقرار نمایید و هر یک از دو نیم‌کره آن را که لازم بدانید تحریک کنید. این معنی کلیدی در اختیار شما هست که با کاربرد آن می‌توانید هم به نیم‌کره منطقی، تحلیلی و عقلی خود دسترسی داشته باشید و هم به نیم‌کره شهودی، مکانی و آنچه مربوط به خلاقیت ذهن می‌شود.

تمرین مربوط به نیم‌کره چپ مغز

اگر می‌خواهید به مهارت‌های گفتاری، عقلانی و فکری خود چابکی و چالاکی لازم را بدهید نقاط واکنشی نیم‌کره مربوط به آن‌ها را مالش دهید.

*دستوراتی که در بخش راز شماره ۳۶ برای ماساژ دادن نقاط واقع در شست پای راست ـ داده شده است را انجام دهید. شست پای راست و نقاط واکنش مغزی آن با سمت چپ مغز وارد گفتگو می‌شود.

*این تمرین را ادامه دهید. این بار عمل ماساژ را در نقاط واکنشی مغز واقع در چهار انگشت کوچک هر دو پا انجام دهید.

*این تمرین را روی نوک و سطح زیرین شست دست راست و بعد روی نوک و سطح زیرین بقیه انگشتان دست راست انجام دهید.

تمرین مربوط به نیم‌کره راست مغز

اگر می‌خواهید به مهارت‌های خلاقیت، عقلانی و فکری خود چابکی و چالاکی لازم را بدهید نقاط واکنشی نیم‌کره مربوط به آن‌ها را مالش دهید.

*دستوراتی که در بخش تقویت مغز ـ راز شماره ۳۶ برای ماساژ دادن نقاط واقع در شست پای راست ـ داده شده است را انجام دهید. شست پای راست و نقاط واکنش مغزی آن با سمت چپ مغز وارد گفتگو می‌شود.

*این تمرین را ادامه دهید. این بار عمل ماساژ را در نقاط واکنشی مغز واقع در چهار انگشت کوچک هر دو پا انجام دهید.

این تمرین را روی نوک و سطح زیرین شست دست راست و بعد روی نوک و سطح زیرین بقیه انگشتان دست راست انجام دهید.

تمرین ضد فراموشی و تقویت حافظه با استفاده از نقاط واکنشی

ممکن است حافظه شما با ظرفیت کامل عمل نکند چون تحت فشار روانی هستید. همچنین احتمال دارد بر اثر فشار روانی توجه شما به یک نقطه متمرکز نشود. یا احساس کنید که انرژی مغزی مورد نیاز را ندارید.

تمرینی را که هم اکنون شرح خواهیم داد و مربوط به واکنش شناختی مغز است مشکلات گفته شده در بالا را برطرف می‌سازد. این تمرین را هنگامی انجام دهید که خیال دارید مطلبی را مطالعه کنید، چیزی بنویسید، زبان یا موضوع جدیدی را بیاموزید و بالاخره قبل از هر عملی که نیم‌کره چپ مغز شما را درگیر می‌کند.

تمرین مغزی روی پاها را به ترتیب و نظمی که قبلا شرح داده شده انجام دهید. به تصویر ۳ـ۳ مراجعه کنید و ببینید نقاط واکنشی مغز در کجاها قرار دارد.

شبکه خورشیدی[۲۱۳]؛ روی نقطه‌های واکنشی مربوط به شکم (شبکه خورشیدی) واقع در انتهای پای راست خود کار کنید. این تمرین به شما کمک خواهد کرد تا به آرامش و رها شدگی دست یابید. چرا؟چون عضلات شکم تنش‌های خود را رها می‌کنند.

در این تمرین از شست و انگشت اشاره هر دستی که قوی‌تر است استفاده کنید. شست دست انتخاب شده را طبق آنچه قبلا گفته شد روی نقطه واکنشی قرار دهید. بعد با همان شست فشار مداوم، یکنواخت و محکمی را به نقطه واکنشی وارد کنید و نیشگون کوچکی از آن بگیرید. این نقطه را ۱۶ بار فشار دهید. فشار باید مداوم، جهت‌اش جهت عقربه ساعت و مسیرش دایره‌ای شکل باشد.

همین تمرین را روی نقاط پای چپ انجام دهید.

غده هیپوفیز[۲۱۴] ؛ نقطه واکنشی مربوط به غده هیپوفیز را که در مرکز سطح زیرین شست پای راست قرار دارد فعال کنید. با شست دست فشار یکنواخت و محکمی بر نقطه واکنشی وارد سازید و بعد نیشگون کوچکی از آن قسمت بگیرید این تمرین را ۱۶ بار انجام دهید. فشار، مانند مورد قبل، باید یکنواخت، محکم و در جهت حرکت عقربه‌های ساعت باشد.

همین تمرین را با همان نقاط واکنشی روی پای چپ انجام دهید. تمرین یاد شده به تحریک غده هیپوفیز ـ سرکرده غدد بدن ـ کمک می‌کند که هورمون‌های لازم را ترشح کند. هورمون‌هایی که در فعالیت‌های مختلف اندام‌ها ـ در این مورد فعالیت مغز ـ نقش بسیار مهمی دارند.

مغز ؛ نقاط واکنشی مغز را که روی شست پای راست قرار دارد به کار بیندازید. و بعد همان کار را روی انگشتان کوچک (پای راست) انجام دهید. این عمل را عینا روی شست و انگشتان پای چپ تکرار کنید و دستوراتی را که در فصل مربوط به تقویت ذهن ـ راز ۳۶ داده شده است به طور دقیق اجراء نمایید.
غده تیروئید ؛ نقاط واکنشی غده تیروئید و پاراتیروئید واقع در دو شست پا را به کار بیندازید. این نقاط را زیر اولین بخش شست پا و بالای جایی که به پا متصل می‌شود پیدا خواهید کرد. کنار و ناحیه مرکز پای راست را به کار بیندازید. به این صورت فشاری محکم و یکنواخت با شست دست خود بر نواحی مزبور وارد کنید. سپس از نیشگون گرفتن آن‌ها غافل نشوید. ۱۶ بار این تمرین را تکرارکنید و مواظب باشید که جهت گردش ماساژ جهت حرکت عقربه ساعت باشد.
عیناً همین تمرین را روی همان نقاط واکنشی پای چپ انجام دهید. حرکات مزبور انرژی لازم را برای غددی که تنش عضلات را کنترل می‌کند و سرعت متابولیسم بدن را تنظیم می‌نماید تامین می‌کند.

غده آدرنال ؛ سرانجام رسیدیم به غده آدرنال. اینک لازم است این غده را نیز فعال کنیم. نقطه واکنشی این غده در بخش نرم مرکز کف پای راست (حوالی گودی کف) قرار دارد. با شست دست فشار محکم ولی یکنواختی را بر آن وارد کنید. همان نقطه را نیشگون بگیرید و بمالید. این تمرین را ۱۶ بار در جهت گردش عقربه ساعت و در حالی‌که شست بر ناحیه واکنشی فشار وارد می‌کند انجام دهید.
همین تمرین را در همان نقاط واکنشی و این بار روی پای چپ انجام دهید. تمرین یاد شده کمک می‌کند که اپینفرین[۲۱۵] **(آدرنالین) ترشح شود. ماده ترشح شده به هوشیاری شما کمک می‌کند.**

تمرین ۲۱ ـ توانمند سازی مغز

چهره‌ای که هرگز فراموش نخواهید کرد

*روزی یکمرتبه برای مدت ۲ دقیقه شیء، تصویر یا شخصی را که به طور اتفاقی انتخاب کرده‌اید مورد مطالعه دقیق قرار دهید.
*بعد نگاه‌تان را از آن بردارید و آنچه را دیده‌اید ترسیم نمایید. بدون این‌که به طرح قبلی خود نگاه کنید و در پایان روز، آن‌را از روی حافظه خود بکشید.
*برای یک هفته هر روز چیز جدیدی انتخاب کنید. بعد همه طرح‌های خود را کنار بگذارید و شروع کنید به ترسیم آن‌ها از روی حافظه.
*به اختلافات و تفاوت‌های میان آن‌ها توجه کنید.
*این کار را برای چند هفته تکرار کنید تا سرانجام طرح‌های ترسیم شده در آخر هفته با نقاشی‌هایی که پایان روز کشیده‌اید دقیقاً تطابق داشته باشد.

راز ۳۸ ـ توانمند سازی مغز

آماده کار کردن تمام عضلات مربوط به حافظه

«مارگارت مید» ، انسان شناس، به خاطر حافظه بی‌مثال‌اش زبازد خاص و عام بود. او در طول زندگی حرفه‌ای خود مطالب زیادی نوشته است که همه آن‌ها مربوط به زندگی و محیط اقوام بومی مناطق مختلف می‌باشد. همچنین مارگارت با این اقوام ملاقات داشته و زیر و بم زندگی آن‌ها را زیر ذره بین گذاشته است. چیزی که درمورد او اعجاب برانگیز است قدرت حافظه‌ای است که در کار خود اعمال می‌نماید. مارگارت به راحتی آنچه را که دیده با تمام جزییات به خاطر می‌آورد. حافظه او در یادآوری دیدارهای متعددش از اقوام بدوی وقتی شگفت‌انگیزتر می‌شود که بدانیم اولا این دیدارها در گذشته دور اتفاق افتاده و دوم این‌که به یادداشتن تمامی جزییات و تفسیر و تفصیل آن‌ها کار هرکسی نیست.

آنچه حافظه مارگارت را این چنین نیرومند و شفاف ساخته این حقیقت است که او رویدادها را به صورت احساس‌های قوی جسمانی در خزانه حافظه ذخیره می‌کند و هرگز در صدد این نیست که رویدادها را به شکل تصورات تجریدی و به صورت عدد و ارقام به ذهن بسپرد.

این راه‌کار در حقیقت شیوه‌ای بود که توسط یکی از متخصصان نامدار حافظه و به یاد سپاری ابراز و اعمال می‌شد این شخص کسی نبود جز سیسرو[۲۱۶] سخنران و نویسنده نامدار رم باستان که در قرن اول میلادی ظهور کرد. او می‌گفت اگر می‌خواهید از به یاد داشتن چیزی در حافظه اطمینان حاصل کنید باید آن را در قالب تصورات مملو از عمل[۲۱۷]، رنگ و حسی ملموس به حافظه تحویل دهید.

کلید این معما این است که موضوع و تجربه مورد نظر را یا در قالب «زیبایی استثنایی» و یا در کسوتی آکنده از «زشتی و پلیدی «به خزانه داری حافظه تحویل دهید. فراموش نکنید که تصورات این چنینی را می‌بایست به نوعی آرایه مجهز ساخت. این آرایه‌ها می‌توانند تصور و انگاره‌های تکان‌دهنده یا خنده‌دار باشد. تنها این گونه است که می‌توانید مطمئن باشد قادرید اندوخته‌های ذهنی خود را به آسانی به یادآورید.

کودکی خود را به یادآورید. و به قدرت مغز خود بیفزایید

در این بخش تمرینی را ارائه می‌دهیم که بر حافظه دوران کودکی مبتنی است. در دوران کودکی تجربه‌هایی را به خزانه حافظه تحویل می‌دهیم که در جزییات ملموس و غنی‌اند. همچنین در کودکی اطلاعاتی را به حافظه می‌سپریم که سانسور شده نیستند و طراوت خود را حفظ کرده‌اند.

چون در دوره کودکی حافظه در اوج سرزندگی است وقتی یادمانی را از محتویات آن احضار می‌کنید باعث می‌شوید یادمان‌هایی که در سنوات بعدتر داشته‌اید از لحاظ ماندگاری به پایداری بیشتری دست پیدا کنند. فرایند به یادآوری دوران کودکی تا حدی موفق می‌شود نورون‌های حافظه را با همان شور و حال گذشته تقویت کنند.

برای انجام این تمرین، می‌بایست ۴۵ دقیقه را به خود اختصاص دهید. علاوه بر این به یک شریک نیز احتیاج دارید که سوالات را برای شما مطرح کند. اگر کسی را نداشتید که در این تجربه شما را یاری کند می‌توانید خودتان سوالات را در نواری ضبط کنید و بعد از هر سوال مدتی سکوت تا جواب‌های شما روی آن ضبط گردد. بهتراست پاسخ‌های شما خاطرات کوتاه و مختصری باشند تا روایت بلند و مفصل. برای نتیجه‌گیری بهتر، روی مبل یا روی زمین دراز بکشید و چشم‌هایتان ر ا ببندید ولی مواظب باشید خوابتان نبرد.

آرام و ساکت تنفس کنید؛ به تنفس‌تان توجه کنید؛ ببینید چگونه نفس بالا و پایین می‌رود. این تمرین استراحت گونه را به آرامی ادامه دهید تا رهاشدگی، دقت و توجه شما خالص شود.

کودکی من همان طوری است که به خاطر می‌آورم

شریکی که در سطور بالا برای شما تعیین کردیم سوالات زیر را مطرح می‌کند و بین هر سوال با سوال بعد زمان طولانی را درنظر می‌گیرد تا برای شما امکان پاسخگویی با آسودگی خیال را فراهم کرده باشد.

از حافظه کودکی خود درباره موارد زیر سخن بگویید:

*پسر بچه خیلی جوان

*خانمی پیر

*غذاهای مورد علاقه شما

*معلمی که خیلی دوستش داشتید

*خوردن بستنی قیفی

*اتاق خواب شما

*بالا رفتن از درخت
*کفش‌ی که بیشتر از دیگر کفش‌ها دوست‌اش دارید
*سفر خانوادگی
*قلعه یا مخفیگاه مورد علاقه شما
*یک بالون
*رفتن به مغازه
*بازی کردن در ساحل
*آوازهای محبوب شما
*جشن تولد
*دختر جوانی که می‌شناختید
*مردی سالخورده
*شخصیت مورد علاقه شما در تلویزیون
از جا بلند شوید. نفسی راحت بکشید. ببینید چه حسی در بدن و ذهن شما پیدا شده است.
به خاطر بیاورید شما چه حالی داشتید وقتی که. . .
روی صندلی بنشینید؛ چشم‌ها را ببندید و از شریک تمرینی خود بخواهید این سوالات را با شما مطرح سازد. بین هر سوال با سوال بعدی فاصله یک دقیقه‌ای بگذارید. (او از شما می‌پرسد که چگونگی حال خود را در وقایع زیر شرح دهید)
*از خواب بیدارشدن امروز صبح
*در جشن فارغ التحصیلی
*کاری که دیروز در همین وقت انجام می‌داده‌اید

*موقعی که در تابستان گذشته کار جالبی انجام دادید
*اولین باری که عاشق شدید
*اولین روز مدرسه

کارهایی را که هرگز نمی‌کردید به یاد بیاورید

فهرست بعدی خاطرات، تصور و تخیل شما را مشت مالی می‌دهد! علت‌اش هم این است که در واقع شما از آن‌ها تجربه‌ای نداشته‌اید. در این تمرین باید از قوه تخیل خود بخواهید تصاویر حوادث تاریخی را احضار کند. شرح دهید:

*نطق آبراهام لینکلن در گتیسبورگ[۲۱۸]
*نقاشی مونالیزا توسط لئوناردو داوینچی
*دیوار بزرگ چین
*بر پاسازی «ستون هنج»
*ساختن اهرام مصر
*دویدن دایناسورها در باتلاق‌ها
*خلق زمین
*از خودتان از هر جهت ـ بدن، ذهن، و روح ـ در همین لحظه که در آن هستید.

راز ۳۹ ـ توانمند سازی مغز

چگونه می‌شود موقعی که به ذهن استراحت می‌دهیم چیز دیگری توجه ما را به خود جلب نکند

ممکن است به نظر عجیب برسد ولی قبل از این‌که توانایی‌های ذهنی خود را به بالاترین درجه برسانید ابتدا باید هنر آرام‌سازی ذهن را بیاموزید. ذهن شما می‌تواند کاملاً و حتی به طور غیرعادی فعال باشد. اگر آن را کمی بی‌محافظ بگذارید عین میمونی در جنگل خواهد شد که دائم از این درخت به آن درخت و از این گوشه به آن گوشه می‌جهد و دمی آرام نمی‌گیرد.

ولی این فعالیت فوق طبیعی برای ذهن میمون‌صفت‌تان، به قیمت هدر رفتن انرژی فیزیکی تمام می‌شود و مغزتان را خشک و بی‌حاصل می‌کند.

چه باید کرد وقتی ذهن مثل اتاقی می‌شود پر از تلویزیون‌هایی روشن

به عنوان یک استعاره، مجسم کنید ذهن شما پر است از تلویزیون‌های روشن که هرکدام آن‌ها روی یک کانال میزان شده است و صدای همه‌شان هم بسیار بلند است. در چنین شرایطی شما فکر نمی‌کنید که بتوان بر این همه سر و صداها چیره شد و با آن رقابت کرد. کم کم احساس خواهید کرد که به مرز نگرانی نزدیک شده‌اید و در محیطی این چنین پر قیل و قال قادر به رهاشدگی و داشتن آرامش نیستید. زندگی شما نیز همین وضع را دارد. اغلب میدان تاخت و تاز تنش‌ها و استرس‌های گوناگون است که همه با هم ـ مانند تلویزیون‌های روشن در اتاق ـ اعلام حضور می‌کنند.

از سوی دیگر، وقتی شما به مغز خود استراحت می‌دهید مثل این می‌ماند که وارد اتاق شده‌اید و صدای تمام تلویزیون‌ها را کم کرده‌اید. خاطرتان باشید که این ذهن شماست (و ذهن خود من)که از آن صحبت می‌کنیم به این دلیل است که، گاه به گاه، لازم است به ذهن کمی استراحت بدهید. دست کم روزی یک بار به این کار مبادرت ورزید. حالت استراحت مغز به طور طبیعی در خواب حاصل می‌شود. البته موقعی که حس کنید ذهن‌تان کاملاً مشغول است و استراحت را تاب نمی‌آورد. آن نوع استراحت مغزی که منظور من است کاری است که شما خودتان به طور داوطلبانه در طول روز و به هنگام بیداری انجام می‌دهید.

چگونه طعمه طلبی موجب خستگی و درماندگی ذهن می‌شود

و چگونه با آن مقابله کنیم

این اصطلاح به خصوصی است که استادان تمرکز فکر ژاپنی به کار می‌برند. حرص و آز همان توجه شماست: طعمه هم فکری است که به ذهن می‌آید و شما دوست دارید آن‌را تعقیب کنید و در نتیجه مغز خود را خسته می‌کنید و قدرتش را کاهش می‌دهید. شما برای استراحت ذهن به چهار شرط احتیاج دارید.

محیط ساکت مانند اتاقی که در آن سروصدا نباشد و اثاثیه و ادوات زیادی نداشته باشد.
حالتی از بدن که در آن می‌توان راحت بود. مثل نشستن روی صندلی و درآوردن کفش‌ها.
داشتن حالت انفعالی و یا حالتی از ذهن که در آن احساس آرامش و آسایش می‌کنید و برای هرچه قرار است اتفاق بیفتد آمادگی دارد.
هدفی برای توجه داخلی، چیزی مانند گیاهان خانگی، گل‌ها و مانند آن.

در اینجا وضعیت انفعالی داشتن بسیار مهم است. انفعال حالتی است که در آن به محرکات حسی، افکار درونی و احساسات پاسخ داده نمی‌شود و سعی می‌کنید که وسوسه‌های درونی، شما را از هدف خود منحرف نکند. کاری که باید بکنید این است: به دنبال طعمه ندوید. (افکار، احساس‌ها، محرکات برای انسان حکم طعمه را دارد .
به حالت نشسته باقی بمانید. به آرامی تمرکز کنید و به افکار احساسات، و محرکات توجه نکنید و با بی‌تفاوتی به آن‌ها نگاه کنید. انگار که هیچ‌اند. تمرین واقعی در این قسمت این است باید به خود بقبولانیم که به دنبال افکار بیهوده نروید.

چگونه این حالت را تمرین کنیم

*دو شاخه تلفن را از پریز بیرون بکشید. رادیو یا تلویزیون را خاموش کنید. اتاق آرامی را انتخاب کنید که شما را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه دور از تلاطمات روزمره قرار دهد.
*راحت و بی‌خیال روی صندلی‌ای که پشتی آن صاف و مستقیم باشد بنشینید و پاهایتان را صاف روی کف اتاق بگذارید. بهتر است کفش‌ها را در آورید تا پاها نیز کمی استراحت کنند.
*قوز نکنید، خم نشوید و خود را ولو نکنید. راست بنشینید ولی رها شده و آرام گرفته باشید.

*دست‌ها را روی پاهایتان بگذارید به طوری که پشت یک دست زیر دست دیگر قرار گیرد. مثل دو تا نعلبکی.
*چشم‌ها را آرام ببندید. از تنفس خود آگاهی داشته باشید. یعنی حس کنید که دارید نفس می‌کشید و به برآمدن و فرو رفتن آن توجه کنید. به برآمده شدن بخش میانی به هنگام دم و خالی شدن شکم به هنگام بازدم توجه ویژه داشته باشید.
*درحالی که مشغول بازدم هستید بگذارید لبخند روی لب‌ها ظاهر شود. مادام که روی این صندلی نشسته‌اید از تمام بدن خود آگاهی پیدا کنید.
*برنامه آرام‌سازی بدن را از پوست سر تا سرانگشتان پا اجرا نمایید.
*به هنگام دم تصور کنید هم‌زمان، سر شما در فرایند پذیرش انرژی حیات‌بخش است. و وقتی بازدم را انجام می‌دهید تصور کنید که فشارهای روانی، افکار مخل، ناراحتی‌ها، و سموم را از خود می‌زدایید.
*سپس همین کار را در مورد گردن، سینه و پاها نیز انجام دهید.
*لبخند را به هنگام بازدم فراموش نکنید. این عمل به شدت در آرامش شما موثر است.
*حالا با بدن آرام شده به مغزتان استراحت بدهید. در حالی که عمل دم را انجام می‌دهید بشمارید ۱. وقتی عمل بازدم را انجام می‌دهید بشمارید ۲. این شمارش را بدون این‌که خط سیر آن را گم کنید تا شماره ۱۰ ادامه دهید. بعد آن‌را از نو تکرار کنید. این عمل را ۱۰ تا ۲۰ دقیقه انجام دهید.
*در حقیقت با این کار شما تعداد تنفس‌های خود را می‌شمارید. با شمارش تنفس هم آرامش خود را به دست می‌آورید و هم به تمرکزتان می‌افزایید. هرگز به دنبال استخوان نباشید.

تمرین ۲۲ ـ توانمند سازی مغز

دفتر کارم را کجا جا گذاشته‌ام؟

*طرح تفصیلی دفتر کار خود را بکشید بدون این‌که آنجا باشید.
*سعی کنید که همه اشیا داخل آن را به یاد بیاورید. حتی گیره کاغذ یا جامدادی را هم از قلم نیندازید.
*بعد سری به اتاق بزنید و ببینید برآورد شما چقدر دقیق بوده است.

راز ۴۰ ـ توانمند سازی مغز

چگونه ذهن میمون صفت خود را آرام کنیم

احتمالا این موضوع از نظر همه‌ی ما دور می‌ماند که امروزه یکی از ویژگی‌های مهم زندگی ذهنی ما انحراف فکر یا به اصطلاح حواس‌پرتی است. ما هربار که ذهن‌مان را روی یک موضوع و یک پروژه متمرکز می‌کنیم مدام توجه‌مان از آن موضوع منحرف می‌شود. مساله اینجاست که وقتی ذهن ما منحرف می‌شود تمرکزمان مختل می‌گردد و قادر نیستیم از تمام نیروی ذهنی‌مان استفاده کنیم.

انحراف ذهنی انرژی می‌برد و طولی نمی‌کشد که خود را خسته‌تر از آن می‌بینید که کارتان را دنبال کنید. مغز حکم عضله‌ای را پیدا می‌کند که از آن زیاد کار کشیده باشند و دیگر توان چندانی برای کار ندارد. به عبارت دیگر، چون مدام ذهن شما از مسیر خود خارج می‌شود، مغز دچار خستگی شده و قدرت حیاتی آن به نفع علاقه‌های زودگذر مصرف می‌گردد.

دقت کنید و ببینید که

توجه شما چقدر زود منحرف می‌شود

درحالی که همه‌ی ما آرزو می‌کنیم که ذهنی داشته باشیم که بتوانیم آن را با تمرکز و هوشیاری به کار بریم به این هم نیاز داریم که ببینیم چقدر سریع توجه ما از مسیر خود خارج می‌شود. به یک میمون جنگل فکر کنید که چگونه در حالی که جیغ می‌کشد از این درخت به آن درخت و از این شاخه به آن شاخه می‌پرد و مدام این حرکت را ادامه می‌دهد و هیچ‌گاه آرام ندارد.

ذهن ما اغلب به این میمون بی‌قرار می‌ماند که با افکار، تصورات، نقشه‌ها و شکایات زیادی درگیر شده است. این میهمانان ناخوانده به صورت نامنظم و درهم برهم به ذهن هجوم می‌آورند و همه نیز دنبال جلب توجه کامل شما هستند. این حالت مقدار قابل توجهی از انرژی شما را کاهش می‌دهد و مغزتان را خراب می‌کند و بالاخره کار به جایی می‌کشد که خود را بابت آن ملامت می‌کنید.

رازی که ما در این مورد به شما می‌آموزیم هم ساده است و هم نیرومند.

تمام قدرت درونی تجسم خود را برای فراخوانی توجه‌تان به کار بندید تا در کمند بی‌قراری میمون‌صفتانه نیفتید.

چگونه به ذهن میمون صفت خود که در حال کار و بازی است بنگرید

*زمان‌گیر خود را روی ۵ دقیقه کوک کنید به طوری‌که وقتی مدت ۵ دقیقه تمام شد زنگ بزند.

*روبه‌روی دیواری صاف و نانوشته بنشینید.

*دست‌هایتان را روی زانو بگذارید. رادیو، تلویزیون و ضبط صوت را خاموش کنید و دوشاخه تلفن را نیز از پریز بیرون بکشید تا مزاحمی هم از بیرون نداشته باشید.

*تا موقعی که زنگ ساعت به صدا درآید هیچ کاری نکنید، فقط فکر خود را مورد ملاحظه قرار دهید.

*تظاهر کنید که در این ۵ دقیقه هر چیزی که در ذهن شما پیدا می‌شود فکر کس دیگری است. یا گفتگویی است بین بازیگران فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی.

*به ذهن میمون صفت خود نگاه کنید که چگونه از این فکر به آن فکر می‌پرد.

چه کنید که میمون ذهن

به آنچه شما می‌خواهید توجه کند

اکنون ما به این موضوع می‌پردازیم که چگونه می‌توان از گلبرگ گل‌ها برای کسب قدرت مغزی بیشتر استفاده کرد. بگذارید با تمرکز توجه خود ـ در این ۵ دقیقه ـ به موضوع دیگر، میمون را به مبارزه دعوت کنیم.

در اینجا می‌توانید ببینید میمون ذهن شما چقدر انرژی می‌طلبد و چگونه این انرژی موجب حواس‌پرتی می‌گردد. با مد نظر قرار دادن یک گل می‌توان این مطلب را درک کرد.

در زیر گام‌هایی را که باید در این زمینه بردارید ذکر می‌کنیم.

*زمان گیر را روی ۵ دقیقه میزان کنید.

*پشت میز بنشینید درحالی‌که گلی را در مقابل خود دارید.

*تصمیم بگیرید در طول این ۵ دقیقه هیچ کاری جز خیره شدن به گل انجام ندهید.

راجع به هیچ چیز فکر نکنید و افکاری را که به ذهن‌تان می‌رسد پی‌گیر نشوید.
*کمی آز آگاهی‌تان را آزاد بگذارید تا بتوانید به مدد آن افکار خود را مهار کنید. تمام این تمرین را به گونه‌ای تلقی کنید که انگار مشغول تماشای تلویزیون هستید.
*توجه داشته باشید میمون مورد بحث (یعنی توجه شما) چگونه از شاخه (تصور) به شاخه (فکر)می پرد.
*هر وقت که توجه شما از گل منحرف شد بدون این‌که فشاری برخود وارد کنید آن را دوباره به گل باز گردانید. این عمل ـ یعنی بازگردانی توجه به موضوع تمرین ـ را هر وقت لازم شد تکرار کنید.

چرا باید میمون خود را عادت دهید که
برای شما کار کند

میمون ذهن اصطلاح شاعرانه‌ای است که برای تشریح شرایط خاص ذهن به کار می‌رود. روانشناسان به آن تک گویی درونی می‌گویند و آن را روایت و تفسیری می‌دانند که به طور مستمر ادامه دارد. ما تک تک لحظات این محاوره درونی را در ذهن خود می‌شنویم. رهایی از آن‌ها نیز کار سختی نیست چون این گفتگوها آن قدر عادی و معمولی است و آن چنان اعلام حضورشان قطعی و بلاتردید صورت می‌گیرد که ما آن‌ها را قبول شده تلقی می‌نماییم.
وراجی‌های بی‌وقفه رادیو و تلویزیون تنها این ظن را قدرت می‌بخشد که این همان حالتی است که ذهن شما با آن درگیر است. شما به این‌که ذهن‌تان حکم جنگل را داشته باشد خو می‌گیرید. ولی در ضمن نباید فراموش کرد که ذهن وراج برای همین وراجی‌ها، کلی انرژی مصرف می‌کند. انرژی ارزشمندی که شما می‌توانستید برای بهبود عملکرد مغز مورد استفاده قرار دهید. سکوت ـ یعنی پرهیز از وراجی‌های بی‌ثمرذهن ـ قدرت مغز را افزایش می‌دهد چون از هدر رفتن آن جلوگیری می‌کند.
ولی ذهن میمون صفت یکی از موانع بزرگی است که سد راه دست‌یابی شما به قدرت ذهنی می‌شود. چون این میمون به آسانی به این سو و آن سو متوجه می‌گردد، شما هرگز نمی‌توانید توجه و تمرکز کاملی برای حل مسائل پیش رو داشته باشید و حداکثر از هوش طبیعی خود استفاده کنید.
به عبارت دیگر، آن میمون قدرت ارزنده مغز را به سرقت می‌برد. از سوی دیگر اگر شما بتوانید میمون ذهن را ساکت کنید حتی برای مدتی کوتاه، متوجه خواهید شد که این سکوت ذهنی تا چه اندازه انرژی‌زاست و تا چه حد در افزایش و تقویت قدرت ذهن موثر است.

راز ۴۱ ـ توانمند سازی مغز

چگونه می‌توان به دقت با چشمان بسته به درختی نگاه کنید

با علم به این‌که ذهن میمون صفت قدرت مغز را می‌رباید، در ژاپن معلمان مدرسه ورزش هوشمندانه‌ای را طراحی کرده‌اند که این جانور کوچک را آرام می‌سازد. آن‌ها معمولا این ورزش را به کودکان می‌آموزند تا کمک‌شان کنند که بتوانند ذهن میمون صفت خود را در سنین پایین آموزش بدهند. آن‌ها از این طریق عادت توجه و تمرکز دادن را در بچه‌ها تشویق می‌کنند و در نتیجه جایگاه میمون وراج را به او نشان می‌دهند.

ژاپنی‌ها درخت‌های مینیاتوری پرورش می‌دهند ـ درختان کوتاه قامتی که تمام مشخصات درختان معمولی جز اندازه آن‌ها را دارا می‌باشند ـ درختان مینیاتوری ۱۸ اینچ بلندی دارد.

از نظر تماشاگر نگاه به درخت‌های مینیاتوری مثل این می‌ماند که شخص از ارتفاعی بلند، از روی تنها درخت شکوهمند جنگل به دنیا نگاه کند. لکن شما می‌توانید گیاه خانگی زیبایی ـ ترجیحاً گیاهی که ریشه چوبی داشته باشد مانند گاردنیا یا همان یاس آفریقایی ـ را جایگزین آن کنید. منظور از انجام این کار این است که گیاه انتخاب شده را از جهت نسوج و ریزه‌کاری‌های طبیعی دیگر مانند شکل، برگ‌ها، شاخه‌ها، تنه و مانند آن را مورد توجه و تمرکز خود قرار دهید.

چگونه گیاه را در ذهن خود مجسم کنید

*گیاه خانگی انتخاب شده را روی میز و در مقابل خود قرار دهید.

*با دقت به آن نگاه کنید، آن را دقیقا برانداز نمایید: از برگ‌های کوچک و ساقه‌های ظریف آن گرفته تا بقیه اندام‌ها. آنقدر باید نگاهتان دقیق و عمیق باشد که وقتی چشم‌هایتان را می‌بندید گیاه به تمامی در ذهن‌تان تجسم پیدا کند.

*هدف از این تمرین این است که وقتی چشم‌هایتان را می‌بندید بتوانید گیاه را ببینید.

*زمانی که احساس کردید به طور کامل شکل گیاه را به حافظه سپرده‌اید چشم‌های خود را ببندید.

*حالا درحالی که چشم‌هایتان را بسته‌اید تصویر گیاه را در ذهن خود مجسم سازید.

*گیاه را با تمام جزییات ظریف و غنی‌اش در نظرخود مجسم کنید. انگار که دارید آن را نقاشی می‌کنید.
*چشم‌های خود را باز کنید و گیاه تصور کرده را با واقعیت خارجی آن مقایسه کنید. چقدر این دو به هم شباهت دارند.؟

چگونه بی‌قراری، همان ذهن میمون صفت شماست

*آیا در طول اجرای این تمرین به آسانی دچار حواس پرتی می‌شدید و تمرکزتان در به یادآوردن به آسانی به هم می‌ریخت؟ از این حالت یک یادداشت ذهنی بردارید. این همان ذهن میمون صفت شماست که در حال فعالیت است.
*چه نوع افکار یا احساسات به خصوصی به درون ذهن شما می‌پرید و شما را به زور از تمرین باز می‌داشت؟ این آگاهی می‌تواند نسبت به سایر نواحی ذهن و بدن شما واجد نشانه‌های با ارزشی باشد که در قدرت طبیعی مغز مداخله می‌کند. در همین فصل این مسائل را بحث خواهیم کرد.
این تمرین با تمرکز به گیاه نگاه کردن، کمک می‌کند که قدرت مشاهده بیشتر گردد و حافظه کوتاه مدت، تمرکز و تصور ذهنی تقویت شود. از همه این‌ها مهم‌تر به شما و به آن ذهن میمون صفت‌تان می‌آموزد که چگونه باید آرام و بی‌تنش ولی با تمرکز و با توجه بود. در چنین حالتی این حس به شما دست می‌دهد که قدرت مغزی‌تان از سکوت نشات می‌گیرد.
سعی کنید این تمرین را هر روز انجام دهید. بیش از ۵ دقیقه وقت لازم ندارد. انجام تمرین بالا آغازکننده برنامه ورزش سوئدی‌ای است که برای تقویت مغزتان تدارک دیده‌ایم.

راز ۴۲ ـ توانمند سازی مغز

تمرین بیدارکننده ذهن را به عنوان اولین برنامه صبحگاهی خود انجام دهید

یکی از کلیدهایی که برای استفاده از قدرت ذهنی وجود دارد این است که وقتی نوبت به کارگیری نورون‌ها می‌رسد قدرت مغزی شما کاملاً آماده، متوجه و متمرکز باشد. بهتر است این آمادگی را صبح‌ها پس از برخاستن از خواب به دست آوریم. روز خود را با توجه و قبراق شروع کنید. اگر چنین کردید این حال تا آخر روز در شما باقی خواهد ماند. این برنامه را به مدت یک ماه و هرروز صبح انجام دهید. انجام تمرین آن هوشمندی را عادت ذهن شما خواهد کرد.

از همین فردا صبح شروع کنید. انجام منظم آن را برای خود به صورت عادت در آورید و هر روز قبل از این‌که قهوه صبحگاهی‌تان را بخورید، روزنامه را بخوانید یا این‌که اجازه دهید نگرانی‌ها و کارهایی که قرار است در طول روز انجامش دهید ذهن را آماج خود قرار دهند، انجام دهید.

انجام این تمرین در اوایل کار ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت لازم دارد ولی با تمرین بیشتر احتمال دارد بتوانید این زمان را به ۵ دقیقه کاهش دهید. هدف غایی این است که شما بتوانید در این لحظه از حس‌های خود، آگاهی لازم را به دست آورید.

ذهن خود را در همین لحظه متمرکز کنید

و همین جا آن را نگهدارید

*در رختخواب بنشینید، پشت‌تان را صاف ولی رهاشده نگهدارید. می‌توانید این تمرین را خوابیده انجام دهید به شرط این‌که خوابتان نبرد. چشم‌هایتان را ببندید.

*به آرامی و نرمی تنفس کنید: دم و بازدم را انجام دهید و آن را آن قدر ادامه دهید تا به حالت رهاشدگی برسید.

*توجه خود را روی پای راست متمرکز کنید. به هرگونه حسی که درحین انجام این حرکت پیدا می‌کنید توجه نمایید. آیا احساس گرما می‌کنید یا حس می‌کنید که پاهایتان سوزن سوزن می‌شود و خواب رفته است؟ آیا در پای خود احساس بی‌حسی، تنش، خارش یا کرخی دارید؟ خود را غرق داده‌های حسی کنید. داده‌هایی که از پای راست در عرصه آگاهی شما قرار می‌گیرد.

*حالا توجه خود را به زیر زانوی پای راست، متمرکز کنید. مثل سابق به همه حس‌های خود توجه نمایید. همچنین به این حقیقت ساده توجه کنید که شما فقط یک پای راست دارید. یک دقیقه را صرف تمرکز روی آن بنمایید. یادتان باشد که از تنفس خود غافل نشوید.
*حالا توجه را به سمت زانو و ران پای راست متمایل سازید و دوباره تمام حس‌هایی را که از این عمل پیدا می‌شوند مورد توجه قرار دهید. یک دقیقه در این تمرکز باقی بمانید.
*توجه حسی خود را گام به گام به سمت بالای بدن حرکت دهید و به ترتیب ساعد راست، بازو، و در کل قسمت فوقانی دست راست را از نظر بگذرانید ـ نظری که توام با توجه وتمرکز باشد.
*حالا سفر توجه خود را ادامه دهید و توجه‌تان را به سمت نیمه بالای بازوی چپ هدایت کنید، بعد به نیمه پایین آن و سپس به دست چپ و بالاخره به انگشتان. این برنامه را تکرارکنید و درهمه حال آگاهی از تنفس را مدّ نظر داشته باشید.
*اکنون توجه‌تان را به ران سمت چپ منتقل کنید. بعد آن‌را به زانو، به ماهیچه ساق پای چپ و سپس به پای چب متوجه سازید. در هرکدام از این ایستگاه‌ها ۶۰ ثانیه مکث کنید.
*دامنه تمرکز خود را وسیع‌تر کنید و آن را به پاها، دست‌ها و هر دو بازویتان سرایت دهید.
این لحظه را برای توجه به آنچه در اطراف شما می‌گذرد اختصاص دهید.
*همچنان توجه حسی خود را روی پاها و دست‌های‌تان حفظ کنید و هم‌زمان به تمام صداهایی که در اتاق و در محیط اطراف شما هست مانند صدای تنفس، صدای روده‌ها، و شکم و حتی تیک‌تاک ساعت گوش دهید.
*هیچ‌یک از صداها را داوری نکنید. از آن‌ها نه انتقاد کنید و نه تعریف. تنها نگاهی عینی به آن‌ها داشته باشید.
*کم کم چشم‌ها را باز کنید و درحالی‌که به حس کردن دست‌ها، پاها و صداهای اطراف خود ادامه می‌دهید. به دور و بر نگاهی بیندازید.
*شیءای انتخاب کنید مانند کمد لباس. سپس آن را برای مدت ۳۰ ثانیه مد نظر قراردهید انگار که دفعه اول است آن را می‌بینید.
*بعد شیء دیگری را انتخاب کنید و همان نگاه دقیق و متمرکز را برای مدت ۳۰ ثانیه برآن داشته باشید. همچنان به گوش دادن به صداهای اطراف و حس کردن بدن خود ادامه دهید.

*اکنون شما مشغول تمرین آگاهی هستید ـ آگاهی‌ای که مشتمل است بر حس کردن، نگاه کردن، و گوش کردن ـ در حقیقت، شما در این تمرین توجه خود را به اجزاء متعدد تقسیم می‌کنید در حالی‌که بر تمامی آن‌ها تمرکز دارید.
*شما بدن خود را حس می‌کنید، به اطرافتان گوش می‌دهید، به طور فعال و آگاه به اشیائی که در میدان دید شما قرار دارند نگاه می‌کنید، بر تنفس خود تسلط دارید و همه این‌ها را هم‌زمان و در زمان حال انجام می‌دهید.
*می‌توانید هر موقع دوست داشتید این تمرین را انجام دهید. با انجام آن قادر خواهید بود تمرکز ذهنی خود را دوباره به دست آورید. هروقت خواستید وظیفه ذهنی سنگینی را انجام دهید مثلاً در امتحان یا آزمونی شرکت کنید، مقاله‌ای علمی بنویسید یا این‌که محاسباتی را انجام دهید قبلا این تمرین را به جا آورید کسب مهارت در تمرین یاد شده به سریع الانتقال شدن ذهن شما کمک می‌کند و کارایی در یادگیری را افزایش میدهد و تمرکز و عطف توجه را تقویت می‌نماید.

وقتی صدای زما ن‌گیر (ساعت) در می‌آید به خاطر بیاورید که. . .

ما در این بخش تمرین دیگری را در ارتباط با حضور ذهن مطرح می‌کنیم. این تمرین که از آیین بودا گرفته شده است روشی ساده ولی نیرومند است که شما را در فعالیت‌های روزانه هوشیارتر و آگاه‌تر می‌کند. معنای آگاهی بیشتر داشتن قدرت ذهنی بالاتر است، قدرتی که به مدد آن نیروی درک، تفکر، تجزیه و تحلیل، و حضور ذهن فراهم می‌آید.
*شما به یک ساعت احتیاج دارید. ساعت را روی ۴۵ دقیقه میزان کنید. و در اتاق دیگری قرار دهید. به طوری‌که صدای تیک تاک آن را نشنوید و بتوانند وجودش را فراموش کنید.
*وقتی ساعت زنگ می‌زند، هرکاری که در دست دارید کنار بگذارید. و سعی کنید از خود آگاهی یابید. این آگاهی مشتمل است از آگاهی از بدن، افکار، تنفس، و هر آنچه مشغول گفتن یا انجام‌اش بودید.
*به خود بگویید: در این لحظه، در بحبوحه فعالیت‌ها، من نسبت به خود آگاهی دارم. در این لحظه **من** از هر آنچه در اطرافم می‌گذرد اطلاع دارم.
*این تمرین را ساعت به ساعت تکرارکنید. هر چند روز که بخواهید می‌توانید آن را انجام دهید. مطلوب‌ترین شکل این است که این تمرین را هر روز هر برای مدت یک ماه دربرنامه خود بگذارید.

تمرین ۲۳ ـ توانمند سازی مغز

این کتاب درباره‌ی چه صحبت می‌کند؟

*کتابی انتخاب کنید مثلاً یک رمان یا یک زندگینامه.

*بعد از خواندن هر فصل ـ بدون مراجعه به متن ـ فرازی بنویسید و فصل خوانده شده را در آن به صورت خلاصه بیان کنید. خیال کنید دارید خلاصه کتاب را برای دوستی که با آن آشنایی ندارد تشریح می‌کنید.

*وقتی که کتاب را تمام کردید تمام کتاب را خلاصه کنید. بعد بدون مراجعه به کتاب داستان آن را از آخر به اول شرح دهید. برای هر فصل هم این کار را انجام دهید.

*داستان را به طور معکوس بازگو کنید. انگار که روند شکل‌گیری شخصیت‌های داستان را در جهت معکوس آن بیان می‌کنید.

راز ۴۳ ـ توانمند سازی مغز

یک روز هوشمندانه را بگذرانید و مغز شما از شما تشکر خواهد کرد

شاید رازی که در این بخش فاش خواهیم کرد برای شما یک انگیزه تلقی شود: در هر دو هفته یک روز را به تمرین آگاهی ذهنی[۲۱۹] تخصیص دهید و آن را به جنبه‌های مختلف زندگی مربوط سازید.

تضمین می‌کنم که اگر این تمرین را چند ماه متوالی و به جد انجام دهید شما شاهد تغییرات بزرگی خواهید شد که در قدرت یادگیری، حافظه و توجه کردن‌تان پدیدار می‌شود. بهتر و عملی‌تر این است که تمرین را در تعطیلات آخر هفته انجام دهید. زیرا در تعطیلات آخر هفته شما از کار خود دور هستید و مسئولیت‌های معمولی ایام هفته را ندارید.

هوشمندی یا آگاهی ذهنی[۲۲۰] رازی است که به مدد آن می‌توانید یادگیری، مطالعه، به خاطر آوردن و به طور کلی به هنگام انجام هر کاری که توجه و تمرکز را می‌طلبد از حداکثر قدرت ذهنی خود برخوردار شوید.

چگونه می‌توانید در روزهای پنج‌شنبه فرمانده توجه خود باشید

اگر می‌توانید توجه خود را متمرکز کنید و این تمرکز را ادامه دهید قادر خواهید بود هر آنچه را مد نظر دارید بیاموزید. پس حالا که این طور شد روزی را از میان روزهای هفته انتخاب و با خود عهد کنید که خیال دارید تمام روز را فرمانده توجه و تمرکز خود باشید. در زیر ما به شما می‌آموزیم چگونه تمرین روز هوشمندی و قدرت ذهن را انجام دهید:

*قبل از این‌که بخوابید یادداشتی بنویسید با این مضمون که فردا وقتی از خواب برمی‌خیزید روزی را آغاز خواهید کرد که عهد کرده‌اید در آن تمرین‌های مربوط به هوشمندی و آگاهی ذهنی را به موقع انجام دهید. می‌توانید به جای یادداشت، کلمه «هوشمندی» و «آگاهی ذهن» را با خط درشت و حروف سیاه و سفید روی یک تکه کاغذ بنویسید و آن را روی ساعت بگذارید تا وقتی بیدار می‌شوید اولین چیزی باشد که به چشم‌تان می‌خورد.

*در حقیقت ایرادی ندارد که شما تعداد زیادی از این یادداشت‌ها که یادآور عهدتان باشد بنویسید و جای‌جای اتاق قرار دهید تا به هر طرف که می‌چرخید آن‌را ببینید. ممکن است این کار پیش پاافتاده به نظر برسد ولی بد نیست که یک لبخند هم زیر عبارت «ذهن آگاهی» بکشید. برق آن لبخند

نیمه کاره در طول روز یادآور عهد و پیمان شما خواهد بود.
*همان لحظه که از خواب بیدار می‌شوید، توجه‌تان را روی تنفس متمرکز کنید درحالی که در رختخواب دراز کشیده‌اید بالارفتن و پایین آمدن شکم خود را زیر نظر بگیرید.
*هرچه بیداری‌تان پیشتر می‌رود تنفس‌تان را عمیق‌تر کنید به‌طوری‌که تنفس شما به تدریج آرام‌تر و طولانی‌تر شود و به تنفسی خودآگاهانه تبدیل گردد. نتیجه کار این خواهد شد که شما می‌مانید و تنفس‌تان که می‌آید و می‌رود.
*سعی کنید با خود این فراز کوتاه را تکرار کنید: «امروز صبح که بیدار می‌شوم لبخند می‌زنم. ۲۴ساعت زمان بکر را در پیش رو دارم. من عهد می‌کنم که لحظه لحظه این بیست و چهار ساعت را با غنا و آگاهی بگذرانم و نسبت به همه چیز نگاهی محبت‌آمیز داشته باشم.»
*از خواب که بیدار شدید یک دفعه خود را از رختخواب بیرون نیندازید و یا سعی نکنید چهار دست و پا و یا تلوتلوخوران از رختخواب خارج شوید. دست و پای خود را با طمانینه و آگاهی کامل حرکت دهید و به یاد داشته باشید که این تجربه، تجربه‌ای کاملاً نو است و شما نیز برای نخستین بار آن‌را انجام می‌دهید.
*توجه خود را متمرکز کنید. طوری از رختخواب خارج شوید که گویا رویداد بزرگی در انتظار شماست. تمام کارهای صبحگاهی‌تان را با توجه ویژه انجام دهید و حتی به اجزای آن نیز توجهی آگاهانه نشان دهید. مواظب باشید توجه به تنفس‌تان را از قلم نیندازید و با خود این عبارت را تکرار کنید: من به لحظه لحظه‌ی زندگی‌ام آگاهی دارم و ذهنم مانند رودخانه‌ای آرام می‌خرامد.

لبخندی که بر لب دارید به یادتان می‌اندازد
که باید توجه خود را متمرکز کنید.

*بگذارید نیم لبخندی روی صورت شما بشکفد این به آرامش و تمرکزتان کمک می‌کند.
*اگر امکان‌اش هست حرف نزنید. زبان‌تان را در آزمون مبارکی شرکت دهید. اگر شما دهان‌تان را ببندید و از دو سوراخ بینی (منخرین) نفس بکشید راحت‌تر با آگاهی ویژه‌ای می‌توانید تنفس کنید.
*تنفس خود را تعقیب کنید و در هر دم و بازدم بگویید: با تنفس به داخل (عمل دم) من بدنم را آرام می‌کنم و با بیرون دادن نفس (عمل بازدم)

لبخند می‌زنم. من در زمان حال **به** سرمی برم و می‌دانم که این لحظه برای من لحظه فوق العاده‌ای است.
*با حفظ سکوت و توجه انحراف‌ناپذیر به تنفس و هر حرکت بدنی‌تان، به انجام کارهای صبحگاهی منزل و یا امور مربوط به دفترکار داخل منزل مشغول شوید.
*فکر کنید برای نخستین بار است که اتاق‌ها را جارو می‌کنید و به پرداختن صورت هزینه‌ها مشغول می‌شوید گویی که این کارها برای شما تجربه نو و تازه‌ای است.
*اگر قرار شود حرف بزنید تمام توجه خود را به حرفی که می‌زنید معطوف کنید. رو هوا و با ناآگاهی (به آنچه می‌گویید) صحبت نکنید. طوری حرف بزنید که گویی بازیگر سینما یا تاتر هستید و مشغول خواندن سناریو می‌باشید. به هر کلمه‌ای که از دهانتان خارج می‌شود توجه کامل داشته باشید.
*ساعت را روی ۴۵ دقیقه میزان کنید. وقتی ساعت زنگ زد هر کاری را که در دست انجام داشتید متوقف کنید و مجددا توجه‌تان روی تنفس متمرکز نمایید. و با خود این جمله را بگویید: گوش کن، گوش کن، این نوای دلنشین مرا به خود اصلی‌ام باز می‌گرداند.
*در ضمن موقعی که غذا می‌خورید تمام توجه‌تان به خوردن باشد. غذا را به آرامی و با علاقه و تمرکز صرف کنید.

با دهان بسته دِسرتان را میل کنید

*موقعی که مشغول خوردن سوپ (به عنوان پیش غذا) هستید راجع به دسر فکر نکنید. سعی کنید در لحظه سوپ خوردن با سوپ باشید نه با چیز دیگر. با خود بگویید: لحظه حال یعنی، لحظه عالی.
*به پیاده روی بروید، بهتر است در پارک یا در باغ و بوستان باشد. خیلی آرام قدم بزنید و متوجه تنفس‌تان باشید. تصور کنید هر گامی که روی زمین می‌گذارید خاک زیر پای خود را به رستنگاه گل زیبای رزی تبدیل می‌کنید. گذاردن پای راست روی زمین برابر است با یک رز سفید دوست داشتنی و گذاردن پای چپ روی زمین برابر است با یک رز قرمز فراموش نشدنی. هیچگاه قدم برندارید مگر مطمئن شوید که هر قدم شما با رستن گل زیبای رزی همراه خواهد بود.
*وقتی زنگ تلفن به صدا در می‌آید به جای آن که به یک باره آن را پاسخ گویید اول سه بار تنفس آگاهانه انجام دهید بعد گوشی تلفن را بردارید. تفاوت این عمل را در نتیجه کار خواهید دید.

چند ترفند دیگر در ارتباط با آگاهی[۲۲۱]

*در این روز که مختص تمرین ذهن آگاهی است خوب است دیگر رازهای مربوط به تقویت ذهن را نیز در برنامه خود بگنجانید. رازهایی که در روز ویژه ذهن آگاهی گنجاندن‌شان بجاست عبارتند از: استحمام با گیاه استوقدوس همراه با موسیقی آرامش بخش، تصویر برداری ذهنی از بدن (مربوط به تقویت ذهن ـ راز ۴۴) و برنامه کاشت درخت[۲۲۲] (مربوط به تقویت ذهن ـ راز ۴۱).

*قبل از این‌که بخوابید ۱۰ تا ۲۰ دقیقه را صرف تنفس و تعقیب آن بنمایید. تعقیب نفس‌ها باید کاملاً با حضور ذهن صورت گیرد.

*خیال کنید شما یک سنگ ریزه گرد و قلنبه هستید که به آرامی در رودخانه‌ای زلال در حرکتید و در نهایت آرام آرام روی کف شنی رودخانه قرار خواهید گرفت.

*در حالی‌که توجه شما به نفس‌هایتان است آرام به خواب می‌روید.

تمرین ۲۴ ـ توانمند سازی مغز

برای خودتان حساب کنید

هر چه لازم است انجام دهید تا بتوانید به کارهای زیر عمل کنید؛

*گل‌خانه‌ای بسازید که از آشپزخانه دور باشد.

*یک روزنامه تاسیس کنید.

*سراسر استرالیا را با پای پیاده طی نمایید.

*یک دستگاه ساختمان ۶ طبقه را با ۳۲ آپارتمان کاملاً پر، تخلیه نمایید.

راز ۴۴ ـ توانمند سازی مغز

تصویر برداری از بدن به منظور تقویت تمرکز و توجه

این تمرین راه دیگری است برای ایجاد حضور ذهن که یکی از پایه‌های قدرت ذهنی بهتر به شمار می‌رود. کسب توانایی برای اعمال توجه در دراز مدت یکی از هدف‌های عمده تقویت ذهن است که شما آن را در این کتاب خواهید آموخت.

روشی که در این فصل می‌آموزیم به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید تماس ذهن آگاهانه‌ای با بدن خود و حس‌های مختلف آن برقرار کنید. در این‌جا شما تنفس‌تان را به عنوان وسیله‌ای برای تمرکز بر قسمت‌های مختلف بدن به کار خواهید برد. در آغاز کار، این تمرین را روزانه ۴۵ دقیقه، ۶ روز درهفته و برای مدت دو هفته انجام دهید.

چگونه از بدن‌تان برای به دست‌آوردن

حضور ذهن بیشتر تصویربرداری کنید

*تمرین را با دراز کشیدن روی یک جای نرم و راحت مثل رختخواب شروع کنید. اطمینان حاصل کنید در شرایطی قرار ندارید که حین تمرین خواب‌تان ببرد. همچنین مطمئن شوید که جایتان گرم است و قرار هم نیست کسی سکوت شما را مختل سازد. اینک چشم‌ها را ببندید.

*از تنفس خود آگاه باشید و افت و خیز مرتب آن را مد نظر قرار دهید. توجه کنید که چگونه با هر دم شکم شما بالا می‌آید و با هر بازدم شکم به حالت اول خود برمی‌گردد. این ضرب‌آهنگ را برای چند دقیقه بنگرید و به آرامی تعقیب کنید.

*تمام بدن را به صورت یک واحد حس کنید. «محفظه‌ی» پوست را که اقامتگاه شماست در میدان احساس خود قرار دهید. ببینید که بدن شما از لمس کف اتاق چه احساسی دارد. آن قسمت‌هایی که بدن شما با زمین تماس دارد کجاست و این تماس‌ها چه احساسی را به آگاهی شما می‌فرستند.

*حالا توجه خود را بر انگشتان پای چپ متمرکز کنید. و ببینید که آیا می‌توانید تنفس خود را به این قسمت به خصوص بدن هدایت کنید به‌طوری‌که به نظر برسد نفس را به داخل انگشتان پا فرو می‌برید و از داخل انگشتان پا خارج می‌سازید. در ابتدا ممکن است این کار مشکل باشد ولی اگر شما بتوانید انگشتان پا یتان جای ریه‌هایتان را بگیرید و یا ریه‌ها جای انگشتان پایتان را مساله حل است.

*به تمام آنچه که از انگشتان پای شما ـ به هنگام دم و بازدم ـ احساس می‌کنید توجه کنید. اگر چیزی حس نمی‌کنید، کافی است که از آن فقط مطلع باشید و آن را به صورت تجربه‌ای باورکنید که نامش تجربه بی‌حسی است. چند دقیقه‌ای را با انگشتان پای خود سپری کنید.

چگونه به هنگام بازدم انگشتان پای خود را فراموش کنید

*وقتی کارتان با انگشتان پای چپ تمام شد یک نفس عمیق بکشید و بازدم آن را به ناخن‌های انگشتان پا هدایت کنید. موقعی که بازدم را انجام می‌دهید انگشتان پای چپ را فراموش کنید. چند بار با حضور ذهن تنفس کنید.

*سپس تمرکز خود را به ترتیب به پاشنه پا، مچ پا و کف پا (پای چپ) منتقل کنید. همین کار را با خود پا انجام دهید ـ یعنی فرو بردن نفس به درون پا و بازدم از همان پا.

*وقتی کارتان با پای چپ تمام شد همین فرایند را با افزایش زمانی ۲ دقیقه انجام دهید. بدین صورت که پا و ران چپ را به بالا حرکت دهید و آن را به لگن خاصره برسانید (البته بدون فشار).

*همین کار را با انگشتان، ساق پا و ران پای راست انجام دهید. بعد به آرامی باسن و بالاتنه خود را از روی زمین بلند کنید. با بلند کردن باسن، روده‌ها، شکم، پشت سینه، شانه‌ها و گردن نیز بلند می‌شود.

*بعد تنفس خود را به ترتیب به درون انگشتان، ساعد و بازو هدایت کنید.

*تصویربرداری از بدن را به وسیله تنفس ادامه دهید. قسمت‌های دیگر را نیز مشمول این تصویربرداری عظیم گردانید. این قسمت‌ها به ترتیب عبارتند از: چانه، فک، بینی، گونه‌ها، پیشانی و پوست سر.

چرا اگر یک سوراخ در سرتان داشتید

برای نیرومندی مغز خوب بود

*وقتی در فرایند تصویربرداری از بدن به سر می‌رسید، فکر کنید که روی سرتان یک سوراخ هواکش تعبیه شده است مثل مجرای فواره مانندی که نهنگ‌ها دارند. به هنگام عمل دم خیال کنید که هوا را از درون این حفره که در نوک سر قرار دارد به درون می‌کشید و بعد از طریق بدن آن‌را به انگشتان پا هدایت می‌کنید.

*سپس این کار را برعکس انجام دهید. یعنی عمل دم را توسط انگشتان پا انجام دهید. و هوا را از طریق بدن به بالا هدایت کنید و تصور نمایید که می‌توانید عمل بازدم را از سرتان انجام دهید.

*در پایان این تمرین که بسته به شیوه کار ۲۰ تا ۴۰ دقیقه وقت شما را خواهد گرفت احساس خواهید کرد که به بالاترین درجه آرامش دست یافته‌اید و درعین حال تمرکز ذهن را نیز محفوظ داشته‌اید.

*در نهایت خواهید آموخت که چگونه ذهن خود را مثل لیزر متمرکز کنید. سوخت آن‌را از طریق تنفس تامین نمایید و باز با تنفس آن‌را به نقاط مورد نظر هدایت کنید. با این تمرین عضلات شما آرام خواهد گرفت و مقدار زیادی از تنش‌های جمع شده را رها خواهد ساخت.

با تمرین‌های گفته شده، آموختید که چگونه تمامی بدن را پالایش دهید و آن‌را از سموم تهی کنید. در چنین حالتی، بدن شما احساس سبکی و حتی شفافیت خواهد کرد و مانند نی میان تهی‌ای خواهد بود که از درون آن هوای دم و بازدم به راحتی و آرامی در تردد است. افکارتان نیز به طور قابل ملاحظه‌ای آرام خواهد گرفت و چه بسا فکر برق آسایی به ذهن شما متبادرشود و راه‌حل مساله‌ای را که در پیش دارید به شما نشان دهد.

تمرین ۲۵ ـ توانمند سازی مغز

آیا می‌توانید این را تصور کنید؟

سعی کنید پاسخ پرسش‌های تقریباً فانتزی زیر را حدس بزنید.

*چند دقیقه طول می‌کشد تا شما بتوانید دیوارهای اتاق خود را رنگ بزنید؟

*وزن یک علف چه کسری از یک تن را تشکیل می‌دهد؟

*چند عدد تخم مرغ وزن یک بارکش زباله شهرداری را تشکیل می‌دهد؟

*در سال چند لیتر آب می‌خورید. آب موجود در نوشابه‌ها و مواد فراوری شده را هم حساب کنید.

*در این کتاب چند اتم کربن وجود دارد؟

راز ۴۵ ـ توانمند سازی مغز

تمام عضلات حافظه را به‌کار بیاندازید تا رویدادهای هر روز را به سان فیلم سینمایی به خاطر بسپارد

این تمرین، تمرینی حافظه ساز است که می‌توانید هر روز، قبل از خواب انجام دهید. اگر شما همت کنید و این تمرین را بدون وقفه و برای یک ماه انجام دهید از نتایج آن حیرت خواهید کرد.

*موقعی که به رختخواب می‌روید و آماده خواب می‌شوید می‌توانید در دو حالت این تمرین را انجام دهید: یا روی تختخواب بنشینید و بالش را پشت سر خود بیندازید و یا این‌که دراز بکشید به این تمرین بپردازید. مشروط بر این‌که مطمئن باشید که خوابتان نخواهد برد.

*با تعقیب تنفس خود برای چند لحظه آرامش را به خود بازگردانید.

*با آخرین کاری که امروز انجام داده‌اید شروع کنید و جزییات آن را به یادآورید. این عمل ممکن است راحتی شما در رختخواب را نیز شامل شود و تعقیب آمد و شد تنفس‌ها را شامل گردد.

*یک گام به عقب بردارید و به دقت به یاد آورید قبل از این دقیقا به چه کاری مشغول بوده‌اید. شاید داشتید به داخل رختخواب خود شیرجه می‌زدید. بعد به لحظه‌ای قبل از آن، فکر کنید. شاید در آن موقع مشغول مسواک زدن بوده‌اید. سپس به خاطر بیاورید که در آن موقع چه احساسی داشتید و به چه چیزی فکر می‌کردید.

*فرض کنید تمام وقایع روز شما یک حلقه فیلم است که اکنون دارید آن را در جهت عکس ـ از آخر به اول ـ نمایش می‌دهید. این عمل درست به آن می‌ماند که عقب عقب راه بروید و یا به طور وارونه صحبت کنید. و نیز مانند این است که فیلمی را از آخر به ما نشان دهند. در این مورد، شما تماشاگر (یا به یاد آورنده)ای هستید که لحظه لحظه رویدادهای روز به طور معکوس از مقابل دیدگان ذهن‌تان می‌گذرد.

در زندگی خود به عنوان فیلمی گرانقیمت غور کنید

تمامی حرکات خود را به یاد آورید یا بازسازی کنید، . مانند:

*من در رختخواب دراز کشیده‌ام و سعی می‌کنم وقایع روز را به خاطر بیاورم.

*از دستشویی به سمت تختخواب خود می‌روم.
*از کمد لباس‌ها به سمت دستشویی می‌روم.
*موقعی که کنار کمد لباس‌ها بودم به زنم یا به شوهرم چنین و چنان گفتم.
*از اتاق نشیمن به سمت اتاق خواب رفتم تا کنار کمد لباس‌ها بایستم.
*من تلویزیون و چراغ‌های اتاق نشیمن را خاموش کردم.
*من روی صندلی مورد علاقه‌ام نشستم و پاهایم را کمی به سمت بالا دراز کردم و به فیلم (خاصی) نگاه کردم.
*قبل از این به کنار پنجره رفته بودم و در افق، به قرص کامل ماه خیره شده بودم.
گام به گام و به طور معکوس، به وقایع روزانه خود برگردید. احتمالا متوجه خواهید شد وقایعی که در لحظات نزدیک‌تربه زمان حال اتفاق افتاده است کامل‌تر و با جزییات بیشتر به خاطرتان می‌آید در حالی‌که وقایع متعلق به زمان‌های پیشتر را خیلی کوتاه و مختصر به یاد می‌آورید.
کلید حافظه: شما می‌توانید آن را به خاطر بیاورید. دراین شک نکنید
وقتی که این تمرین را به مدت دو سه هفته انجام دادید اتفاق جالبی خواهد افتاد. شما خود را در وسط روزی که در وصف‌اش سخن می‌گویید خواهید یافت و در حالی که به کارهای دیگر مشغولید یک عکس فوری ذهنی از خودتان که در حال انجام این وظایف هستید می‌گیرید و این باعث می‌شود که شب هنگام جزییات بیشتری از روز را به خاطر آورید. با این تمهید شما پیش از هنگام به یاد می‌آورید و این گونه رویدادهای روز را ماندگارتر می‌کنید. این همان کلید حافظه است که وعده‌اش را داده بودیم.
اگر شما از عمل خود در لحظه انجام آن آگاه باشید یعنی به گونه‌ای آن‌را سوای صرف انجام‌اش به خاطر بسپارید انرژی‌ای که صرف آن می‌شود ماندگاری‌اش را طولانی‌تر می‌کند وشما را قادر می‌سازد حتی سال‌های بعد نیز آن را به یاد آورید. زیرا شما پیشاپیش آن را در خاطر آورده بودید.
به هر روی هر چقدر شما به حوادثی که در زمان حال اتفاق می‌افتد توجه بیشتری داشته باشید آسان‌تر آن‌را به خاطر خواهید آورد. علاوه براین، تمرین حاضر به قدرت تمرکز، حضور ذهن، هوشمندی و توجه به جزییات می‌افزاید و مهارت پردازش و ذخیره کردن اطلاعات را که به حافظه تبدیل می‌شود افزایش می‌دهد.

راز ۴۶ ـ توانمند سازی مغز

آماده‌سازی عضلات حافظه مغز برای به خاطر آوردن زندگی

این یکی دیگر از تمرینات مربوط به تقویت حافظه است که به منبع دیگری تعلق دارد که شاید استفاده از آن وقت زیادی بگیرد. ولی یاد گرفتن و عمل به آن به خاطر نرمش یکنواختی که به عضلات حافظه شما می‌بخشد ارزشش را دارد.

*فهرستی از کسانی که امسال با آن‌ها آشنایی پیدا کرده‌اید ترتیب دهید. این اشخاص می‌توانند دوستان نزدیک شما یا افرادی باشند که شما آن‌ها را به سختی می‌شناسید ولی نسبت به ایشان نوعی احساس دارید مانند پستچی، یا آرایشگر و نظایر آن.

*بعد افراد این صورت را بر حسب شباهت‌ها و نزدیکی‌هایی که با هم دارند طبقه‌بندی کنید مانند: هم مدرسه‌ای‌ها، اعضای خانواده، همکاران و...

*سپس فهرست یاد شده را بسط دهید و آن را شامل کسانی گردانید که از سال گذشته می‌شناختید حتی اگر دیگر آن‌ها را نمی‌بینید.

*دوباره فهرست را بسط دهید و بگذارید شامل کسانی شود که در ۵ سال اخیر شناخته‌اید.

*بعد در فهرست آشنایان ۱۰ سال اخیر را هم بگنجانید و آن را همچنان به عقب ببرید تا دوستان و آشنایان دوره بلوغ، کودکی و حتی طفولیت را نیز دربرگیرد.

*سپس از بالای لیست شروع کنید و هر آنچه از آن‌ها می‌دانید و نیز احساسی که نسبت به آن‌ها دارید به خاطر بیاورید. سعی کنید روابط متقابلی که با هریک از آن‌ها داشته‌اید به یادآورید. این روابط ممکن است طیف وسیعی را شامل شود و کنش و واکنش‌هایی مانند اختلافات جدی، جدال و بحث‌های لفظی، شوخی و مزاح، دوستی‌های صمیمی، و احیانا روبوسی و مصافحه، مذاکرات عمیق و سرنوشت ساز، گفتگوهای عادی و اتفاقی و مانند آن را، به وجود آورد.

*وقتی به طور کامل شخصی را که در لیست بود به جا آوردید نام او را پاک کنید و خاطراتش را نیز از ذهن خود بزدایید و بعد به نفر بعد بپردازید. با او نیز همین کار را بکنید. سعی نمایید هفته‌ای یک نفر را به یاد بیاورید و برنامه‌ای که هم اکنون گفتیم درباره‌اش انجام دهید.

زندگی من: چرا به یاد آوردن هر چیزی قدرت مغز را آزاد می‌کند

این تمرین هم از آن تمرین‌های زمان‌بر است ولی در عوض نتیجه‌اش جالب توجه خواهد بود انجام تمرین حاضر مقدار زیادی انرژی و هوشمندی ذهنی را ـ که خیلی بیشتر از حد انتظار شماست ـ کسب می‌کند.
تئوری‌ای که در اینجا مطرح می‌شود این است که ما مقدار زیادی از انرژی حیاتی زندگی خود را با چسبیدن به حوادث احساسی گذشته از دست می‌دهیم و در نتیجه از قدرت مغز خود می‌کاهیم. به این سناریوها توجه کنید:
*این شخص به من توهین کرد.
*این شخص مرا آزرد.
*این شخص مرا رسوا کرد.
*این شخص مرا دیوانه وار دوست داشت.
در هر صورت خوب است این نکته را بدانید که مقدار زیادی از انرژی شما با خاطراتتان گره خورده است. انرژی‌ای که به این صورت حبس می‌شود بیش از حد تصور است.
وقتی شما حوادث را به یاد می‌آورید، دوباره انرژی مربوط به آن‌ها را تجربه می‌کنید. پس صلاح در این است که تجربه‌ها را از خاطر خود بزدایید و بدین وسیله مقدار زیادی از قدرت مغز را به او باز گردانید. با این کار شما همچنین موفق خواهید شد که عضلات حافظه خود را به خوبی ورزش دهید.

۴. به مغزتان غذا دهید

چگونه غذاها، گیاهان، و مکمل‌های غذایی می‌تواند قدرت مغز را تقویت کند.

مغز خود را تغذیه کنید؛ آیا می‌دانید کدام بخش از بدن شما مواد غذایی بیشتری را به خود اختصا ص می‌دهد؟ یکبار دیگر در این باره فکر کنید. مغز اشتهای عجیبی دارد. این اشتها تقریباً تمام مواد غذایی شناخته شده در دانش غذاشناسی را شامل می‌شود. و مضاف بر آن مغز ۲۰ درصد از اکسیژنی که ما تنفس می‌کنیم به خود اختصاص می‌دهد. می‌توانید مغز خود را یک نوجوان تلقی کنید که مدام درحال رشد است و دائما گرسنه است. استفاده ماهرانه از مواد غذایی، رژیم غذایی، گیاهان و مکمل‌های غذایی می‌تواند قدرت بیشتری برای مغز فراهم کند.

در این فصل درباره قدرت مغز با رازهای جدیدی آشنا می‌شوید. مواد طبیعی را که در اینجا به شما معرفی می‌شوند مصرف کنید تا بتوانید برای قدرت مغز خود پایه ارگانیک نیرومند و استواری به دست آورید. با توجه به این‌که این دسته از رازهای مربوط به تقویت مغز همه به نوعی با غذا و مواد خوراکی سر و کار دارند، عملی کردن آن‌ها کار بسیار آسانی است. همه ما باید هر روز غذا بخوریم، پس چرا نباید کمی ویتامین E و یا کُلین ـ ماده‌ای که برای عملکرد کبد لازم است و در حبوبات و زرده تخم مرغ یافت می‌شود. ـ را به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنیم. مغزتان به خاطر خدمتی که به او می‌کنید سپاسگزار شما خواهد شد.

راز ۴۷ ـ توانمند سازی مغز

اهمیت پروتئین برای سلول‌های کوچک خاکستری رنگ مغز

احتمالا این موضوع را در داستان‌های طنزنویس انگلیسی موسوم به «وودهاوس» و یا در رمان‌های پلیسی «آگاتا کریستی» شنیده‌اید که چگونه لیوز سرپیشخدمت و هرکول پوارو ـ کارآگاه ـ قدرت فوق‌العاده مغزی خود را از خوردن ماهی به دست آورده بودند. آن‌ها با خوردن ماهی توانسته بودند سلول‌های خاکستری مغز خود را به اندازه قابل ملاحظه‌ای تقویت کنند.

بی‌جهت نیست که خیلی از قهرمانان شطرنج قبل از نشستن پشت میز بازی و آغاز مسابقه از غذاهای پروتئینی استفاده می‌کنند. بررسی‌های غیر رسمی‌ای که در مورد قهرمانان شطرنج (و اینکه آن‌ها قبل از مسابقه چه غذاهایی مصرف می‌کنند) به عمل آمده است همه به یک نتیجه مشترک ختم می‌شوند. و آن این است که تقریباً همه آن‌ها از گوشت میگو، گوساله و مانند آن استفاده می‌کنند. اگر از مغز خود انتظارات بزرگ دارید غذاهای پروتئین دار بیشتری مصرف کنید.

چرا دو پروتئین برای زودتر رسیدن به مغز با هم مسابقه می‌دهند؟

اغلب مشاهده می‌شود در پشت جملات عادی بی‌شک حقیقتی ناب نهفته است. این مورد نیز از این قاعده کلی مستثنی نیست. پروتئین و به خصوص ماهی در فهرست غذاهای مغز قرار می‌گیرند. ولی شما سر میز می‌نشینید تا غذایی مقوی برای ذهن و مغزتان بخورید ابتدا کدام یک را انتخاب می‌کنید ماهی یا غذاهای کربوهیدارت(مواد قندی) را، این دو خیلی متفاوت‌اند. یک ضرب المثل قدیمی هلندی می‌گوید: «مملکتی که ماهی کیلکا در آن به حد وفور وجود داشته باشد به طبیب نیازی نخواهد داشت.»

مساله‌ای که اینجا مطرح می‌شود رقابتی است که میان اسید آمینه‌های موجود در پروتئین در می‌گیرد. اسید آمینه‌های مزبور عبارتند از: تیروزین[۲۲۳] و تریپتوفان[۲۲۴]. این دو اسید با هم رقابت می‌کنند تا زودتر به مغز برسند و اثر بیوشیمیایی خود را روی سلول‌های مغز بگذارند. هرکدام از آن‌ها که زودتر به سلول‌های کوچک خاکستری مغز برسند اثر گذاری کلی آن وعده از غذا را بر مغز به خود اختصاص می‌دهند.

تیروزین؛ مغز شما ذخایر تیروزین را که از برنامه غذایی دریافت می‌کند برای ساختن نورو ترانسمیتر دُپامین [۲۲۵] و تریپتوفان[۲۲۶] مصرف

می‌کند. این دو ماده شیمیایی، برای هوشمندی و تقویت حافظه درازمدت نقش محوری دارند و در افزایش قدرت به یادآوری و حضور ذهن نیز بسیار موثرند. اگر تیروزین اول به مغز برسد، مغز شما را تحریک می‌کند تا ساعت‌ها در اوج تمرکز و حضور ذهن باقی بماند. و اگر تریپتوفان موفق شود و پیش از تیروزین وارد خون شود خیالتان راحت باشد که بعد از صرف ناهار خواب خوبی به سراغ‌تان خواهد آمد.

تریپتوفان؛ از سوی دیگر مغز از آمینواسید تریپتوفان برای ساختن نوروترانسمیتر سروتونین استفاده می‌کند ـ سروتونین ماده شیمیایی‌ای است که خواب‌آور است، خاصیت انتقال دهندگی دارد و واکنش اعصاب را کلا سست و آرام می‌کند ـ وقتی تریپتوفان به مغز می‌رسد سروتونین را درگیر می‌سازد و همین عمل باعث می‌شود که شخص خواب‌آلوده شود و نوعی تنبلی و کاهلی بر او چیره گردد. در این حالت است که ضریب هوشی او نیز به طور موقت کاهش پیدا می‌کند. جای شکرش باقی است که کاهش ضریب هوش موقتی است.

شما مقدار زیادی تیروزین در غذاهایی مانند گوشت قرمز، گوشت ماکیان، خوراک‌های دریایی و لوبیا پیدا می‌کنید. این‌ها همه محرک‌های غذایی مغزند. همچنین ذخایر زیادی از تریپتوفان در شیر، فراورده‌های لبنی، موز، تخمه آفتاب گردان و مانند آن وجود دارد که عملکردشان ـ برخلاف تیروزین ـ تعدیل قدرت عملکرد مغز است.

راز تقویت مغز وابسته به پروتئین این است که: اگر می‌خواهید بعد از صرف غذا سرحال، قبراق، با حضور ذهن، و بیدار باشید پروتئین‌تان را قبل از کربوهیدرات‌ها بخورید. به عبارت ساده‌تر ماهی را قبل از سیب زمینی میل کنید.

تقویت مغز، راهنمایی هوشمندانه برای خوردن پروتئین

در عمل، اگر شما دارید مغزتان را برای امرار معاش به کار می‌اندازید و برای این امر نیازمند هستید که فقط در طول روز هوشیار و قبراق باشید و از غروب به بعد آزادید که هر طور می‌خواهید سر کنید سعی کنید برای ناهار غذاهایی بخورید که پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم دارند و شب‌ها غذاهایی بخورید که پروتئین کم و کربوهیدرات بیشتری داشته باشد. مواد غذایی که کربوهیدرات زیاد دارند عبارتند از: حبوبات، نان، فراورده‌های لبنی، سیب زمینی، پاستا و مانند آن. این برنامه همچنین معنایش این است که اگر شما صبح‌ها نیز به اقتضای شغل‌تان احتیاج به دقت ذهنی دارید بهتر است روزتان را با صرف صبحانه پروتئین دار شروع کنید و مصرف کربوهیدرات‌ها را در حداقل نگهدارید.

برعکس، اگر بعدازظهرها یا اوایل غروب احتیاج دارید که فعالیت‌های روزانه را متوقف کنید و اندکی آرامش داشته باشید و از فکر و خیال تاحدی

آسوده شوید وقت خوبی است که ظرفی پر از غذاهای کربوهیدرات‌دار صرف کنید. اگر اوقات مناسب را برای استفاده از غذاهای کربوهیدرات دار و پروتئین‌دار تشخیص دهید و رعایت کنید بی‌شک موفق خواهید شد از اثرات مثبت غذا بر قدرت مغز و ذهن‌تان بهره‌مند شوید. بررسی‌های پزشکی از آثار بیوشیمیایی تیروزین بر عملکرد مغز نشان می‌دهد که آمینو اسید مزبور عملاً به شخص کمک می‌کند که بر استرس و افسردگی چیره شود.

روغن ماهی؛ دلیل دیگری نیز برای اثرات قابل توجه ماهی بر توانمند کردن مغز وجود دارد. اسیدهای چرب موسوم به روغن‌های امگا ۳ در ماهی‌های آب‌های سرد مانند ماهی سالمون به وفور یافت می‌شود. ترکیبات شیمیایی روغن‌های امگا ۳ چنان است که فرایند بیماری درسطح سلولی مسدود می‌شود ـ بیماری‌هایی که نتیجه اضافه تولید مواد شیمیایی مضر هستند. همچنین روغن‌های امگا ۳ می‌توانند سردردهای میگرنی را نیز برطرف کنند.

ماهی‌هایی که از نظر میزان امگا۳ در بالاترین سطح قرار دارند (و هر ۱۰۰ گرم ماهی ۱ گرم روغن امگا ۳ دارد)، از این قرارند: گورماهی، ماهی سالمون، ماهی تون، ماهی استرژن (ماهی اوزون برون و خاویار)، ماهی سمور، ماهی کیلکا، ماهی کوا، ماهی ساردین، و ماهی دریاچه‌ای قزل‌آلا.

ماهی صدف[۲۲۷] ؛ ماهی صدف انرژی ذهنی را برمی‌انگیزد، روحیه را تقویت می‌کند و بازده مغز را ـ حتی سریع‌تر از ماهی‌های آب تازه ـ بالا می‌برد. علت این امر آن است که ماهی‌های صدف از نظر کربوهیدرات‌ها و چربی در سطح بسیار پایین تری قرار دارند و تقریبا فقط از پروتئین خالص تشکیل شده‌اند. همین خاصیت است که آن‌ها را قادر می‌کند ذخیره خوبی از تیروزین را به مغز شما برساند. شما با خوردن ۸۵ تا ۱۱۳ گرم ماهی صدف به صورت پیش غذا قادر خواهید بود به سرعت به قدرت ذهنی خود بیفزایید. اشکال ماهی‌های صدف این است که آن‌ها سموم و آلودگی‌های آب اقیانوس را سریع‌تر از دیگر ماهی‌ها به خود جذب می‌کنند.

غذای متشکل از پروتئین نیرو بخش مغز -

مقدار لازم چقدر است؟

برای این‌که به حداکثر توانمندی مغز برسید چقدر پروتئین لازم دارید؟ این مساله به عوامل زیادی بستگی دارد که از جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد: وزن بدن، سطح عمومی نیروی ذهنی، چگونگی برنامه غذایی و تا حدی هم به نوع پروتئینی که خورده می‌شود.

بسیاری از مردم از جمله خود من در ۲۵ سال اخیر برنامه‌های غذایی گیاه‌خواری را تجربه کرده‌ام. بحث زیادی بین کارشناسان تغذیه وجود دارد مبنی بر این‌که آمریکایی‌های ثروتمند که می‌توانند غذاهای خوب بخورند مقدار زیادی غذاهای پروتئین‌دار، بویژه گوشت قرمز می‌خورند. مصرف

زیاد گوشت از راه‌های گوناگون با تندرستی انسان تداخل دارد. در ۱۰ سال اخیر گرایش عمومی مردم به این سمت بوده که تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز پرهیز کنند.
ولی تجربه به من عکس این گرایش عمومی را نشان داده است. بیش از ۱۰ سال است که من بیشتر از هر ماده‌ای غذایی دیگر پروتئین مصرف می‌کنم ـ البته نه گوشت قرمز، ـ پروتئینی که در دانه سویا، ماهی، و مرغ وجوددارد. وقتی که به گذشته می‌نگرم می‌بینم این تمایل با نوع و حجم کاری که انجام می‌دهم ارتباط مستقیم دارد. کار من در اصل کاری است کاملاً فکری و شامل نوشتن و تحقیق کردن. بدن من از کانال‌های روان شناختی متعدد به من پیام می‌دهد که نیاز به پروتئین بیشتری دارد تا بتواند بازی‌های ذهن را به گردش درآورد.
این حرف ممکن است به نظر خواننده خیلی واضح بیاید. ولی با این حال بسیاری هستند که سالیان دراز است رژیم پروتئین کم چرب دارند و ناگهان متوجه می‌شوند که این رژیم دیگر موثر نیست و نیروی مغز که به طور فزاینده‌ای وسیله امرار معاش بسیاری از آمریکایی‌هاست احتیاج به پروتئین بیشتری دارد.
همانطور که «هرکول پوارو» هرگز از گفتن این نکته که هوشمندی پلیسی‌اش را مدیون سلول‌های کوچک خاکستری رنگ مغز خود است غافل نمی‌ماند و باز همان طورکه «برتی وودستار» اشراف‌زاده مجرد در تمجید از سرپیشخدمت نا کارآمد خود به شوخی می‌گوید که «این بنده خدا کارآمدی‌اش را از خوردن زیاد ماهی به دست آورده است.» می‌توان به اهمیت سلول‌های خاکستری مغز و ارتباط آن با گوشت ماهی پی برد.

تمرین ۲۶ ـ توانمند سازی مغز

چشم از حرکات او برنگیرید

این تمرین کمک می‌کند که بین چشم ودست هم‌آهنگی بهتری برقرار شود. این هماهنگی باعث می‌شود که مغز بهتر کار کند.

*سعی کنید که اشیاء در حال حرکت را با نگاه خود تعقیب کنید. این کار را در اتاق تاریک انجام دهید.

*یک مداد چراغ قوه‌ای را با نخ از دو طرف ببندید و بعد آن‌را از قلابی که به سقف نصب شده آویزان کنید. بگذارید این چراغ قوه مدادی نوسان داشته باشد و پاندول‌وار به این سو و آن سو حرکت کند. با چشمان خود حرکت آن‌را به دقت تعقیب کنید.

*بهتر این است که به دوستی بگویید چراغ قوه مدادی را به دست بگیرد و به آن حرکات دایره‌ای شکل، مربعی شکل، قوسی شکل و زیگزاگ بدهد و شما نیز تمام این حرکات را بدون این‌که چشم از آن بردارید تعقیب کنید.

*با چشم نور چراغ قوه را به دقت دنبال نمایید.

*برای تنوع در این تمرین، این بار خودتان چراغ قوه مدادی را به دست بگیرید و آن‌را به صور مختلف حرکت دهید و در تمام این مدت چشم از آن برندارید.

راز ۴۸ ـ توانمند سازی مغز

جینک‌گو بیلوبا[۲۲۸]

رویایی برای تقویت ذهن گیاهی از چین

جینک‌گو بیلوبا نوعی درخت است که قدمت آن به ۳۰۰ میلیون سال پیش می‌رسد و همین دیرینگی است که آن را قدیمی‌ترین گیاه رستنی سیاره زمین ساخته است. این گیاه هزاران سال است که در چین به عنوان تقویت کننده مغز، افزایش دهنده ضریب هوشمندی، تسریع‌کننده جریان اکسیژن به مغز، معالجه کم حافظگی، افسردگی، گیجی، و نیز معالجه زنگ زدن گوش در افراد سالمند و حتی برای مبتلایان به زوال عقل کاربرد دارد.

پزشکان گیاهی برگ‌های « جینک‌گو بیلوبا » را که نام دیگرش «گیسوی دوشیزگی درخت» است موثرترین داروی ازدیاد گردش خون در مویرگ‌های مغز می‌دانند. در حقیقت، چیزی در شکل برگ این درخت وجود دارد که مبین وجه مثبت آن در افزایش قدرت مغز است. رگ‌برگ‌های برگ‌های درخت در دو جهت منتشر شده‌اند و در مجموع شکلی به برگ داده‌اند که انسان فکر می‌کند هر برگ به دو قسمت قرینه‌ای تقسیم شده است. و این دو قسمتی بودن برگ‌ها شباهت اعجاب انگیزی بین آن‌ها و دو نیم‌کره مغز پدید آورده است.

مقدار (دُز) مورد توصیه: محلول فشرده گیاه جینک‌گو بیلوبا را که دست کم ۲۴ درصد عصاره گیاه را در خود داشته باشد ترکیب مناسبی است. دزی که برای مصرف این گیاه تعیین شده روزانه ۱۲۰ تا ۱۶۰ میلی‌گرم است که در سه نوبت صبح، ظهر و شب از راه دهان تجویز می‌شود. برای ناتوانی‌های کمتر از ۲۴% استفاده تا ۱ گرم در روز نیز توصیه می‌شود. مصرف این دارو تا حد ۶۰۰ میلی‌گرم درروز با غلظت ۲۴ درصد فاقد هرگونه عوارض جانبی است.

اگرچه جینک‌گو بیلوبا می‌تواند برای ترمیم حافظه کوتاه مدت بهبودی سریع به ارمغان آورد، امّا درکل داروی دیر بازدهی است. لذا لازم است طول درمان ۸ روزه‌ای برای مشاهده اثربخشی‌های اولیه آن قائل شوید ولی دیدن منافع واقعی آن دست کم سه هفته زمان می‌خواهد و برای کسب نتیجه ماندگار و قطعی آن به ۳ تا ۶ ماه زمان نیاز هست. بهتر است سه بار در روز این دارو را بخورید. لذا دز روزانه را به سه بخش تقسیم کنید و این سه بخش را در سه نوبت ـ صبح و ظهر وشب ـ میل کنید. هر نوبت دارو فقط ۳ تا ۶ ساعت در سیستم بدن شما باقی خواهد ماند.

این مشهورترین داروی جهان چه کاری می‌تواند انجام دهد.

فقط چینی‌ها نیستند که این دارو را مصرف می‌کنند. تقریباً ۲ /۱ میلیون نسخه در ماه (به ارزش سالانه ۵۰۰ میلیون دلار) توسط پزشکان اروپایی نوشته می‌شود که همه مصرف آن را برای بیماران خود تجویز می‌کنند. در زیر نظری اجمالی به کارکردهای این دارو می‌اندازیم:

*به صورت دارویی ضد سم عمل می‌کند و مغز و کبد را محافظت خواهد کرد.

*متابولیسم مغز را تشدید می‌کند.

*از سخت شدن دیواره‌ی سرخرگ‌ها جلوگیری می‌کند.

*در سلول‌ها تولید انرژی می‌کند.

*گردش خون و اکسیژن را در مغز افزایش می‌دهد.

*بافت‌های مغز، سیستم عصبی و کبد را از گزند صدمات جدی مصون می‌دارد.

*به توانایی مغز می‌افزاید تا گلوکز را بسوزاند. گلوکز قند اولیه‌ای است که برای تولید سوخت و انرژی مصرف می‌شود.

*نقل و انتقال عصبی را آسان می‌گرداند و شرایطی فراهم می‌آورد که تحریکات الکتریکی سریع‌تر در مغز حرکت کنند.

*عملکرد ذهن را در سالمندان بهبود می‌بخشد و به توقف فرایند پیری مغز کمک می‌کند.

*سرخرگ‌های مغز را قابل انعطاف می‌سازد و لذا از انسداد آن‌ها توسط پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند.

*حافظه کوتاه مدت را تقویت می‌کند.

*سطح هوشیاری را بالا می‌برد و در امر آموزش استعدادهای بالقوه را تبدیل به بالفعل می‌کند.

*نشانه‌های اولیه زوال عقل را که به علت افسردگی، یا کاهش جریان اکسیژن به مغز پدید آمده است متوقف می‌سازد.

راز ۴۹ ـ توانمند سازی مغز

گیاه جینسینگ[۲۲۹]، اکسیری برای توانمندی مغز

جینسینگ گیاه دارویی دیگری است که ریشه چینی دارد. این گیاه به سلطان هزاران دارو مشهور است. تسمیه آن خواص بی‌شمار این گیاه است. گیاه جینسینگ در سلامتی مصرف کنندگان آن بسیار موثر است و به آن‌ها عمر طولانی می‌دهد. اثرات این گیاه روی سیستم ذهنی ـ بدنی انسان همان مقدار است که برای گیاه جینک‌گو بیلوبا بر شمردیم. چینی‌ها ۴۰۰۰ سال است که با خواص آن آشنایند با قاطعیت می‌توان گفت که جینسینگ پرمصرف‌ترین داروی گیاهی مشرق زمین است.

جالب است که بدانید ریشه جینسینگ که از آن برای ساختن نوعی تنتور استفاده می‌شود، به انسان مینیاتوری شباهت دارد و شاید به این دلیل است که قدیمی‌ها آن‌را «ریشه زندگی ابدی» و یا «ریشه گیاه زندگی» می‌دانستند. شکل انسانی آن نیز این را به ذهن متبادر می‌کند که گویا روح الهی در آن جای دارد. در حدود سال ۲۰۰ میلادی یکی از امپراطوران چین به ریشه این گیاه عنوان «نوشدارو» یا داروی همه دردها داد و از آن تاریخ به بعد این عنوان نام گیاه شناختی این گیاه نیز شد.

دز مورد توصیه؛ شما می‌توانید این گیاه را به صورت قرص، عصاره، کپسول، پودر، پوره، ریشه‌های خشک و چای خرد شده سفارش دهید. حتی این گیاه به صورت مخلوط با نوشیدنی‌ها نیز عرضه می‌شود. جینسینگ مانند جینک‌گو خواص متعددی دارد و برای این‌که اثرات اصلی آن را دریابید باید دست کم یک ماه آن‌را بدون وقفه مصرف کنید.

اگر بخواهید عصاره و فشرده این گیاه را مصرف کنید می‌توانید مقداری را انتخاب کنید که از۵۰۰ میلی‌گرم کمتر و از ۳۰۰۰ میلی‌گرم بیشتر نباشد مگر این‌که فشار خون داشته باشید. اگر دچار فشار خون بالا هستید از پائین‌ترین مقدار شروع کنید و کم کم با تعدیل میزان فشار خون به مقدار آن بیفزایید. اگر مثلاً شما با دز ۵۰۰ میلی‌گرم در روز شروع می‌کنید آن را در سه نوبت مصرف کنید.

نوعا، جینسینگ به صورت عصاره در دو شکل عرضه می‌شود. یک شکل آن که تقریباً قرمزرنگ است قوی‌تر از نوع دیگر است و عملکرد شدیدتری دارد و مصرف آن بیشتر در زمستان‌ها توصیه می‌شود و نوع دیگر رنگ سفید و عملکرد ملایم‌تری دارد و مصرف آن در تابستان‌ها مناسب‌تر است.

فواید جینسینگ

*ضربان قلب را تنظیم می‌کند.

*فشار خون را تعدیل می‌کند.

*حافظه را بر می‌انگیزد. یادگیری را بهتر می‌کند و به توانایی‌های ذهن می‌افزاید.

*هاضمه را منظم می‌کند.

*از خستگی می‌کاهد.

*توانایی شخص را در تحمل استرس زیاد می‌کند.

*نقش سم‌زدایی را درباره رادیکال‌های آزاد بدن به عهده دارد.

*تمام سیستم‌های فیزیولوژیکی بدن را متوازن و متعادل می‌سازد.

*هم به صورت آرام‌بخش عمل می‌کند و هم به صورت تقویت‌کننده انرژی.

*تمرکز شخص را زیاد و به قوه یادگیری و حافظه او می‌افزاید.

*گردش خون را در مغز افزایش می‌دهد.

*فعالیت غدد داخلی و سرعت سوخت و ساز بدن را بیشتر می‌کند.

*در هموار و کارآمد کردن فرایند ذهنی موثر است.

*تمرکز شخص را برمی‌انگیزد. هوشمندی را فعال می‌سازد و این همه را با ثابت و متوازن نگهداشتن سطح قند خون انجام می‌دهد.

*گلوکز زیادی خون را کم می‌کند.

فواید دیگر جینسینگ برای قدرت مغز

*مواد شیمیایی مغز ؛ جینسینگ از مواد شیمیایی به‌هم پیوسته‌ای به نام ساپونین[۲۳۰] تشکیل شده است. این ماده بر بعضی از مواد شیمیایی مغز که برای فعالیت‌های بالای ذهنی مورد احتیاج است اثر می‌گذارد.

*کاهش دهنده استرس ؛ جینسینگ فعالیت غدد فوق کلیوی را کم می‌کند و بدین وسیله مانع آن می‌شود که استرس به خط قرمز برسد. وقتی غدد فوق کلیوی به خوبی کار می‌کند این توانایی را در شخص به وجود می‌آورد که همه چیز را زودتر و بهتر به یاد آورد. آسان‌تر بیاموزد و حافظه کوتاه و دراز مدت بهتری داشته باشد.

*حالت روحی ؛ جینسینگ امور ذهنی را بهبود می‌بخشد و می‌تواند به خصوص هنگامی که استرس، خستگی و کار زیاد می‌رود که شخص را از پا در آورد به کمک او بشتابد. جینسینگ سطح نوروترانسیمتری را که نُراپی‌نفرین نام دارد و در حالت روانی و حافظه انسان موثر است بالا می‌برد. معمولا استرس، ذخیره مغزی نُراپی‌نفرین راکاهش می‌دهد. ولی جینسینگ به داد می‌رسد و نمی‌گذارد که سطح این ماده شیمیایی بیش از حد پایین برود و شخص را مبتلی به ضعف حافظه، خستگی و عدم تمرکز کند.

دو داروی گیاهی چینی دیگر برای تقویت مغز

«اُرمَک» یا افدرا سینیکا[۲۳۱] ؛ در چین این دارو را با نام« ماهوانگ»[۲۳۲] می‌شناسند و آن‌را از ریشه صنوبر پیوندی تهیه می‌کنند. داروی ماهوانگ همان ماده‌ای است که داروسازان افدرین را از آن ساخته‌اند. افدرین به عنوان یک داروی محرک در ساختن آمفتامین‌ها و ضد اختناق‌ها به کار می‌رود.

چای «افدرا» علاوه بر توانایی‌های متعددی که دارد می‌تواند به عنوان نشاط آور مغز نیز عمل کند. و خاصیت چند فنجان قهوه اسپرسو را داشته باشد.

مقدار مورد توصیه ؛ ۱ تا ۲ فنجان چای «افدرا» را می‌توان در روز مصرف کرد. اگر حامله هستید، بیماری فشار خون بالا دارید، به مرض دیابت دچارید تیرویید دارید، به روان پریشی مبتلا شده‌اید یا از بیماری قلبی رنج می‌برید از مصرف آن خودداری نمایید.

اپیمدیوم ساجی‌تاتوم[۲۳۳] ؛ این گیاه که «علف خاردار بز» نیز خوانده می‌شودگردش خون را در مویرگ‌ها تسریع می‌کند و در طب چینی به کسانی تجویز می‌شود که ذهنی مغشوش و غیر متمرکز و حافظه‌ای فرار و ضعیف دارند.

۷. توانایی مغز

مواد شیمیایی مغز ـ چگونه می‌توانید

پیامی را به سرعت به مغز برسانید

اگر فیلم «بیدار کنندگان» را دیده باشید که در آن «رابرت دو نیرو» بازی می‌کرد ـ مرد میان سالی که با کمک داروی معجزه آسایی که توسط پزشکی به نام دکتر الیور ساک به او تجویز شده بود از خواب طولانی خلسه مانند بیدار شده بود ـ بی‌شک با نروترانسمیترها آشنا شده‌اید. نرترانسمیترها مواد شیمیایی ویژه‌ای هستند که کارشان انتقال اطلاعات یا پیام میان سلول‌های مغزی است.

مواد شیمیایی مغز که لازم است شما با آن آشنا شوید:

*استیل‌کولین[۲۳۴]

*گاما ـ آمینو بوتیریک اسید[۲۳۵]

*سروتونین[۲۳۶]

*دُپامین[۲۳۷]

*نُراپی‌نفرین[۲۳۸]

*اندورفین‌ها[۲۳۹]

*تیرامین[۲۴۰]

*تورین[۲۴۱]

*پروستاگلاندین‌ها۱۰

*پپتیدها[۲۴۲]

*نوکلئوزیدها[۲۴۳]

در فیلم «هوشیارگنندگان»[۲۴۴] که به سال ۱۹۶۹ ساخته شد (فیلمی که هم داستان و هم شخصیت اصلی آن ـ دکتر ساک ـ واقعی بود) می‌بینیم که پزشک یاد شده چگونه توانست با تجویز داروی« ال ـ دوپا» به بیماران خود، کسانی را که دچار رعشه‌های شدید بیماری پارکینسون بودند درمان کند. دوپا «نسل پیشین دوپامین» ـ ماده شیمیایی مغز ـ به شمار می‌رفت. امروزه دانشمندان دوپامین را یکی از ۵۰ ماده شیمیایی گذر دهنده امواج عصبی مغز (نُرو ترانسمیتر) می‌دانند که نقشش انتقال پیام به سلول‌های مغز است و اثر آن برای سلامت و فعال نگهداشتن مغز بسیار حیاتی است.

اطلاعات چگونه به وسیله

سلول‌های مغز انتقال می‌یابند

از نقطه نظر فیزیولوژی نُروترانسمیترها بازیگران اصلی در تقویت ذهن و مغز هستند. نُروترانسمیتر ماده شیمیایی ویژه مغز است که به فرستادن سیگنال‌ها (یا داده‌های) الکتریکی از یک سلول (مغز) به سلول دیگر مغز کمک می‌کند.

برای فهمیدن نقش نوروترانسمیترها باید به خود سلول‌های مغز باز گردیم و ابتدا چگونگی عملکرد آن‌ها را ـ که انتقال اطلاعات باشد دقت کنیم. مغز در هر لحظه از حیات خود به جهان خود شمولی می‌ماند که در آن میلیون‌ها انفجار مینیاتوری صورت می‌گیرد که پی‌درپی مانند جرقه‌های آتش خاموش و روشن می‌شوند و این موقعی است که نورون‌ها یا یاخته‌های عصبی بار الکتریکی خود را رها می‌کنند. نورون‌ها در حقیقت سلول‌های عصبی‌ای هستند که در انجام این کار تخصص ویژه‌ای دارند.

هر یک از میلیاردها نورونی که در مغز جای دارند اطلاعات یا پیام‌های بیوالکتریک را به سایر نورون‌ها یا فیبرهای عضلانی ارسال می‌دارند. نورون‌ها اطلاعات را به وسیله «دندریت‌ها» دریافت می‌کنند. دندریت‌ها شبیه شاخه‌های درخت هستند. این شاخه‌ها کار انتقال را انجام می‌دهند. اینک ببینیم اطلاعات و داده‌های ارسالی چه هستند؟

اطلاعات در اینجا عبارتند از: افکار، دستورات و سفارشات. با این تفاوت که این‌ها به جای این‌که به صورت کلام یا انواع مختلف حرکت ظاهرشوند به نوعی کدبندی شده‌اند و این بار الکتریکی است که نقش شناسه را برای آن‌ها ایفاء می‌کند.

بار الکتریکی در کانون سیستم ارتباطی مغز قرار دارد و به صورت امواج انرژی الکتریکی ظریفی در شبکه دندریت‌ها در حرکت است. عملکرد این امواج را می‌توان به این صورت توضیح داد: این که اکثر سلول‌ها از جمله نورون‌ها، در بار الکتریکی (از درون گرفته تا بیرون) با هم اختلاف

پتانسیل دارند، هرچند این اختلاف اندک است قابل اندازه‌گیری است، اختلاف پتانسیل بار الکتریکی نورون‌ها به ۰۰۷۵ /۰ ولت می‌رسد، جریان کلی جریانات بیوشیمی و تغییرات بار الکتریکی درونی و بیرونی سلول‌های مغز پایه و اساس زندگی فکری شخص را تشکیل می‌دهد.

افکار به جرقه و جرقه‌ها نیز به ماده شیمیایی تبدیل می‌شوند

محل تلاقی «اکسون» و «دندریت» را «سیناپس» می‌گویند. در اینجاست که «اطلاع» از فاصله مینیاتوری میان آن‌ها می‌پرد و به راه خود ادامه می‌دهد. عبور اطلاعات از فاصله میان اکسون‌ها و دندریت‌ها (سیناپس‌ها) در عملکرد هموار سیستم اعصاب حائز اهمیت بسیار است. با این‌همه در سیناپس اتفاق جالبی می‌افتد. اطلاعات الکتریکی به اطلاعات شیمیایی تبدیل می‌شود. و بسته‌های کوچک مواد شیمیایی ویژه مغز رها می‌شوند.

این‌ها نورو ترانسمیترها هستند. وجه تسمیه آن‌ها به خاطر این است که این ماده شیمیایی اطلاعات الکتریکی (اعم از فکر یا دستور) را به نورون‌ها انتقال می‌دهد. از نظر علمی سرعت عبور این اطلاعات از سیناپس‌ها آنقدرها زیاد نیست. سرعت آن‌ها ۱۰۰ متر در ثانیه است. این سرعت تقریباً یک میلیون مرتبه آهسته‌تر از ضربه‌های الکتریکی زیپ‌های تعبیه شده در تراشه‌های کامپیوتر است.

هر چند مغز انسان ممکن است سرعت‌اش کمتراز تراشه‌های کامپیوتر باشد که ساخته دست انسان است، امّا به علت داشتن معبرهای بی‌شمار دیگر برای عبور اطلاعات از انعطاف غیر قابل رقابتی برخوردار است.

مواد شیمیایی‌ای که مغز به کار می‌برد از نظر مقدار در چه حد است؟

در پنج دهه اخیرتخمینی در مورد تعداد نوروترانسمیترهایی که در مغز انسان در کار انتقال اطلاعات به نورون‌های مغز هستند زده شده است از ۲ به ۵۰ رسیده است و بعضی از دانشمندان این عدد را تا به ۱۰۰نیز می‌رسانند.

جریان بی‌وقفه پیام‌های شیمیایی (یا کلمات) تمامی وظایف و فعالیت‌های مغز را تشکیل می‌دهد. این فعالیت‌ها عبارتند از: افکار، احساس‌ها، خواست‌ها، انگیختارها و عمل به اراده. پیام‌های شیمیایی مورد بحث کلیه وظایف کلیدی زندگی را ـ از هوشمندی گرفته تا هیجان پذیری، و از خواب و رویا و درد گرفته تا فکر و حالت روانی و خلق وخو ـ به تمامی شامل می‌شود. تمام حالات مختلف ذهنی ـ مانند درد، حافظه، عمل جنسی، حالات روحی، هوش، حتی بیماری‌های ذهنی ـ فراورده‌های تعامل درونی مواد شیمیایی‌ای هستند که نقش پیام‌آوری مغز را برعهده دارند و پذیرنده‌های ویژه آن‌ها نیز در دندریت‌های همجوار واقعند. تمامی تمرین‌های تقویت ذهن این کتاب سعی‌شان این است که بر این مواد شیمیایی و کارآمدی آن‌ها اثر بگذارند.

در عمل، شما می‌توانید تمامی جنبه‌های فیزیولوژیک را ملاحظه کنید که زیرساخت حافظه، فراموشی، پردازش اطلاعات، حضور ذهن، پنهان‌کاری و سایر جوانب مربوط به قدرت مغز را تشکیل می‌دهد. اینجا جایی است که شما هم خبر می‌گیرید و هم فراموش می‌کنید. جایی است که هم در صدد اقتباس بر می‌آیید و هم دوباره به عادات قبلی خود بازمی‌گردید. جایی است که هم می‌توانید در آن ضریب هوشی خود را بالا ببرید و هم امتیازات ارزشمندی را از دست بدهید.

تمرین ۲۷ ـ توانمند سازی مغز

چرا مغز دوست دارد زیرآبی شنا کند؟

در اینجا تمرین‌های دیگری مربوط به تقویت مغز میانی و ایجاد هم‌آهنگی بیشتر بین چشم و دست معرفی می‌شود.

*در استخر زیر آب و به طور دایره‌ای شکل شنا کنید. در آب کم عمق بالانس بزنید.

*در آب عمیق هم روی دست‌های خود بایستید. این تمرین را هم در آب و هم در خشکی می‌توانید انجام دهید و تا آنجا که می‌توانید در این حالت باقی بمانید.

*از طناب به صورت معکوس آویزان شوید، تاب بخورید و بچرخید.

مدتی که مجاز هستید این حرکات را انجام دهید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه است. البته موقعی می‌توانید تمرین‌های بالا را انجام دهید که هیچگونه بیماری ـ که آن‌ها را برای شما مضر و خطرناک سازد ـ نداشته باشید.

*ورزش‌ها و حرکات بالا از این رو مفید است که گردش خون را در مغز افزایش می‌دهد و اکسیژن بیشتری به مغز می‌رساند و این هر دو چالاکی سلول‌های مغز را دو چندان می‌کند. علاوه بر این، انجام حرکاتی را که در بالا معرفی کردیم نواحی فراموش شده مغز میانی را که وظیفه‌اش ایجاد تعادل و جهت‌یابی است بر می‌انگیزد.

راز ۵۰ ـ تقویت ذهن

تقویت‌کننده و سازنده‌های مغز و ذهن با اتکاء به آیورودا

آیورودا[۲۴۵] که معنایش «آخر وداها» است قدیمی‌ترین سنت پزشکی هند است بعضی از دانشمندان معتقدند که آیورودا احتمالا قدیمی‌ترین روش پزشکی در جهان است. به نظر این دانشمندان طب مزبور حتی از طب چین نیز که ۵۰۰۰ سال قدمت دارد سبقت می‌گیرد. آیورودا که تلفظ صحیح‌اش«آی ـ یور ـ وی ـ دا» است مجموعه‌ای است از تفکر و تمرین مربوط به ذهن، بدن، سلامت و روحانیت. یادتان باشد که آیورودا علم و فلسفه‌ای است که حضور و اثر آگاهی را در همه جنبه‌های زندگی ـ از غذا گرفته تا رفتار و از هوا گرفته تا شفا ـ مد نظر دارد. توصیه‌های گیاهی و نظرهایی که در این مبحث مطرح شده‌اند بر این اعتقاد استوارند که اثر آن‌ها بر سطح آگاهی به آرامی، با ظرافت و به کیفیتی قابل انتقال صورت می‌گیرد. این گونه است که توصیه‌ها و نظریات ارائه شده می‌توانند تغییراتی را در قدرت مغز و حالت ذهن پدید آورند که علم گیاه شناختی آیورودا قول انجام آن‌هارا داده بود.

رازی که در این‌جا درباره تقویت ذهن فاش می‌کنیم از برگزیده پیشنهاداتی تشکیل شده که با گیاهان طبی، غذاهای مختلف و حتی با طلا و سنگ‌های قیمتی که از منابع مختلف آیورودا تهیه شده است سر و کار دارد. همه این‌ها هدف مشترکی را جستجو می‌کنند که تقویت قوای ذهنی شماست.

گوتو کولا[۲۴۶]، گیاهی برای

حافظه، توانمندی ذهنی و عمر طولانی

گوتوکولا گیاهی که معمولاً در آسیا و استرالیا پیدا می‌شود و اغلب برای التیام زخم به کار می‌رود این خواص را نیز دارد: پوست انسان را بهتر می‌کند، از شدت واریس رگ‌ها می‌کاهد، مقوی ذهن است و علاوه بر این‌ها حافظه را تقویت، هوش را تیز و کل سیستم بدن را جوان می‌کند.

گیاه شناسان آیورودا همچنین معتقدند که گوتو کولا در مبارزه با سالمندی و کهولت نیز موثر است. شکل ظاهری برگ گیاه گوتوکولا به دو نیم‌کره مغز شباهت دارد و شاید به این دلیل باشد که پزشکان آیورودا استفاده از این گیاه را برای رهایی از استرس، آرام‌سازی ذهن و تحریک جریان انرژی بین نیمکره‌های راست و چپ توصیه می‌کنند.

در بررسی‌ای که از ۳۰ کودک ناتوان ذهنی به عمل آمده مشاهده شده است که بعد از ۱۲ هفته که گوتوکولا مصرف کرده‌اند تمرکز و توجه بیشتری از خود نشان داده‌اند. این گیاه دارای ماده‌ای به نام تری‌ترپن[۲۴۷] است که به صورت آرام بخشی ملایم عمل می‌کند و به تخفیف استرس و نگرانی کمک خواهد کرد.
هندیان از این گیاه استفاده می‌کنند تا عمری طولانی و حافظه‌ای قوی داشته باشند. همچنین مصرف این گیاه به آن‌ها کمک می‌کند تا به تدریج بنیه ذهنی‌شان تقویت شود، تحمل قدرت مغزشان افزایش یابد و بر سلامتی و واکنش‌های نرم و آرام اعصاب مغز افزوده گردد. گیاه گوتوکولا به خاطر این‌که در تحریک مغز، سم زدایی و تقویت سطح انرژی سلول‌ها تواناست مورد تحسین و استفاده روز افزون است.
مقدار مورد توصیه ؛ یک فنجان چای ساخته شده از برگ‌های این گیاه کافی است که شبی آرام و سحرگاهی پر طراوت برای مصرف کننده آن به ارمغان بیاورد.

ریشه کالاموس[۲۴۸] برای آرام‌سازی ذهن

این گیاه تند و تیز برای معالجه حمله‌های صرع به کار می‌رود. علاوه بر آن، کالاموس برای تسکین تشنج، تقویت حافظه و تحریک وظایف سطح بالای مغز جهت دسترسی به آرامش و سکون ذهن نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. کالاموس همچنین کمک می‌کند تا محرکات عصبی جریان یابند.
ماهیت انرژی‌زایی این گیاه به زبان آیورودا از ماده‌ای به نام ساتویک[۲۴۹] گرفته شده است که به طور مستقیم با حضور ذهن و آگاهی ارتباط دارد. از این روست که آیورودا، کالاموس را یکی از بهترین داروهای گیاهی برای ذهن می‌داند. گیاه شناسان آیورودا، کالاموس را به خاطرتوانایی‌اش در پالایش مغز و حیات مجدد بخشیدن به آن و همچنین تیز کردن حافظه، افزودن بر حساسیت ذهن، و برانگیختن آگاهی کلی مورد ستایش قرار می‌دهند.
مقدار مورد توصیه ؛ پزشکان آیورودا یک سر انگشت از پودر ریشه کالاموس (از ساقه زیر زمینی آن) مخلوط با ۱/ ۲ تا ۱/ ۴ قاشق چای‌خوری عسل را تجویز می‌کنند که دو نوبت در روز و به هنگام صبح و عصر میل شود. آن‌ها این مقدار را برای تقویت حافظه مفید می‌دانند. اگر مقدار مساوی از گوتو کولا و کالاموس را با مقداری عسل قاطی کنید معجونی می‌سازید که برای نیرومندی اعصاب بسیار موثر است. هرگاه فقط کالاموس را به شکل پودر مورد استفاده قرار دهید میزا ن مصرف روزانه‌تان می‌تواند چیزی بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم باشد.

ناتمگ[۲۵۰] یا جوز هندی و شیر برای خواب بهتر

وقتی شما جوز هندی را با شیر مخلوط کنید، داروی مقوی‌ای می‌سازید که به ادعای پزشکان آیورودا هم برای قلب خوب است و هم برای مغز. به اندازه یک سرانگشت از پودر جوز هندی برای هر بار استفاده کافی است. این ترکیب همچنین اعصاب را تسکین می‌دهد، بی‌خوابی را دور می‌کند و خواب آرام را تضمین می‌کند.

از طلا برای تقویت مغز استفاده کنید. می‌پرسید چگونه؟

طلاهای خود را ذخیره نکنید. آیورودا توصیه می‌کند که طلای‌تان را در آب بیندازید و از آن به صورت داروی مقوی مغز استفاده کنید. یکی از اشیائی را که از طلا ساخته شده باشد مثل حلقه، گردن بند، النگو یا مانند آن بردارید و آن‌را در یک ظرف به گنجایش دو لیوان آبخوری بیندازید و آب را آن‌قدر بجوشانید تا نیمی از آن بخار شود.

طبق نظر آیورودا اثر انرژی الکترونیک طلا به آب سرایت می‌کند. از آب متاثر از طلا سه بار در روز، هربار یک قاشق چای‌خوری بنوشید. نوشیدن این معجون هوش، حافظه، درک و هوشیاری شما را افزایش می‌دهد، قلب‌تان را تقویت و سیستم اعصاب‌تان را آرام می‌سازد. قوه تشخیص را بالا می‌برد و بنیه بدنی را تقویت می‌کند.

از زمرد و یاقوت استفاده کنید تا ذهنی کارآمد داشته باشید

آیورودا پوشیدن سنگ قیمتی زمرد را توصیه می‌کند. این سنگ در رنگ‌های آبی، سبز یا زرد وجود دارد و روی گردن‌بند نقره یا روی حلقه انگشتری نقره برای دست چپ، کارگذاشته می‌شود. پوشیدن آن‌ها به طور محسوسی به هوشمندی می‌افزاید.

آیورودا سنگ قیمتی یاقوت سرخ را نیز تقویت‌کننده قدرت تمرکز می‌داند و معتقد است که این سنگ قدرت ذهن را زیاد می‌کند به خصوص اگر آن‌را روی انگشتری طلا یا نقره نشانده باشند و روی انگشتان دست چپ بپوشند. همچنین بر حسب تئوری رنگ آیورودا، رنگ زرد با فهم، هوش و ذهن سازگاری ویژه‌ای دارد.

بیشتر پوشیدن لباس‌های زرد رنگ، به خصوص پیراهن و بلوز زرد، را جزو برنامه پوشاک‌تان بگذارید و نیز سعی کنید در دور و بر خود اشیاء زرد رنگ قرار دهید مانند گل، عکس، آباژور، لامپ، سنگ‌های قیمتی و مانند آن. آیورودا می‌گوید سنگ‌های قیمتی با سیستم عصبی سازگاری دارد و اگر از آن‌ها بر روی بدن استفاده شود اثر خوبی خواهند گذارد.

سایر سنگ‌های قیمتی شامل مروارید یا حجرالقمر برای فروخواباندن احساسات خوب است. یاقوت زرد یا «توپاز» برای بالابردن خرد و یاقوت آبی برای آرامش و بی‌تعلقی (به صورت انگشتری) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سایر غذاهای آیورودائی برای مغز

*جو در اشکال مختلف‌اش برای تقویت مغز و سیستم عصبی خوب است.

*شیرین بیان که شهرت دارد تقویت کننده حافظه است.

*مارچوبه، سبزی متداول در فصل بهار برای مغز و اعصاب مفید است.

*روغنی که از شیر گاو گرفته می‌شود از آن نظر ارزش غذایی در خور توجهی دارد که آشفتگی‌های ذهنی ناشی از عدم تعادل انرژی را برطرف می‌سازد. روغن حیوانی علاوه بر این خاصیت، حافظه را بهبود می‌بخشد و سلامت عقل را تثبیت می‌کند.

*خوراکی‌هایی که از نظر آیورودا ارزش آن را دارند که در برنامه غذایی موثر برافزایش قدرت مغز گنجانده شوند عبارتند از: سیب، پرتقال، به، گلاب، زنجبیل، سنبل الطیب، روغن میخک، جوجه و شیر بز.

ملین‌ها و مواد محرک مغز

دود عود و کندر ؛ آیورودایی‌ها درباره با داروهای گیاهی و غذاهایی که می‌توانند مغز را تمیز، عاری از سم و تصفیه کنند توصیه‌هایی دارند. آن‌ها معتقدند دودهایی که از سوزاندن عودهای مختلف مانند چوب صندل، مشک، کافور و مانند آن بلند می‌شود و به آرامی با تنفس وارد سیستم می‌گردد، ذهن را قوی می‌کند، تپش تشنج را از شقیقه‌های شخص می‌زداید و مانع بی‌حالی و غش کردن او می‌شود.

چای بابونه ؛ برای این‌که مغز را تمیز کرده بپالایید، نصف قاشق چای‌خوری گل ختمی و نصف قاشق بابونه را با هم مخلوط کنید. بعد آن‌را در ۵ /۱ لیوان آب بریزید و برای مدت ۵ دقیقه بجوشانید. این جوشانده را پس از سرد شدن بنوشید.

مالیدن و پالودن با گیاهان دارویی ؛ گیاهانی که مغز و اعصاب مربوط به آن را تمیز و پاک می‌کنند عبارتند از: کافور(به مقدار کم)، سقز ـ صمغ درخت گز ـ زردچوبه، برگ بو، و نعنا ـ به صورت دم کرده.

بینی، پیشانی و بالای سرتان را با مخلوط روغن حیوانی، خمیر کالاموس، یا گوتوکولا بمالید تا آن‌ها به طور مستقیم در مغز نفوذ و آن‌را صاف و پالایش گرداند.

چند داروی دیگر گیاهی آیورودایی درباره تقویت مغز

شاه اسپرغم ؛ این گیاه را به صورت پودر (۲۵۰ میلی‌گرم تا ۱ گرم) یا دم کرده مخلوط با عسل مصرف می‌کنند. گیاه شاه اسپرغم حواس پنجگانه شما را حساس‌تر از معمول می‌کند، بافت‌های عصبی را تقویت می‌نماید حافظه و وضوح ذهن را افزایش می‌دهد.

برینگاراژ[۲۵۱] ؛ این یک گیاه دارویی آیورودایی است که اتفاقا در جنوب غربی ایالات متحده آمریکا می‌روید. به لاتین این گیاه را eclipta alba به معنای «حاکم مو» می‌نامند. چون این گیاه به رشد مو کمک می‌کند. شاید نزدیک بودن عملکرد این گیاه به مغز باعث شده آن‌را تقویت‌کننده مغز هم بدانند. جوشانده این گیاه مخلوط با روغن حیوانی به عنوان بخشی از روغن دارویی و یا به صورت پودر (۲۵۰ میلی‌گرم تا ۱ گرم) به آرامش ذهن کمک می‌کند و وقتی ذهن به شدت فعال است خواب آرامی را به آن هدیه می‌کند. در کل می‌توان گفت که این مخلوط به صورت تقویت‌کننده مغز نیز عمل می‌کند.

مریم گلی[۲۵۲] ؛ این گیاه در آیورودا از آن روی شناخته شده است که مشکلات عاطفی ـ احساسی را که مانع فعالیت ذهن می‌شوند مرتفع می‌سازد و آرامش را به انسان بازمی گرداند. گیاه مریم گلی را با گوتوکولا یا برینگاراژ مخلوط کنید.

«هاریتاکی[۲۵۳]» (چبولیک میروبالان[۲۵۴]) میوه‌ای است که در تبت به سلطان داروها معروف است. داروی جوان‌کننده‌ای است که مغز را تغذیه می‌کند و به آن انرژی می‌بخشد. هاریتاکی به صورت پودر، یا خمیر به کار می‌رود.

داروهای قوی و جوان‌کننده مغز

یکی از شاخه‌های گیاه شناختی آیورودا با فرمول مواد تشکیل‌دهنده بعضی داروهای مقوی کار دارد که می‌تواند سیستم بدن را جوان کند و به طور مستقیم بر مغز اثر بگذارد. این شعبه از آیورودا را راسایانا[۲۵۵] می‌نامند. راس به معنای جوهر و یانا به معنای چیزی است که وارد سیستم بدن می‌شود. بنابراین راسایانا به معنای ماده و یا حتی انرژی‌ای است که به جوهر یا طبیعت بنیادی ذهن و بدن نفوذ می‌کند.

هدف آیورودا این است که هر روز به سلول‌های مغز حیات مجدد ببخشد و نوعی نامیر به ذهن بدهد تا در سنین پیری همانقدر کارآمد باشد که زمانی

در کودکی چنین بوده است.
معمولاً داروهای تقویت‌کننده و جوان‌کننده مغز که به صورت چای عرضه می‌شود بر طبق خصوصیات شخص تجویز می‌شود. آیورودایی‌ها این خصوصیات را به عناصر چهارگانه آب، آتش، باد، و خاک مربوط می‌دانند.
*به دارندگان خلق و خوی «واتایی»[۲۵۶] (یعنی کسانی که خیلی فعال، بی‌قرار و ناآرام هستند و نیز کسانی که بسیار تند صحبت می‌کنند مصرف آشواگاندا، کالاموس، سیر و جینسینگ تجویز می‌شود.
*برای دارندگان اخلاق پیتایی[۲۵۷] (یعنی کسانی که در فعالیت میانه رو، مصمم و در حالات آتشین، و در کلام هوشمند و هوشیار هستند) استفاده از عصاره صبر زرد[۲۵۸]، ریشه گوش خر، گوتوکولا، و زعفران توصیه می‌شود.
*برای اشخاص با خلقیات کافایی[۲۵۹] (یعنی کسانی که سست و بی‌حال هستند و حرکات‌شان آرام و یکنواخت است) الکمپین[۲۶۰] پیشنهاد می‌گردد.
سایر داروهای گیاهی که در این مسیر مورد استفاده هستند عبارتند از: **سنبل ختایی**[۲۶۱] ، **شیرین بیان**[۲۶۲]، **صمغ سقزی**[۲۶۳]، **گیاه نخل زینتی**[۲۶۴] ، **تخم کنجد**[۲۶۵] ، **سیب زمینی هندی**[۲۶۶]، **یولاف**[۲۶۷]، **پیاز**[۲۶۸]. داروهای جوان‌کننده و یا داروهایی که آیورودا برای تقویت مغز توصیه می‌کند بایستی بعد از غذا خورده شود. مصرف آن‌ها با شکم خالی درست نیست.

تمرین ۲۸ ـ توانمند سازی مغز

بازرسان و سلول‌های کوچک خاکستری مغز ـ بخش اول

تا آنجا که به خاطر دارم همیشه مجذوب داستان‌های پلیسی و رازآمیز بوده‌ام. داستان‌های هرکول پوارو کارآگاه بلژیکی از خود راضی، آگاتا کریستی، شرلوک هولمز، مفتش بی‌قرار داستان پلیسی خیابان بیکر و پری میسون، حقوقدان متهور داستان‌های گاردنر را خوانده‌ام.

اکنون نخستین تمرین از تمرینات پنجگانه‌ای را می‌بینید که با انجام آن شما می‌توانید شم پلیسی خود را به کار اندازید و از آن طریق سلول‌های کوچک خاکستری مغز خود را آموزش دهید.

*داستان‌های پلیسی و اسرارآمیزی را که در آن‌ها دادگاه و هیأت منصفه نیز وجود دارد بخوانید.

*انتخاب‌های زیادی در این ارتباط دارید: «آرتور کانان دویل» کتاب‌های زیادی از شرلوک هولمز و دکتر واتسون منتشر ساخته است. پی. دی. جیمز نیز تعداد زیادی کتاب در ارتباط با ماجراهای فرمانده آدام دالگیش نوشته است. جرج سیمون داستان کارآگاه خونسرد پاریسی ـ مگریت ـ را به رشته تحریردر آورده و کولی دکستر نیز از رئیس کارآگاهان ـ مورس ـ غرغرو گفتنی‌های بسیاری را مکتوب ساخته است.

*شما می‌توانید با این نوشته‌های کنجکاوی‌برانگیز، ذهن‌تان را ورزش دهید. خودتان را جای کارآگاهان بگذارید. بعد از هر فصل، اطلاعات به دست آمده را تجزیه و تحلیل کنید.

از اشخاص مظنون صورتی تهیه کنید. انگیزه‌های احتمالی را بررسی نمایید. سعی کنید چیزی را که نویسنده به عمد از شما پنهان کرده حدس بزنید. همچنین ببینید داستان به کجا منتهی تواند شد.

*خلاصه سعی کنید ذهن نویسنده را بخوانید و از متهم و فرد گناهکار داستان یک قدم جلوتر باشید. نیروی مغزتان بابت این کارها از شما متشکر خواهد بود. و با این کندوکاوها شما خواهید توانست به نتیجه بهتری ـ درمقایسه با نویسنده ـ دست پیدا کنید. در تمرینات ۲۹، ۳۰ و ۳۱ با داستان‌های پلیسی بیشتری رو به رو خواهید شد.

راز ۵۱ ـ توانمند سازی مغز

تقویت‌کننده‌های مغز و آرام‌کننده‌های ذهن با طب سنتی چین

ما در این بخش گزیده‌ای از داروهای گیاهی چینی را معرفی می‌کنیم که با مصرف آن‌ها به آرامش بیشتر ذهن و تمرکز کارآمدتری دست می‌یابید. در این داروها انرژی و حالات روانی به صورت دو جنبه از یک منشا دیده شده است. اندام‌های بدن مانند قلب بیشتر از یک اندام جسمانی صرف است. اندام‌ها سیستم کامل انرژی‌هایی هستند که می‌توانند تمامی بدن را تصرف کنند.

به عنوان مثال، طب سنتی چین فعالیت زیاده از حد ذهن را نتیجه وجود بیش از حد انرژی یانگ[۲۶۹] (که مترادف است با فعالیت، حرارت، درخشندگی، روشنایی، ذکوریت و سخت کوشی) در قلب می‌داند که به سمت سر انسان سرریز می‌کند. وقتی این اتفاق می‌افتد شما تحریک پذیری، سردرد، بی‌خوابی، تب و آشفتگی‌های ذهنی را تجربه می‌کنید. در چنین صورتی طب سنتی چین رژیم غذایی‌ای را توصیه می‌کند که به مدد آن انرژی یین[۲۷۰] موجود در قلب را تقویت کند. انرژی مزبور مترادف است با انفعال، سردی، نرمی، رطوبت، زنانگی، و تاریکی.

*صدف خوراکی[۲۷۱] ؛ خوردن صدف، انرژی نوع یین قلب و نیز خیزش انرژی یانگ را تشدید می‌کند. این دارو به صورت پودر و متشکل از پوسته صدف است که حاوی کلسیم می‌باشد.

*غلات با سبوس[۲۷۲] ؛ گندم، برنج سبوس‌دار و جو به‌تدریج تأثیر می‌گذارند ولی تأثیر آرام‌بخش عمیقی بر ذهن دارند.

*قارچ[۲۷۳] ؛ اثر بیشتر قارچ‌ها بر مغز مثبت است. از میان انواع قارچ‌ها قارچ ریشی[۲۷۴] اثر بیشتری بر مغز دارد. این قارچ به اشکال مختلف در دسترس همگان می‌باشد. گفته می‌شود قارچ ریشی آرام‌بخش روح، تقویت‌کننده قلب و تسکین دهنده ذهن است.

*غذاهای سیلیس‌دار[۲۷۵] ؛ حلیم جو سبوس دار، دم کرده جو پوست کنده، خیار، کرفس، کاهو و آب کاهو و کرفس از جمله غذاهای مهمی است که در این خانواده‌ی غذ ایی وجود دارد. این غذاها متابولیسم کلسیم را د ر بدن تحریک می‌کند و اعصاب و بافت‌های قلب را تقویت می‌نمایند.

*میوه‌ها ؛ انواع توت‌ها و لیموها ذهن را آرام می‌کنند. ماندارین اعصاب را آرامش می‌بخشد، بی‌خوابی را درمان می‌نماید، به حافظه کمک می‌کند و تقویت‌کننده تمرکز نیز می‌باشد.

*دانه‌ها ؛ عناب، ماندارین و کیا روح را آرام می‌کنند.
*گیاهان دارویی ؛ بابونه، پونه و سنبل الطیب (والرین) به صورت دم کرده در آرام کردن سیستم اعصاب مؤثر هستند و بی‌خوابی را درمان می‌کند. شوید و ریحان چه به صورت تازه و چه پودر شده یا به صورت دم کرده مصرف می‌شود.
*مواد لبنی ؛ مواد لبنی غیر گاوی که با هورمون رشد و پرورش نیافته، مانند شیر گوسفند، شیر بز، و کره تصفیه شده انرژی قلب را ازدیاد می‌بخشد.
*افسردگی خفیف ذهنی ؛ معمولا در تنبلی کبد ریشه دارد. برای برطرف ساختن آن، مواد غذایی زیر را مورد استفاده قرار دهید: برنج قهوه‌ای، خیار، سیب، کلم، جوانه گندم تازه، ریشه گیاه کازو و سرکه سیب. سعی کنید دست کم یکی از این غذاها را در هر وعده غذایی خود بگنجانید. در مورد سرکه سیب به خصوص: یک قاشق چایخوری با کمی آب سه نوبت در روز میل شود.

راز ۵۲ ـ توانمند سازی مغز

آنتی اکسیدان‌ها ـ استراتژی غذایی برای مقاوم‌سازی مغز در مقابل سالمندی

در سال ۱۹۵۶، در دانشگاه نبراسکا پژوهشگری تئوری جدیدی را درباره سالخوردگی عرضه کرد که از آن تاریخ به بعد تفکر مربوط به طب جایگزینی را تحت‌الشعاع قرار داده است. دکتر هرمان معتقد بود رادیکال‌های آزاد موجود در بدن انسان مسبب اصلی نزول و زوال بسیاری از ارگان‌های بدن هستند. آنچه متناقض است این است که اکسیژن به رغم ضرورتش برای بدن به عنوان سم آن نیز هست.

رادیکال‌های آزاد، اتم‌های درون مولکولی هستند که بار الکتریکی دارند و به آسانی در مقابل سایر ترکیبات در سطح سلولی واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها را از ناکامل بودن‌شان می‌شود تشخیص داد. رادیکال‌ها یک الکترون آزاد دارند که منتظر است به الکترون دیگری ملحق شود و از این اتصال و ترکیب مولکولی عجیب، غیر طبیعی و در نهایت ناسالم را پدید آورد.

اتاقی مملو از رادیکال‌های آزاد

که آماده‌اند به مغز شما آسیب بزنند.

اگر به مجاز صحبت کنیم باید بگوییم که یک اتاق پر از رادیکال‌های آزاد وجود دارد که در بدن ذخیره شده‌اند و آماده می‌شوند که دسته جمعی به بافت‌ها و ارگان‌های بدن حمله کنند و به آن‌ها صدمه بزنند. این هجوم شبیه آن است که انسان تشعشع داخلی بسیار شدیدی را تحمل کند. نتیجه کار پیدایش علائم بسیاری است که همه بر سالخوردگی دلالت می‌کند. چروک شدن و خشکی پوست، وجود لکه‌های قهوه‌ای رنگ زیر پوست، آب مروارید، پیری، سخت شدن دیواره مویرگ‌ها، سرطان، از دست دادن حافظه به خاطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سکته مغزی از جمله این علائم‌اند.

پیری آنقدرها نتیجه چاره‌ناپذیر گذشت سال‌های تقویمی نیست که نتیجه فرایند بیولوژیک است که نسبت و وسعت آن به سرعتی بستگی دارد که رادیکال‌های آزاد بافت‌ها و ارگان‌های بدن را نابود می‌سازند. رادیکال‌های آزاد شکل دی. ان. آ (DNA) را تغییر می‌دهند و به خاطر محروم ساختن بدن از اکسیژن باعث می‌شوند تغییراتی در ماده رنگی یا هلانین پوست پدید آید و در نتیجه لکه‌های قهوه‌ای رنگ که از علائم پیری است روی پوست ظاهر گردد ـ لکه‌هایی که همچون لیپوفوسین می‌تواند نورون‌ها را خفه کند.

آنتی اکسیدها از کجا می‌آیند؟ از یک جنبه، آن‌ها محصولات فرعی فرایندهای متابولیسم بدن می‌باشند. این جنبه خوب کار آنتی اکسیدهاست. در حقیقت، فرایندهای طبیعی هضم غذا و ورزش رادیکال‌های آزاد را تولید می‌کند. در سطح سلولی، رادیکال‌هایی که بدن تولید کرده برای دفاع سلول‌ها در مقابل باکتری‌ها و ویروس‌ها و نیز از بین بردن سموم ضرورت تام دارد. در شرایط طبیعی جمعیت رادیکال‌های آزاد در بدن به‌وسیله آنزیم به‌خصوصی کنترل می‌شود. این آنزیم اضافات رادیکال‌های آزاد را همچون دیگر مواد زائد می‌بلعد. متاسفانه، به علت آلودگی شیمیایی و صنعتی محیط زیست در عصر حاضر منابع متعددی پیدا شده‌اند که به طور مصنوعی به توسعه و انتشار رادیکال‌های آزاد مشغول‌اند.

محیط زیستی که ما در آن زندگی می‌کنیم

مملو از رادیکال‌های آزاد است

منابع جدید رادیکال‌های آزاد شامل موارد زیر می‌باشد:

پرتوهای ایکس، میکروویو (امواج کوتاه)، پرتوهای هسته‌ای، فلزات سنگین سمی (مانند آلومینیم و کادمیم که در ذخائر آب آشامیدنی به وفور یافت می‌شود)، دود، افزودنی‌های شیمیایی خوراکی‌ها، دود سیگار، دود اگزوز اتومبیل‌ها، روغن نباتی‌های هیدروژنه یا جامد، چربی‌های اشباع نشده مصنوعی مانند مارگارین، روغن شیرینی پزی، خامه‌های غیرلبنی، اکثر سس‌های بطری شده سالاد و روغن‌های آشپزی.

مساله اینجاست که به محض این‌که شما یکی از ا ین محصولات را مصرف کنید (محصولاتی که به طور وسیعی در غذاهای فراوری شده، غذاهای آماده‌ی رستوران‌ها و فروشگاه‌های غذاهای آماده[۲۷۶] پیدا می‌شود در دسترس همگان است)، آن‌ها در بدن شما «منفجر»می شوند و به رادیکال‌های آزاد تبدیل می‌گردند. وقتی این روغن‌ها و در حرارت زیاد (مانند سیب زمینی سرخ کرده سرخ می‌شوند اکسیده شدن آن‌ها سریع‌تر صورت می‌گیرد و رادیکال‌های بیشتری را آزاد می‌سازند. این رادیکال‌های آزاد شده کجا می‌روند؟ به مغز. مغزی که نسبت به سایر اندام‌های شما در مقابل هجوم رادیکال‌های آزاد آسیب‌پذیرترین است.

پندی در باب تقویت مغز:

سرتان را از آنتی اکسیدان‌ها پر کنید.

رازی که ما در ارتباط با رادیکال‌های آزاد فاش می‌کنیم این است:

تا آنجا که می‌توانید از تعداد منابع سمی رادیکال‌های آزاد موجود در برنامه‌ی غذایی و شیوه زندگی خود بکاهید. این کار را با آنتی اکسیدان‌ها شروع کنید تا بدن شما را در مقابل صدمه‌ای که ممکن است ببینید مقاوم کند.

قاطعانه از خوردن غذاهایی که در آن‌ها چربی اشباع نشده وجود دارد امتناع کنید. از آشامیدن آبی که با فلزات سنگین مسموم شده است اجتناب کنید. (به عبارت دیگر فقط آب‌های بطری شده مصرف کنید). سیگار نکشید. و از دود سیگار دیگران نیز دوری کنید. استفاده از غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان را شروع کنید.

آنتی‌اکسیدان یک ماده طبیعی است که به صورت خورنده رادیکال‌های آزاد عمل می‌کند. به عبارت دیگر، آنتی‌اکسیدان‌ها عملاً رادیکال‌های آزاد بدن شما را درون سلول‌ها به مصرف می‌رساند. آنتی اکسیدان‌ها در مواد غذایی زیر یافت می‌شود:

*ویتامین ب ۱، ب ۵، ب۶، (به راز شماره ۵۷ نگاه کنید.)

*ویتامین ث (به راز شماره ۵۴ نگاه کنید.)

*ویتامینE

*بتاکاروتین

*جینسینگ (راز شماره ۴۹)

*جینک‌گو بیلوبا (رازشماره ۴۸)

*آمینواسیدهای تورین، سیستئین، متیونین

*روی و سلنیوم

*آنزیم ترکیبی کوئنزیم

فرمول‌های کلی برای آنتی‌اکسیدان‌ها

یکی از انواع آنتی اکسیدان‌ها که در بسیاری از مغازه‌های مواد غذایی سالم عرضه می‌شود ماکسی لایف[۲۷۷] است که در آزمایشگاه‌ها تولید می‌گردد. و به صورت پودر یا کپسول در دسترس است.

اگر مایلید خودتان آن‌را بسازید می‌توانیم مواد تشکیل‌دهنده‌ی آن را ذکر کنیم. این داروی ترکیبی را روزی دو یا سه بار بخورید و با استفاده از این دارو شما از گزند رادیکال‌های آزاد مصون خواهید شد. عملی‌ترین شکل آن این است که چند نوع مولتی ویتامین و قرص‌های تکمیلی را با هم ترکیب کنید تا به اندازه دلخواه و درست آن دست یابید.

*بتاکاروتین[۲۷۸]. ۲۵۰۰۰ آی یو(Iu)

*ویتامینE(توکوفرولز به صورت مخلوط) ۸۰۰ آی یو (Iu واحد بین‌المللی)

*ویتامین C(به صورت اسکوربیت کلسیم) ۲ میلی گرم

*اکوربیل پالمیتات، ۱۰۰ میلی‌گرم

*ویتامین ب ۱ تا ۲۵ میلی‌گرم

*ویتامین ب ۲ تا ۲۵میلی‌گرم

*ویتامین ب ۳ تا ۱۲۰ میلی‌گرم

*ویتامین ب ۵ تا ۲۵۰ میلی‌گرم

*ویتامین ب ۱۲ تا ۱۰۰ میلی‌گرم

*فولیک اسید ۸۰۰ میلی‌گرم

*ینوسیتول ۱۰۰ میلی‌گرم

*سیترات روی ۳۰ میلی‌گرم

*مس با پوشش گلوکونیت ۲ میلی‌گرم

*سلینیوم۲۰۰ میلی‌گرم

*ال ـ گلوتاتیون ۵۰۰ میلی‌گرم

*ال ـ متیونین۲۵۰ میلی‌گرم

*ال ـ تارین ۲۵۰ میلی‌گرم
*کوئنزیم Q 30 میلی‌گرم
کوئنزیم Q10 ؛ نام دیگر این ماده« اوبی کیینون»[۲۷۹] است که در بدن انسان به طور طبیعی وجود دارد. این ماده کار آنتی‌اکسیدان را انجام می‌دهد. یکی از کارهای مهم آن تولید انرژی در سلول‌های مغز است و این وظیفه را در حالی انجام می‌دهد که هم‌زمان نورون‌های مغز را از رادیکال‌های آزاد مصون می‌دارد.
در میان منابع غذایی حاوی Q10[۲۸۰] می‌توان روغن‌های نباتی اشباع نشده مثل دانه‌های سویا که دارای مقدار زیادی از این ماده است و نیز روغن‌های اشباع شده مانند روغن زیتون که دارای مقدار متوسطی از ماده مورد بحث است را نام برد. سایر منابع غذایی مانند گوشت گوساله، پسته شامی یا بادام زمینی، ساردین، اسفناج، و تن ماهی نیز از جمله غذاهایی هستند که حامی این ماده غذایی می‌باشند.
معمولا و به طور طبیعی ماده CoQ10 در بدن انسان به‌وسیله آمینو اسیدهای ال ـ تیروسین و ال ـ متیونین ساخته می‌شود. هرچند استرس، سرماخوردگی، بیماری، فعالیت فیزیکی، ترکیبات هورمونی و مصرف داروهای نسخه‌ای همه می‌توانند در پایین آوردن CoQ10 در مغز موثر باشند.
دز مورد توصیه: ۱۰ تا ۹۰ میلی‌گرم در روز
سلنیوم[۲۸۱] ؛ این آنتی اکسیدان که ماده‌ای است معدنی اگر با ویتامینE مصرف شود سیستم بدن را در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. این ماده همچنین ماده تشکیل دهنده آنزیم طبیعی سیستم «آنتی اکسیدان گلوتاتیون پروکسداز» نیز می‌باشد.
دُز مورد توصیه : ۲۵۰ تا ۳۵۰ میلی‌گرم در روز «سلنیوم» مادّه‌ای است سمّی و اگر از این ماده روزانه متجاوز از ۲۴۰۰ میلی‌گرم مصرف شود ایجاد مسمومیت می‌کند.
روی [۲۸۲] ؛ وجود این ماده کانی در سیستم لازمه بسیاری از فعالیت‌های مغز است. از جمله این فعالیت‌ها می‌توان آنتی‌اکسیدان‌های میزان بالا را ذکر کرد که در فرایند آن روی و مس هم‌زمان وارد عمل می‌شوند تا اکسیژن اضافی را که در نقش تخریبی ظاهر می‌گردد خنثی کنند به طور طبیعی و به مقدار لازم در مغز انسان روی وجود دارد که کمک می‌کند بافت‌های مغز از مسمومیت سرب در امان باشند. روی بهتر است همراه با مس استفاده شود چون زیادی روی ذخیره مس در بدن را از میان می‌برد.

مقدار مورد توصیه. ۱۵ تا ۳۰ میلی‌گرم در روز است. همراه ۱ تا ۲ میلی‌گرم مس.

تمرین ۲۹ ـ توانمند سازی مغز

بازرسان و سلول‌های کوچک خاکستری مغز ـ بخش دوم

در اینجا دومین تمرین از تمرینات پنجگانه را معرّفی می‌کنیم. در این تمرین شما می‌توانید مهارت‌های کارآگاهانه را در ارتباط با آموزش سلول‌های کوچک خاکستری مغز به کار برید.

من عاشق داستان‌های پلیسی هستم و همیشه سعی می‌کنم پیش از کارآگاهان ـ حتی قبل از این‌که آن‌ها در مورد اشخاص مظنون نظری بدهند ـ ماجراهای بعدی را حدس بزنم. بعضی اوقات حدس من درست است و حتی گاهی راه‌حل‌های من به نتایجی منجر می‌شود که طرح کلی داستان را از آنچه نویسنده پایه‌ریزی کرده است استادانه‌تر و جذاب‌تر می‌کند.

چیزی که من در آن موقع نمی‌دانستم ولی حالا می‌دانم این است که اگر شما یک داستان پلیسی را با توجه بخوانید ـ یا آن‌را درتلویزیون ببینید ـ در همان زمان مشغول توانمند کردن عملکرد مغز و ذهن خود می‌شوید. هرکول پوارو به دفعات به سلول‌های کوچک و با ارزش مغز خود اشاره می‌کند و آن‌ها را ارزشمندترین دارایی خود معرفی می‌کند.

*به عنوان تغییر و تنوع در ذهن پلیسی آماتور خود، فصل آخر یک رمان پلیسی و پر رمز و راز را اول و قبل از فصول دیگر بخوانید.

*برای مثال، داستان آگاتا کریستی تحت عنوان «مرگ در رود نیل» را انتخاب کنید و به دقت فصل آخر آن را اول بخوانید و سعی نمایید پیدا کنید چه کسی مرتکب جنایت شده است. وقتی آن را دریافتید داستان را از اول بخوانید.

*چون نتیجه داستان را می‌دانید ببینید که چه گونه آگاتا کریستی داستان را طرح‌ریزی می‌کند و توجه شما ر ا از تمرکز بر مجرم اصلی منحرف می‌سازد.

*به تمام جزئیات دقت کنید و به اشارات و کنایه‌ها توجه نمایید و ببینید که چگونه داستان پیش می‌رود و در نهایت به نتیجه‌ای که خود شما از آن باخبر شده‌اید منجر می‌گردد.

*در اینجا می‌توانید نقش یک کارآگاه ادبی را بازی کنید، شیوه‌ای را که کریستی (یا هر نویسنده دیگری که انتخاب کرده‌اید) برای عمارت

رازآمیز خود به کار برده است مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید.
*کوشش مطبوعی که شما با تجزیه و تحلیل، نتیجه‌گیری، حدس و گمان به کار بسته‌اید سلول‌های کوچک خاکستری مغز را به کلید دست‌یابی به توانمندی بیشتر مغز تبدیل می‌کند.
برای تمرینات بیشتر در این زمینه به داستان‌های پلیسی شماره‌های ۳۰، ۳۱ و ۳۲ سری بزنید.

راز ۵۳ ـ توانمند سازی مغز

گیاهان دارویی برای توانمندسازی بیشتر ذهن

در زیر روش تهیه دو غذای گیاهی را برای افزایش حضور ذهن، مقابله با پیری و هرگونه تحجر ذهن معرفی می‌کنیم تا بر اطلاعات شما در این مورد افزوده شود.

توانمند ساختن مغز با استفاده از گیاهان دارویی ویژه

می‌توانید مواد زیر را با هم ترکیب کنید و از آن‌ها نوعی چای بسازید. یا می‌توانید کپسول خالی را از پودر آن‌ها پر کنید. مقادیری که از مواد زیر بر می‌دارید باید با یکدیگر مساوی باشند.

*نعناع[۲۸۳]

*جینسینگ سیبریایی[۲۸۴]

*نعناع سکالکپ[۲۸۵]

*وود بتونی[۲۸۶] از خانواده پدیکارلیوس[۲۸۷] با گل‌های زرد و قرمز

*گوتوکولا[۲۸۸]

*جلبک دریایی[۲۸۹]

مخلوط این گیاهان حافظه و تمرکز را تقویت و نیروی مغز را زیاد می‌نماید و در کل کمک می‌کند که شخص بر آثار منفی سالمندی و فرایندهای ذهنی ناشی از آن فائق آید.

دز مورد توصیه: برای استفاده بزرگسالان تا ۱۲ کپسول در روز تجویز می‌شود. برای شرایط حاد مصرف ۳ تا ۴ کپسول سه بار در روز بلامانع است. برای کودکانی پیش فعّال ۲ تا ۳ کپسول صبحها، ۱ تا ۲ کپسول در وقت ناهار و ۳ تا ۴ کپسول از پودر ریشه زنجبیل در روز توصیه می‌شود.

اینک دلایل انتخاب این گیاهان در ترکیب‌های مفید ذکر می‌شود:

نعناع: این گیاه ضمن این‌که اعصاب را تقویت و آرام می‌کند از گرفتگی رگ‌ها نیز جلوگیری به عمل می‌آورد که این امر به نوبه خود موجب افزایش تمرکز می‌شود. دانشجویانی که قبل از شرکت در امتحانات نعناع مصرف می‌کنند نمرات بهتری می‌آورند.
جینسینگ و گوتو کولا: درباره خواص این گیاه قبلا به ترتیب در راز۴۹ و ۵۰ بحث کرده‌ایم.
اسکالکب: گیاهی است بسیار مفید و موثر در رفع بی‌خوابی. احتمالاً اثر مثبت آن بر توانمندی مغز ناشی از این حقیقت است که تنش‌های عصبی را برطرف می‌سازد و نمی‌گذارد که آن‌ها مانع آموختن شوند.
وود بتونی: این گیاه نیز مسکن اعصاب است و به طور قابل ملاحظه‌ای از شدت عصبانیت و تنش می‌کاهد. در واقع عمل آن شبیه داروهای شیمیایی آرام‌بخش می‌باشد.
جلبک دریایی یا کلپ: از نظر مواد غذایی بسیار غنی است؛ از انواع گیاهان دریایی به شمار می‌رود، خاصیت عمده‌اش کاهش تنش‌های عصبی است و این هدف را با زدودن فشارهای عصبی از بافت‌های قلب و اعصاب تحقق می‌بخشد. اگر جلوی این فشارها گرفته نشود قربانیان آن‌ها قلب و اعصاب خواهند بود.

فرمول انرژی رساندن به مغز

شما می‌توانید مواد زیر را با هم مخلوط کنید، از آن چای بسازید و یا به صورت کپسول مصرف کنید.

*گرده زنبور[۲۹۰] ۱۲۵میلی‌گرم
*جینسینگ : ۱۰۰ میلی‌گرم
*گوتو کولا ۱۰۰ میلی‌گرم
*میرتلوود[۲۹۱] ۷۵ میلی‌گرم
*یونجه (آلفالفا)[۲۹۲] ۷۵ میلی‌گرم
*برگ نعناع ۶۰ میلی‌گرم
*ریشه شیرین بیان ۵۰ میلی‌گرم
*ریشه زنجبیل ۵۰ میلی‌گرم

*وروین[۲۹۳] **۵۰** میلی‌گرم
*ریشه سارساپاریلا[۲۹۴] ۵۰ میلی‌گرم
*فلفل قرمز[۲۹۵] ۴۰ میلی‌گرم
*جلبک دریایی[۲۹۶] ۳۵ میلی‌گرم
*وود بتونی ۱۵ میلی‌گرم
دز مورد توصیه: روزی یک‌بار.

تقویت‌کننده مغز از طریق مصرف گندم و جو

عصاره غلیظ جوانه گندم و جو در چند دهه اخیر میان طرفداران غذاهای سالم شهرت زیادی پیدا کرده است. شما می‌توانید از فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی عصاره آماده جوانه گندم را به صورت منجمد یا تازه خریداری و مصرف کنید. اگربتوانید لوازم ساده عصاره‌گیری جوانه گندم را از بازار تهیه کنید خواهید توانست به جای خرید افشره خود جوانه گندم را بخرید و عصاره‌اش را بگیرید. فرایند عصاره‌گیری باعث می‌شود گیاهانی که به صورت طبیعی و به علت سختی فیبر موجود در آن قابل خوردن نیستند به راحتی جذب و هضم گردد. خاطرتان باشد که این عصاره‌های نیرومند که روش ساخت آن را ملاحظه کردید دارای مقدار زیادی کلروفیل هستند و همانطور که می‌دانید کلروفیل ماده‌ای است که وقتی وارد بدن می‌شود خاصیت سم زدایی، ضد باکتری و ضد اشعه بودن خود را عیان می‌سازد.

دز مورد توصیه: دوبار در روز می‌باشد.

توانمندی مغز با استفاده از جلبک‌های ریز[۲۹۷]

احتمالا مشهورترین گیاهان سبز تک سلولی که در آب‌های شیرین رشد می‌کنند سپیرولینا[۲۹۸] و کلروفیل[۲۹۹] هستند. در گیاه جلبک نیز مانند گندم و جو، کلروفیل به حد وفور یافت می‌شود. از میان گیاهان تیره ریزجلبک، کلرلا[۳۰۰] بالاترین میزان کلروفیل را دارد و سهم ۷۶ درصدی از آن را به خود اختصاص داده است. ریزجلبک نه تنها دارای کلروفیل فراوان می‌باشد که از نظر پروتئین نیز کاملاً غنی است. مقدار پروتئینی که در ریزجلبک یافت می‌شود از پروتئین موجود در گوشت گاو، سایر گوشت‌ها و نیز از مقدار پروتئینی که در سویا وجود دارد بیشتر است.

گونه‌ای جلبک به نام سان کلرلا[۳۰۱] که در ژاپن می‌روید دارای اسید گلوتامیک می‌باشد. مغز انسان به این ماده احتیاج دارد تا به وسیله آن ضایعات متابولیکی آمونیاک بدن را خنثی کند. اسید گلوتامیک همچنین اسید آمینه متعلق به خانواده آرژینین[۳۰۲] را نیز به حد وفور داراست ـ اسید آمینه‌ای که در بدن به اسپرمین[۳۰۳] تبدیل می‌شود. مقدارکم سپرماین حافظه را کاهش می‌دهد و راه را برای پیری می‌گشاید.

به طور کلی، کلرلا واجد تعداد زیادی مواد غذایی است که وجودشان برای دست‌یابی به حداکثر توان مغزی و نیز برای کاهش آنتی اکسیدان‌های رادیکال‌های آزاد ضروری است. انواع مختلف «کلرلا» و «اسپیرولینا» بسته‌بندی شده به صورت تجاری در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد. طبق دستوری که روی این محصول نوشته شده عمل نمایید و اندازه مصرف روزانه‌ی مناسب خودتان را از روی آن به دست آورید.

قدرت آموختن با استفاده از دم کرده نعناع اروپایی

اگر شاگردی هستید که با عجله خود را برای آموختن آماده می‌کنید یا نویسنده‌ای هستید که تا دیر وقت کار می‌کند تا در مهلت مقرر نوشته خود را تحویل دهد یا تحلیل‌گر بازار هستید و غرق جداول آماری، کافی است که دم کرده ملیسا را میل کنید. این داروی گیاهی انرژی شما را برای آموختن تامین می‌کند. یکی از متخصصین گیاهان دارویی به نام جان اولین[۳۰۴] درباره گیاه نعناع اروپایی چنین گفته است: گیاه ملیسا حاکم مطلق مغز است. «این گیاه حافظه را قوی و افسردگی را دور می‌کند. » در سنت راهبان کرملایت[۳۰۵] ، مرسوم بود که از نعناع اروپایی، پوست لیمو، جوز هندی وسنبل ختایی معجونی بسازند که درد اعصاب و سردردهای عصبی را از بین می‌برد.

۸. توانایی مغز

راهنمای سلول‌های عصبی انتقال دهنده محرکات

***استیل‌کُلین[۳۰۶] این سلول عصبی انتقال دهنده که از استات[۳۰۷] و کولین[۳۰۸] به علاوه گلوکز و اکسیژن تشکیل شده است برای حافظه بسیار مهم است. این سلول به انتقال جریان الکتریسیته بین نورون‌ها کمک می‌کند و باعث می‌شود توانمندی مغز در پاسخ دادن به محرکات و داده‌های جدید افزایش یابد. استیکولین‌ها به طور دائم تولید می‌شوند، سپس از یکدیگر جدا می‌گردند و انجام این فرایند ایجاب می‌کند که ذخیره کافی از انرژی (گلوکز) و اکسیژن در مغز وجود داشته باشد.**

***گاما ـ آمینوبوتیریک اسید(گابا)[۳۰۹] ؛ ماده شیمیایی گاما از انتقال علائم عصبی جلوگیری می‌کند. این مساله بسیار مهم است. چون با بودن میلیاردها ارتباط عصبی در مغز، شما احتیاج دارید که یک چیزی جرقه‌های عصبی را در مغزتان کنترل کند. گابا یکی از مهمترین مواد شیمیایی مغز است که این نقش را ایفا می‌نماید.**

***سروتونین[۳۱۰] ؛ این یکی دیگر از مواد شیمیایی مغز است که کار انتقال عصبی را متوقف می‌کند و به پایین آوردن شتاب سیستم بدن نیز کمک می‌نماید. سروتوین همچنین خاصیت خواب‌آوری دارد و چون از اسید آمینه تریپتوفان[۳۱۱] تشکیل شده بر عملکرد عمومی مغز، حالت روحی و درد اثر می‌گذارد. سروتوتین اضافی ممکن است موجب افسردگی شود. پروزاک که داروی مشهور ضد افسردگی است به بیماران افسرده تجویز می‌گردد تا مانع جذب مجدد سروتونین توسط مغز شود. مغز سروتونین را از سیناپس‌ها می‌گیرد.**

*دوپامین[۳۱۲] ؛ دوپامین از آن دسته سلول‌های انتقالی‌ای است که دکتر الیور ساکس به کار برد تا بیمارانی را که در بیداری به حالت خلسه می‌رفتند بیدار سازد. دوپامین برای فعالیت و جابه‌جایی فیزیکی نیز نقش مرکزی دارد. وقتی که مرکز تولید دوپامین مغز تنبل و کند می‌شود و از فعالیت باز می‌ماند، بیماری پارکینسون بروز می‌یابد. ـ بیماری‌ای که شخص را دچار حرکات نامنظم، لرزش‌های نامرتب و تکان‌های غیرقابل کنترل می‌کند. ـ مقدار زیاد دوپامین در مغز ممکن است به بیماری اسکیزوفرنی و یا حرکات ناخواسته اعضای بدن منجر شود.

*نُراپی‌نفرین[۳۱۳] ؛ این ماده شیمیایی مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در واقع بر مویرگ‌های مغز کار آدرنالین و آمفتامین را انجام می‌دهد.

جریان خون را به مغز افزایش داده و هم‌زمان فعالیت عمومی مغز را برمی‌انگیزد. نُراپی‌نفرین در بخش زیرین مغز ساخته می‌شود و بعد به همه نقاط آن منتشر می‌گردد. نورپیفرین شبیه آدرنالین است که از غدد آدرنال ترشح می‌شود. هنگامی به آدرنالین نیاز هست که واکنش «بجنگ یا فرار کن» در پیش باشد. این ماده شیمیایی محرک مغز است و فعالیت مغز و هوشیاری شخص را افزایش می‌دهد. نُراپی‌نفرین حافظه دراز مدت را نیز به کار می‌اندازد. مانند خاطراتی که از نتایج وحشتناک بعضی رفتارها در ذهن باقی مانده است.

*اندورفین‌ها[۳۱۴] ؛ این ماده شیمیایی داروی اصلی داروخانه داخلی مغز به شمار می‌رود. خاصیت آن این است که شخص را به وجد و سرور می‌آورد. از نظر علمی اندورفین داروی ضد درد است و به هنگام اضطراب و یا زمانی که بدن به هدف مورد نظر رسیده است ظاهر می‌شود. اندورفین آگاهی مغز را از درد و تحریک‌پذیری رها می‌کند و حال خوشایندی به شخص می‌بخشد. این حس می‌تواند شخص را به کار بیشتر تشویق کند و خلاقیت فزونتری را در او برانگیرد و امکان تفکر عمیق‌تر را در شخص به وجود آورد و فرایندهای ذهنی او را کارآمدتر سازد.

بر اساس همین بحث مختصر ـ که ـ تنها درباره شش «نورو ترانسمیتر» (از میان ده‌ها ترانسمیتر) ـ داشته‌ایم می‌توانید در یابید که چرا دانشمندان سلول‌های مغز صحبت از این می‌کنند که تفکر بهتر فقط به واسطه عوامل شیمیایی میسر خواهد بود بخشی از این، مواد شیمیایی مختلفی است که به شکل غذا و سایر مواد، مورد مصرف قرار می‌دهیم. مانند اسیدهای آمینه. همانطور که می‌دانید اسیدهای آمینه خشت‌های اولیه بنای سوخت و ساز بدن را تشکیل می‌دهند. این‌ها پیش قراولانی هستند که بدن به کار می‌برد تا نوروترانسمیترها ـ بویژه استیل‌کُلین[۳۱۵] و سروتونین[۳۱۶]ـ را تولید کند. آگاهی از این امر کمک می‌کند که بدانیم چرا در فصل‌های بعد کتاب حاضر ـ به عنوان بخشی از رازهای تقویت ذهن ـ به این باور می‌رسید که ترکیب صحیح و به اندازه مواد غذایی به تولید نوروترانسمیترهای بیشتر کمک می‌کند و از این طریق نیرومندی مغز به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد.

راز ۵۴ ـ تقویت ذهن

استفاده از ویتامین C برای نیرومندسازی ذهن

پیشتر در این کتاب، هنگامی که از کمبود مواد غذایی و تاثیر آن بر قدرت ذهنی بحث می‌کردیم، متذکر شدیم که چگونه این ماده می‌تواند امکانات کارآمدی بیشتر قدرت مغز را فراهم آورد. در این بخش، ما منافع و خواص ویتامین ث را در ارتباط با تقویت عملکردهای مغز تشریح خواهیم کرد.

یادتان باشد که ویتامین Cنقش مهمی در بیوشیمی مغز ـ به عنوان آنتی اکسیدانی قوی ـ ایفاء می‌کند. در حقیقت، مغز بیش از ۱۵ برابر سایر اندام‌های بدن به ویتامین ث احتیاج دارد تا بتواند وظیفه خود را انجام دهد. با توجه به این که خود بدن ویتامین ث تولید نمی‌کند، لازم است نیاز آن را به این ماده توسط سایر منابع غذایی تامین کنیم. ویتامین ث همکاری نزدیکی با آنتی اکسیدان دیگری به نام گلوتاتیون[۳۱۷] دارد. این آنتی اکسیدان که ازخانواده اسیدهای آمینه است در غشاء چرب سلول‌های مغز ـ در نواحی‌ای که ویتامین‌ث نمی‌تواند نفوذ کند ـ عمل می‌کند.

ویتامین C همچنین ذخایر ویتامین E (به راز شماره ۵۶ مراجعه کنید) را که آنتی اکسیدان دیگری است تقویت می‌کند. اگر این اتفاق نیفتد عملیات مقتدرانه رادیکال‌های آزاد از میزان این آنتی اکسیدان‌ها خواهد کاست. ویتامین ث اضطراب را کاهش و خواب را افزایش می‌دهد. حضور ذهن را تقویت می‌کند و به صورت یک پادسم قوی عمل می‌نماید. ویتامین C که آنتی اکسیدانی است سیال، تمام سلول‌های بدن را می‌شوید و آن‌ها را در مقابل رادیکال‌های آزاد مقاوم می‌کند. به محض رسیدن به رادیکال‌های آزاد، مولکول‌های ویتامین C به خنثی کردن آن‌ها مشغول می‌شوند. در حقیقت عمل خنثی کردن رادیکال‌های آزاد صدها هزار بار در ثانیه اتفاق می‌افتد البته مشروط بر این‌که شما به اندازه کافی ویتامین C در بدن خود داشته باشید. بعضی از پژوهش‌های انجام گرفته در این خصوص نشان می‌دهد که ویتامین C ضریب هوشی را نیز تا حدی بالا می‌برد.

اندازه مورد توصیه: ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم در روز ـ در اندازه‌های ۵۰۰ میلی‌گرمی به صورت قرص یا پودر. با آب فراوان بنوشید که از جذب کامل آن مطمئن شوید. از نظر فنی، مصرف ویتامین C عارضه جانبی ندارد. (یعنی مصرف آن تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز حتی در اشخاص سالم نیز ایجاد اسهال نمی‌کند.) واضح است وقتی که مریض هستید احتیاج بدن به ویتامین C به طور فوق العاده‌ای افزایش می‌یابد. اگر سیگاری هستید یادتان باشد که هر سیگار ۲۵ میلی‌گرم ویتامین C را از بدن شما می‌رباید. اگر سن شما بالای ۶۵ سال است توصیه می‌شود روزانه ۳ تا ۹ گرم ویتامین C بخورید.

چگونه ویتامین C به مغز شما فرستاده می‌شود

طبیعت، مغز و نخاع شما را به وسیله‌ای به نام تلمبه ویتامین ث مجهز کرده است. این یک مفهوم پزشکی است به این شکل ذخائر ویتامین C در بدن می‌تواند به هرجای بدن که لازم باشد ـ مانند مایع نخاع شوکی و نظایر آن ـ ارسال شود. سیستم مرکزی عصبی جایی است که بیشترین چربی‌های اشباع نشده در آن جا جمع می‌شوند. معنای این حرف این است که همچنین این قسمت در مقابل اثرات مخرب آنتی اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد بسیار آسیب پذیر است.

در تلمبه بیولوژیکی بدن، ویتامین C از محل ذخایر عمومی خون به بیرون تلمبه می‌شود. ویتامین C تلمبه شده با غلظتی ۱۰ برابر غلظت طبیعی آن در مایع نخاعی جمع می‌گردد. سپس تلمبه ویتامین C ، ویتامین C را از این مکان خارج می‌سازد و آن‌را به مغز ارسال می‌دارد.

در این مرحله است که سلول‌های مغز در دریایی از ویتامین C که غلظت‌اش ۱۰۰برابر غلظت طبیعی است به استحمام می‌پردازد. از این توضیح شما متوجه می‌شوید که مقدار کافی از ویتامین C در بدن تا چه حد اهمیت دارد.

تمرین ۳۰ ـ توانمند سازی مغز

بازرسان و سلول‌های کوچک خاکستری مغز بخش سوم

در اینجا سومین تمرین از پنج تمرینی را ذکر می‌کنیم که می‌توانید با به کاربردن آن‌ها مهارت‌های کارآگاهانه خود را در آموزش سلول‌های کوچک خاکستری مغز به کار برید.

سلول‌های کوچک خاکستری مغز شرلوک آن چنان زیاد بود که اگر وی راز درجه یک نیز نمی‌داشت که احتیاج به تصمیمات بزرگ از جانب او داشته باشد باز کارش به طور وحشتناکی پر تب و تاب می‌شد. مغز شرلوک هولمز مانند کارگر پر استعدادی بود که مدام می‌بایست مشغول باشد وگرنه از تعادل طبیعی خود خارج می‌شد و پریشان حال می‌گردید. یا اگر خصلت‌ها و خلق وخوی هولمز را می‌داشت به اعتیاد روی می‌آورد.

توانایی تحلیلی کارآگاهانه خود را به کار برید تا بتوانید خبر و آگهی را منفک از هم تمیز دهید.

*طوری عمل کنید که انگار همه دروغ می‌گویند. شما را به غلط راهنمایی می‌کنند یا فقط نیمی از حقیقت را می‌گویند.

*فرض کنید آگهی‌ها بیشترین کوشش خود را به کار می‌بندند تا شما را وادار سازد مانند آن‌ها فکر کنید هر چند که تبلیغ‌شان درست و مناسب با کالای مورد آگهی نباشد.

*سعی کنید برای مدت یک هفته همه چیز را به ارزش ظاهری‌اش بگیرید. بعد حقیقت را در پشت ظواهر رسانه‌ای‌شان جست و جو کنید.

*اجازه ندهید خبرها به نحوی که ابراز می‌شوند به طور پنهانی یعنی زیر آستانه آگاهی‌تان برشما اثر بگذارند.

*سعی کنید داستان واقعی را دریابید. چرا موضوع راست گفته نشده است؟

*چه کسی از کار دفاع می‌کند ـ سود از آن کیست؟

*کدام و چه خبری ناگفته گذاشته شده است؟ آن نکته اصلی و دقیق کار که هیچ کس نمی‌خواهد از آن مطلع باشد کدام است؟

*آیا این آگهی باعث گردیده شما نسبت به خودتان حس خوبی داشته باشید یا برعکس؟

سوالات کاراگاهانه بیشتری را در ارتباط با موضوع‌های تمرینات شماره‌های ۳۱ و ۳۲ برای خود طرح کنید و به آن پاسخ دهید.

راز ۵۵ ـ توانمند سازی مغز

مواد شیمیایی خانگی ـ کُلین را جزو برنامه غذایی خود قرار دهید.

استیل‌کُلین[۳۱۸]، نورو ترانسمیتری که دانشمندان معتقدند برای حافظه ضروری است، از کُلین و استیت (نمک جوهر سرکه) ساخته شده است. بدون داشتن ذخیره کافی از این ماده شیمیایی مغز، مغز شما قادر نخواهد بود به طور موثر اطلاعات (خاطرات) جدید را ذخیره کند و به دقت وظیفه خود را انجام دهد.

این یک واقعیت بیوشیمیایی است که به سرعت خود را به راز جدیدی در ارتباط با تقویت ذهن وام می‌دهد. کُلین و لسیتین[۳۱۹] را که در غذاهای خاص و یا به صورت داروی تکمیلی قابل دسترسی است در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید و مطمئن شوید که مغز شما به اندازه کافی استیل کُلین دریافت می‌کند.

لسیتین ماده‌ای است طبیعی که بخشی از ساختار سلول‌های بدن ـ به خصوص سلول‌های مغز و سیستم اعصاب ـ از آن تشکیل می‌شود. در واقع لسیتین تقریباً معادل ۳۰ درصد وزن خشک مغز را تشکیل می‌دهد. لسیتین علاوه بر وظایف دیگر، برای غلاف‌های الیافی اعصاب غذا تدارک می‌بیند و پیشتاز استیل کُلین نیز می‌باشد.

اندازه مورد توصیه: اگر شما «فوسفاتیدیل کُلین [۳۲۰]» (که ۱۰ درصد آن کُلین است) مصرف می‌کنید کافی است که در چهار نوبت و هرنوبت ۵ /۲ تا ۳ گرم از آن را مورد استفاده قرار دهید. مصرف کل روزانه این ماده نبایستی از ۱۰ گرم تجاوز کند. ولی اگر تنها کولاین می‌خورید در آن صورت ۱ گرم در روز کافی خواهد بود. در صورتی‌که لسیتین را که ۲۰ درصد آن را فوسفاتیدیل کُلین تشکیل می‌دهد برای استفاده انتخاب کرده باشید ـ ماده‌ای که به تدریج جذب سیستم بدن شما می‌شود ـ در آن صورت می‌توانید برنامه خود را با دو دز (روزانه) شروع کنید. کارشناسان تغذیه معتقدند که مدت لازم برای نتیجه‌گیری کامل از مصرف ماده مورد بحث ۶ ماه می‌باشد.

مصرف ویتامین ب ۵ (به صورت اسید پانتوتنیک یا کلسیم پانتوتنیت) را نیز هم‌زمان با اجرای برنامه فوق شروع کنید. چون مغز به این ماده احتیاج دارد تا بتواند کُلین را به استیل کُلین تبدیل کند. ابتدا دز پایین مصرف کنید و بعد به تدریج بر آن بیفزایید. علت این احتیاط اجتناب از

امکان بروز اسهال است. اشخاصی که دچار افسردگی بالینی هستند نباید از کولاین استفاده کنند.

چرا مغز به کولاین احتیاج دارد

وجود کولاین برای تمام انسان‌ها لازم است تا جنبه انتقال عصبی حافظه و ذخیره‌سازی اطلاعات صورت گیرد. در این فعالیت حیاتی، استیل کولاین بازیگر اصلی است: این ماده، ماده شیمیایی مغز است که وظیفه انتقال پیام‌ها بین نورون‌ها را برعهده دارد.

وقتی انسان قدم به سالمندی می‌گذارد مغز او تمایل دارد که استیل کولین کمتری داشته باشد برای این‌که آنزیمی که استیل کولین را می‌سازد فعالیت کمتری پیدا می‌کند. سایر تغییرات بیوشیمیایی در مغز سالمند نیز در جهت فروکاستن و حتی ضایع‌سازی نوروترانسمیترها عمل می‌کند. نتیجه متاسفانه به کاهش و گاه نابودی حافظه ختم می‌شود.

خبر خوب این است که اگر کُلین در برنامه غذایی گنجانده شود می‌تواند از مانع خون مغز عبور کند و به مغز این امکان را بدهد که آن‌را برای تولید استیل کُلین مورد استفاده قرار دهد. امروزه پژوهشگران معتقدند که وجه تکمیل‌کننده کُلین می‌تواند توانایی‌های حافظه را در اشخاص طبیعی و جوان مبتلا به ضعف حافظه بهبود بخشد.

چگونه کُلین اضافی به شاگردی ضعیف کمک کرد

تا از همشاگردی‌ها پیشی بگیرد

کارشناس تغذیه و نویسنده مبرز موسوم به چارلسون وید تئوری مشهوری دارد درباره این‌که چگونه کُلین می‌تواند مشکلات یادگیری و نیز سایر نقائص را در این ارتباط برطرف سازد. او درباره معلم مدرسه متوسطه به نام اسکار صحبت می‌کند که در کلاس مرتکب اشتباهات مکرر و متعدد می‌شد. شاگردانش نیز به تبع او در امتحانات نتایج خیلی ضعیفی گرفتند.

وقتی که رئیس مدرسه در یکی از کلاس‌های اسکار نشست تا از نزدیک شاهد تدریس معلم‌اش باشد دچار وحشت شد. زیرا که می‌دید معلم مدرسه‌اش اسامی را غلط می‌گوید، به سوالات جواب‌های نادرست و نامربوط می‌دهد و تعابیر و تفاسیر را اشتباه ادا می‌کند. رئیس مدرسه به اسکار ـ معلم‌اش ـ توصیه کرد که به یک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کند تا از او معاینه کاملی به عمل آورد. خوشبختانه متخصص مزبور توجه خود را بیشتر معطوف به تغذیه و مسائل آن کرد.

او متوجه شد که سطح کُلین در بدن اسکار به شدت پایین است و در آستانه کمبود اسیدهای آمینه تریپتوفان و تیروزین قراردارد. بنابراین نسخه‌ای نوشت و در آن برنامه غذایی کاملی را تجویز نمود و نیز از اسکار خواست تا هر روز ۴ قاشق غذاخوری گرانول‌های لسیتین[۳۲۱] میل کنید. ترکیب این دو، مواد غذایی مناسبی را به مغز اسکار رساند و این تمهید باعث شد که مقدار نوروترانسمیترهایی که در مغز وی کم شده بود به سرعت جبران شود.

ظرف ۱۰ روز اسکار آدم دیگری شد. اگرچه او مردی ۵۰ ساله بود احساس و هوشمندی و حضور ذهن یک پسر جوان را پیدا کرد. او دوباره توانست روشن و سلیس صحبت کند. از آن پس نه افکارش به هم می‌ریخت و نه کلماتی که ادا می‌کرد سریع و نافهوم بود. گذشته از این‌ها گذشته، حافظه‌اش هم تقویت شده بود. او اکنون می‌توانست کلمات را با نظمی منطقی و پشت سر هم برزبان بیاورد و در بازگو کردن اسامی، تاریخ‌ها، مکان‌ها و حوادث دقت و نظم لازم را رعایت کند.

غذاهایی که کُلین کافی در آن‌ها وجود دارد

بیشترین مقدار لسیتین را می‌توان در روغن دانه‌های گیاهی و نیز در روغن‌های تصفیه نشده سبزیجات ـ به خصوص در روغن سویا که ۲ درصد آن لسیتین است ـ پیدا کرد. مکمل‌های کُلین و لسیتین به طور وسیعی به صورت قرص، پودر، یا محلول در دسترس است. برای کسب بهترین نتیجه دست کم ۳۰ درصد لسیتین می‌باید از فوسفاتیدیل کُلین تشکیل شده باشد. فوسفاتیدیل کولاین بخشی از فوسفولیپید است که به نام لیسیتین معروف است.

منابع غذایی‌ای که در آن‌ها کُلین به حد وفور وجود دارد از این قرارند:

*جوانه گندم (۲ /۱ فنجان) برابر ۲۸۲۰ میلی‌گرم

*بادام زمینی (۲ /۱ فنجان) برابر ۱۱۱۳ میلی‌گرم

*تخم مرغ (دو عدد بزرگ) ۸۰۰ میلی‌گرم

*جکر گوساله (۵ /۳ اونس) ۸۵۰ میلی‌گرم

*آرد گندم درسته (۲ /۱ فنجان) ۵۸۶ میلی‌گرم

*ماهی قزل آلا ۵۸۰ میلی‌گرم گردوی آمریکایی (۲ /۱فنجان) ۳۳۳ میلی‌گرم

*دانه‌های لسیتین (۱ قاشق غذاخوری) ۲۵۰ میلی‌گرم

*کپسول لسیتین ۱۲۰۰ میلی‌گرم

این کوکتیل متشکل از کُلین را ـ قبل از این‌که نیاز بعدی
قدرت مغز را برآورده کنید ـ امتحان کنید.

متخصص تغذیه‌ای موسوم به رابرت‌هاآس به کسانی که احتیاج به تقویت حافظه دارند و نیز نیاز دارند آنتی اکسیدان‌ها، آن‌ها را در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت کنند توصیه می‌کند که کوکتل خانگی کُلین او را مصرف کنند.

مواد زیر را با هم مخلوط کنید. ابتدا قرص‌ها را بکوبید و به پودر تبدیل کنید. بعد آن‌را با ۲ تا ۴ تکه یخ (مکعبی شکل) داخل مخلوط کن بریزید تا خوب مخلوط شوند و محلول یک‌دستی به شما بدهد.

*۱۵۰۰ میلی‌گرم کولاین
*۱۰۰ میلی‌گرم DMAE (به تقویت ذهن ـ راز شماره ۵۹ مراجعه کنید.)
*۱۰۰ میکروگرم کرومیوم پیکولینیت
*۶۰ میلی‌گرم جینک‌گو بیلوبا [۳۲۲] (محصول درخت ژاپنی با برگ‌های بادبزنی)
* ۱.۵ میلی‌گرم ویتامین ب ۱
*۱.۹ میلی‌گرم ویتامین ب ۲
*۲۰ میلی‌گرم ویتامین ب ۳
*۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین ب ۵
* ۲ میلی‌گرم ویتامین ب ۶
*۱۰۰۰ میکروگرم ویتامین ب ۱۲
*۱۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C
* ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک

*۱۵ میلی گرم کوآنزیم Q10
* ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین (ترجیحاً عصاره چای سبز)
* یک لیوان آب میوه
* 400 ((IU ویتامینE
طبق نظر «ها آس»، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از نوشیدن این کوکتل (معجون) توانایی‌های مغزی او به طور قابل توجهی افزایش یافت. شما می‌توانید این کوکتیل را صبح‌ها به جای قهوه همیشگی بنوشید. یادتان باشد که آن‌را قبل از انجام کار فکری سخت انجام دهید.

تمرین ۳۱ ـ توانمند سازی مغز

بازرسان و سلول‌های کوچک خاکستری مغز ـ بخش چهارم

در اینجا ما چهارمین تمرین از پنج تمرینی را ذکر می‌کنیم که به مدد آن می‌توانید مهارت‌های کارآگاهانه خود را به کار بیندازید تا سلول‌های خاکستری کوچک مغزتان را آموزش دهید. زمانی من یک ساعت از هفته را (برای مدت شش هفته) به تماشای نمایشنامه پلیسی (نوشته جیمز دویس) اختصاص دادم عمدا کتاب را نخوانده بودم تا بتوانم از هیجان نتیجه نهایی نمایشنامه بهره‌مند شوم.

بعد از اتمام نمایش متوجه شدم راه‌حلی که من در ذهن خود برای پایان نمایشنامه درنظر گرفته بودم خیلی پیچیده‌تر از راه‌حل جیمز بود. در واقع من پیچ و خم‌های بیشتری به طراح نمایشنامه داده بودم و طرح‌های مرموزانه‌تر و فریبکارانه‌تری را در بدنه داستان آن تعبیه کرده بودم و کار جیمز هرگز به پای کار من نمی‌رسید.

وقتی به بخش پایانی داستان رسیدم نومید شدم. فکر کردم روایت من قانع‌کننده‌تر و پیچیده‌تر از داستان جیمز بود. می‌خواستم ببینم نویسنده تا کجا می‌تواند به داستان‌اش حالت معماگونه و رازآمیز بدهد و آیا من آماتور قادر هستم قبل از این‌که کتاب را بخوانم آن را حدس بزنم.

اشیا را جدا نمایید. ببینید اجزای این اشیاء چگونه به هم متصل شده‌اند. سپس دوباره خودتان آن‌ها را به هم وصل کنید.

*این کار جنبه دیگر ساختار پلیسی مغز را نشان می‌دهد. اگر خیلی شجاع باشید می‌توانید این عمل را در مورد ساعت مچی، ماشین چمن‌زنی، رادیو، ضبط صوت، ماشین لباس‌شویی، و یا موتور اتومبیل نیز انجام دهید.

*خیلی بهتر است که این شیء خراب شده باشد و از اشیاء دور «انداختنی» به حساب آید.

*اگر آدم پولداری هستید می‌توانید این تمرین را روی ماشین جگوار خود انجام دهید. چون دو اتومبیل دیگر در گاراژ خانه دارید لذا بی‌ماشین نخواهید ماند!

*این تمرین جاه طلبانه ولی ساده توانایی‌های تحلیل‌گرانه شما را از آنچه هم اکنون هست قوی‌تر می‌کند. اگر تصمیم بگیرید که برای انجام تمرین از کتابچه راهنمای اتومبیل استفاده نکنید قدرت فکری شما دو چندان خواهد شد.

*ببینید آیا می‌توانید با نگریستن و تفکر اصول طراحی اتومبیل‌تان را کشف کنید.
در تمرین شماره ۳۲ به موارد بیشتری برمی‌خورید. دوباره آن‌ها را مرور کنید.

راز ۵۶ ـ توانمند سازی مغز

همیشه صندوق‌خانه توانمندی ذهن را از مواد غذایی خوب پر کنید.

مواد غذایی خوب تحت هر شرایطی سودمندند ولی موقعی این سودمندی جنبه ویژه پیدا می‌کند که شما در نظرداشته باشید از آن‌ها برای تقویت توانایی‌های مغز استفاده کنید. در این بخش ما به بعضی مواد غذایی مهم اشاره می‌کنیم. شما باید بیش از اندازه‌ای کافی از این مواد در صندوق‌خانه توانمندی ذهنی‌تان داشته باشید.

ویتامین E ـ نگهبان توانمندی‌های مغز

ویتامین ای مانند ویتامین ث آنتی‌اکسیدان نیرومندی است. ویتامینE به گروه توکوفرول‌ها تعلق دارد. این گروه از هشت عضو تشکیل می‌شود که ویتامین E نیرومندترین آن‌هاست. این ویتامین چربی‌ها را در خود حل می‌کند و در طبیعت به مقدار زیاد وجود دارد. از دیگر خواص ویتامین E محافظت از غشای نورون‌ها و بافت‌های مغز در مقابل هجوم رادیکال‌های آزاد است.

شما ممکن است ویتامینE را محافظ نیروی مغز بدانید. در صورتی‌که ویتامین E مثلاً به اندازه گینکو بلوبا به قدرت مغز نمی‌افزاید. نکته جالب در ویتامین E این است که به شما کمک می‌کند نیروی مغزی موجودتان را حفظ کنید و آن را از گزند هجوم رادیکال‌های آزاد و فرایند پیری مصون بدارید. ویتامین E به همراه سلنیوم، شریک آنتی اکسیدانی خود، عمل می‌کند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که سلنیوم بدن شما کافی باشد. (تقویت ذهن شماره ۵۲).

از جمله منابع ویتامین E می‌توان به ترتیب روغن بادام تصفیه نشده، آجیل، سویا، جوانه گندم، غلات با سبوس، تخم مرغ و سبزیجات تیره رنگ و پر برگ را نام برد. همچنین شما می‌توانید ویتامین E را در مواد تکمیلی به خصوص به شکل «توکوفرول» طبیعی پیدا کنید. در توکوفرول ویتامین E به صورت طبیعی و مصنوعی وجود دارد. در« توکوفرول » همچنین ویتامین E که خود حل‌کننده چربی است به قطعات کوچکی قابل تقسیم است و این خاصیت موجب جذب سریع آن‌می‌شود.

اندازه مورد توصیه: ۸۰۰ تا ۱۲۲۰ واحد بین‌المللی (IU) در روز می‌باشد. ویتامین E در چربی قابل حل است. معنای این حرف این است که بافت‌های

بدن شما می‌تواند آن‌را ذخیره کند. (این درست عکس ویتامین Cاست که در آب به سرعت حل می‌شود.) بنابراین، زیادی این ویتامین می‌تواند مضر باشد به خصوص برای غدد فوق کلیوی، تیروئید، و غده‌های جنسی.

ویتامین A، آنتی اکسیدان ویژه

ویتامین A مانند ویتامین E به محافظت از هوش کمک می‌کند. زیرا که ویتامین A از آنتی اکسیدان‌های قابل حل در چربی است و بنابراین می‌تواند نورون‌ها را در مقابل رادیکال‌های آزاد موجود در مغز مصون بدارد. بتا کاروتین[۳۲۳] شکل پیشین ویتامین A است. این ماده به محض ورود به بدن به ویتامین تبدیل می‌شود. بتا کاروتین به خاطر این‌که می‌تواند از فعالیت گونه خاصی از رادیکال‌های آزاد به نام سینگلت[۳۲۴] جلوگیری به عمل بیاورد در میان آنتی آکسیدان‌ها به آنتی کسیدان ویژه تبدیل شده است.

رادیکال آزاد سینگلت موقعی شکل می‌گیرد که فرایند متابولیسم بدن به طورطبیعی درحال انجام باشد. شکل‌گیری رادیکال آزاد همچنین زمانی تحقق می‌یابد که شخص در معرض نور اوزن[۳۲۵] یا اشعه مستقیم آفتاب قرار داشته باشد. علاوه بر این‌ها، رادیکال‌های آزاد را از طریق دود سیگار، هوای آلوده و سایر مواد سمی محیط زیست به سیستم بدنی خود وارد می‌کنید. وقتی آلاینده‌های یاد شده داخل بدن شدند به آسانی از موانع خون و مغز عبور می‌کنند و بی‌وقفه به بافت‌های ظریف مغز صدمه می‌زنند.

تنها بتاکاروتین می‌تواند این صدمه به خصوص از جانب رادیکال‌های آزاد را خنثی نماید. از جمله منابع خوب برای ویتامین A جگر است (مانند جگر مرغ و گوساله). این ویتامین همچنین در روغن ماهی، هویج، اسفناج، کلم پیچ، سیب زمینی شیرین، کدو، زردآلو، پاپایا و نیز در سبزیجات زرد و پرتقالی رنگ به وفور وجود دارد.

اندازه مورد توصیه: کارشناسان تغذیه برای سلامتی بیشتر ، روزانه مصرف ۱۰ تا ۳۵ میلی‌گرم را توصیه می‌کنند. بعضی دیگر مصرف ۱۵ تا ۳۰ میلی‌گرم را پیشنهاد می‌نمایند. مراقب باشید که سطح روی را همیشه به طور ثابت در حد کافی (۲۰ تا ۲۵ میلی‌گرم) در بدن نگهدارید. زیرا روی لازم است تا ویتامین A را از مکان ذخیره شده‌اش در جگر خارج سازد.

بهتر است میزان مورد نیاز خود را از ویتامین A ، از داروهای مکمل یا از غذا، به ویژه غذایی که چربی داشته باشد به‌دست بیاورید. برای این‌که مقدار زیاد ویتامین A بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند مسمومیت خفیفی در شخص ایجاد کند. احتمالا این نظریه چندان موثق نیست چون

تخمین زده می‌شود که ۳۷ درصد آمریکاییان مبتلا به کمبود ویتامین A هستند.

راز ۵۷ ـ توانمند سازی مغز

غذاهای ضد پیری و مقوی ذهن

با بعضی از ویتامین‌ها و مواد غذایی مربوط به ضد پیری در مبحث مربوط به مضار ناشی از کمبودهای احتمالی آن‌ها مواجه شده‌اید. بنابراین هدف ما در این بخش صرفا نشان دادن آثار مثبتی است که استفاده از مواد غذایی گفته شده در بالا بردن قدرت مغز از خود باقی می‌گذارد. در مورد انواع ویتامین B بهتر است که به جای خوردن قرص‌های متعدد آن‌ها، همه را در یک قرص که از هرکدام از انواع ویتامین B به اندازه کافی در آن وجود داشته باشد استفاده کنید.

ویتامین B1 به دستگاه عصبی شما انرژی می‌دهد

همان طور که پیشتر متذکر شدیم، اگر شما دچار کمبود ویتامین B1 هستید بعضی نشانه‌های ذهنی و عصبی از خود نشان خواهید داد. این نشانه‌ها می‌تواند اضطراب، افسردگی، ضعف حافظه، آشفته ذهنی، وسواس، افکار تکراری و مانند آن باشد.

نشانه‌های یاد شده ـ وقتی شما تحت فشار روانی هستید ـ بیشتر و بدتر می‌شود. اگر معتاد به الکل هستید، آنچه نیاز ویژه شما را در این ارتباط برطرف می‌سازد مکمل‌های تیامین[۳۲۶] دار است.

تیامین یا همان ویتامین B1 یک آنتی اکسیدان قوی نیز هست که برای عملکرد دستگاه عصبی انرژی می‌دهد. در حقیقت، این ماده در تبدیل گلوکز غذا به انرژی قابل استفاده، نقش اساسی را بازی می‌کند.

اندازه مورد توصیه: ۲۵ تا ۱۰۰ میلی‌گرم یا ۲۵۰ میلی‌گرم در روز می‌باشد و در سه نوبت به فاصله ۵ ساعت باید مصرف شود.

نیاسین یا ویتامین B3 برای بازگرداندن حافظه

نیاسین یا ویتامین B3 یکی از اعضای مهم خانواده ویتامین‌های B است. که گاهی آن را ماده ضد پیری می‌نامند. نیاسین به خاطر بهبود بخشیدن به نیروی گلبول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن بیشتر دارای اعتبار ویژه است چون این امر باعث می‌شود که مغز، اکسیژن یعنی غذای بیشتری دریافت کند.

نیاسین نه تنها حافظه ضعیف شده را به وضع قبلی خود باز می‌گرداند بلکه همان طور که بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد نیروی حافظه را از آنچه بوده است بیشتر می‌کند برای مدت یکماه. به تعدادی از اشخاص میان‌سال و سالم روزانه ۱۴۱ میلی‌گرم نیاسین دادند و ملاحظه کردند که حافظه آن‌ها به میزان ۱۰ تا ۴۰ درصد قوی‌تر شده است.

اندازه مورد توصیه: اندازه نیاسین برای تقویت مغز و حافظه باید با توجه با سن تعیین شود:

سنین ۲۰ تا ۲۹: ۱۰۰ میلی‌گرم، سنین ۳۰ تا ۳۹: ۳۰۰ میلی‌گرم، سنین ۴۰ تا ۴۹: ۵۰۰ میلی‌گرم، سنین ۵۰ به بالا: ۱۰۰۰ میلی‌گرم. به طور کلی هرچه سن بالاتر می‌رود و به پیری نزدیکتر می‌شود از (۶۰ به بالا) مراقبت بیشتر لازم است و توصیه می‌شود که در سنین مزبور مبارزه با سالمندی به خصوص از طریق مکمل‌های غذایی آغاز شود.

نیاسین اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود بهتر جذب بدن می‌شود. معمولا در اندازه‌های بالاتر از ۵۰ میلی‌گرم، ممکن است حس گُرگرفتگی، خارش یا خواب رفتگی پیدا کنید و گونه‌هایتان سرخ و گرم شود. نترسید. این حالات موقتی و بی‌آسیب است و پس از این‌که بدن به نیاسین عادت کرد از بین می‌رود.

اسید پانتوتنیک یاویتامین B5 برای جلوگیری از پیری مغز

ویتامین B5 آنتی اکسیدان نیرومندی است که می‌تواند قدرت را زیاد و استرس را کم کند. همچنین بدن شما احتیاج به ذخایر کافی اسید پانتوتنیک[۳۲۷] (B5) دارد تا کُلین را به نوروترانسمیترهای آستیل کُلین تبدیل کند. این امر به سرعت حرکت پیام‌های مغز از سلولی به سلول دیگر می‌افزاید.

ویتامین B5 باعث می‌شود که سیستم اعصاب به طور طبیعی عمل کند. مطالعات آزمایشگاهی که در مورد موش‌ها انجام شده است نشان می‌دهند که ویتامین **B5** ممکن است خاصیت ضد پیری داشته باشد. در یکی از این آزمایشات، موش‌هایی که مقدار زیادی **B5** مصرف کرده بودند ۶۵۳ روز و موش‌هایی که اصلا از این ماده مصرف نکرده بودند ۵۵۰ روز زندگی کرده‌اند. اگر این نسبت را به سن سالمندی برگردانیم روشن می‌شود ویتامین مزبور سن شما را از ۷۵ سالگی به۸۹ سالگی می‌رساند.

اندازه مورد توصیه: ۲۵۰ تا ۷۵۰ میلی‌گرم در روز

ویتامین **B6 کمک می‌کند که مواد شیمیایی بیشتری برای مغز تولید شود.**

ویتامین B6 یا پیریدُکسین یکی دیگر از داروهای ضد استرس است که وجودش برای ساختن نوروترانسمیترهای مهم ضروری است. اگر دچار کمبود ویتامین B6 هستید ممکن است توانایی بدن شما برای ساختن این ماده شیمیایی حیاتی مغز صدمه جدی دیده باشد صدمه‌ای که احتمال دارد به زوال ذهن منجر شود.

اندازه مورد توصیه: ۲ میلی‌گرم روزانه برای مردان و ۱ تا ۶ میلی‌گرم برای زن‌ها.مراقب باشید در روز بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین مصرف نکنید مگر به تجویز پزشک.

راز ۵۸ ـ توانمند سازی مغز

۶ ماده غذایی تقویت کننده مغز

۱. فنیل‌آلانین[۳۲۸] قدرت مغز را می‌افزاید

فنیل‌آلانین اسید آمینه‌ای است که در غذاهای حاوی مقدار زیاد پروتئین یافت می‌شود. شما می‌توانید از فنیل‌آلانین به عنوان تکمیل‌کننده ویژه برای توانمند کردن مغز خود استفاده کنید. این ماده بیشتر به صورت پودر عرضه می‌شود. فنیل‌آلانین در میان فرایندهای بیوشیمیایی که مواد گذر دهنده (نوروترانسمیترها) بویژه نُرآدرنالین را می‌سازند نقش مهمی دارد. ماده مزبور همچنین از جمله اسید آمینه‌هایی است که خیلی سریع در لحظات استرس آور، خطر و هیجان در بدن جذب می‌شود. لازم است بدانید که نُرآدرنالین[۳۲۹] از نوروترانسمیترهایی است که انرژی مغزی را زیاد می‌کند، حافظه را تقویت می‌کند، به ادراک حسی می‌افزاید و تمرکز بیشتر را امکان‌پذیر می‌سازد و شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد فنیل‌آلانین می‌تواند به هوشمندی ذهن بیفزاید و افسردگی را بزداید.

اندازه مورد توصیه: متخصصان تغذیه هنوز مطمئن نیستند که حداکثر اندازه مجاز برای این ماده چقدر است. ولی عموما بر این باورند که اندازه‌ای بین ۳۷۵ تا ۵۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند اندازه مناسبی باشد. توصیه متخصصان تغذیه این است که فنیل‌آلانین را باید وقتی معده خالی است خورد. بعضی از کارشناسان تغذیه بر این عقیده‌اند که اگر نوع D و L این نوروترانسمیتر را روزانه دو بار مصرف کنید احتمال این‌که ذهن‌تان تیزتر بشود. سطح انرژی مغزتان بالاتر برود و حالت روحی‌تان شادمانه‌ترشود بسیار زیاد است.

کارشناسان تغذیه پیشنهاد می‌کنند که اگر صبح‌ها به طور ناشتا مقدار ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم D و L و همین مقدار را بعد از ظهرها همراه ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین B6 500 میلی‌گرم ویتامین C میل کنید نتیجه بسیار مطلوبی حاصل خواهد شد.

برای تنوع و برای تزریق نیروی بیشتری به توانمندی مغز پودر فنیل‌آلانین را با دو قاشق غذاخوری شهد زنبور عسل و دو قاشق غذاخوری عسل، ۲۵ قطره گینکوبلابا، مایع جینسینگ و ۱ قطره DMAE را در آب گرم ریخته و خوب به هم بزنید و صبحگاهان به صورت نخستین آشامیدنی قبل از هر غذای دیگر میل کنید و از نتیجه معجزه‌آسای آن بهره‌مند شوید.

۲. گلوتامین[۳۳۰] مغز را از مه آلودگی خارج می‌کند و به آن نیروی مضاعف می‌بخشد

این یکی دیگر از اسید آمینه‌های تقویت کننده مغز است که ماده‌ای به نام اسید گلوتامیک[۳۳۱] تولید می‌کند. گلوتامین به سوخت مغز شهرت دارد. این اسید تفکر شما را بهتر، هوشمندی‌تان را بیشتر و روحیه‌تان را قوی‌تر می‌سازد.

گلوتامین همچنین توانایی گذر از سد خونی مغز را دارد. معنای این حرف آن است که اگر این ماده را به صورت داروی تکمیلی بخورید این احتمال وجود دارد که سریع‌تر از داروهای معمولی هضم غذا به مغز می‌رسد.

وقتی گلوتامین به مغز می‌رسد تبدیل به اسید گلوماتیک می‌شود سپس با آمونیاک که ماده‌ای است ضد سم می‌آمیزد. اگر سطح آمونیاک در مغز شما خیلی بالا است (که چنین احتمالی می‌رود چون آمونیاک محصول فرعی متابولیسم پروتئین مغز است) می‌تواند شما را تحریک‌پذیر کند و حالت تهوع به شما دست دهد.

همچنین اگر اسید گلوماتیک مغز شما پایین باشد، سطح آمونیاک بالا می‌رود و این می‌تواند موجب خشکی شود. به گفته‌ی یکی از کارشناسان تغذیه، وقتی شما گلوتامین می‌خورید به این می‌ماند که «مغزتان را به یک منبع سوخت مجانی وصل کرده باشید.»

گلوتامین برای مغز سوختی است که بسیار بهتر از قهوه عمل می‌کند. زیرا قهوه فقط انرژی مختصری به مغز می‌دهد درصورتی که گلوتامین انرژی به مراتب بیشتری برای مغز ایجاد می‌کند. دانشجویانی که مکمل‌های گلوتامین را مصرف می‌کنند در امتحانات خیلی آماده‌تر و مطمئن‌تر هستند و از نظر ذهنی نیز بسیار شفاف‌ترند.

اندازه مورد توصیه: روزانه با ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم شروع کنید وآن را به مرور زیاد کنید تا به ۵ /۱ گرم در روز برسد.

۳. آرژینین[۳۳۲]، اسیدآمینه ضد ضعف حافظه

آرژینین اسیدآمینه‌ای است که بدن آن‌را به اسپرمین ـ که در مایع منی، بافت خونی و یاخته‌های مغز یافت می‌شود ـ تبدیل می‌کند. اگر اسپرم شما خیلی کم است ممکن است در آغاز راه پیری و کم حافظگی قرار گرفته باشید.

جنبه مثبت آرژینین این است که می‌تواند از پیری و سالمندی جلوگیری کند. در سال ۱۹۹۰ نیویورک تایمز ـ مجله‌ای که دستخوش مبالغه و غلو

نمی‌شود ـ تیتری زده بود که می‌گفت: «هورمون رشد انسان آثار پیری را از بین می‌برد. » هزینه مصرف این هورمون که به طور مصنوعی ساخته شده بود سالانه بالغ بر ۲۰۰۰۰ دلار بود. این قیمت باعث می‌شد که امکان استفاده از آن از دسترس مردمان عادی خارج شود. ولی همین آگهی دو کارشناس تغذیه جسور را بر آن داشت که عزم خود را جزم کنند و هورمونی بسازند با همان کیفیت ولی با قیمتی بسیار ارزان‌تر.

درک پیرسون و ساند شاو، مولفان پرفروش‌ترین کتاب‌های مربوط به امر تغذیه و طول عمر(۱۹۸۲)، راه دیگری پیدا کردند که اعمال آن می‌توانست میزان هورمون رشد را در مغز افزایش دهد.

برای این‌که به فرمولی برسید که با کاربرد آن بتوانید علاوه بر سایر مزایا، توانایی‌های ذهنی را نیز افزایش دهید کافی است:

*آرژینین، ۶ گرم

*کُلین، ۶۰۰ میلی‌گرم

*ویتامین ۵۰۰ ،B5 میلی‌گرم

را با هم ترکیب کنید.

۴. با استفاده از ژرمَنیوم[۳۳۳] اکسیژن بیشتری به مغز برسانید

این یک ماده معدنی است که از تاریخ کشف‌اش که در دهه سال ۱۹۸۰ صورت گرفت توجه بسیاری را به عنوان ماده تقویت‌کننده مغز به خود جلب کرده است. «کازوهیکو آسایی»، دانشمند ژاپنی، راهی را پیدا کرده بود که با اتخاذ آن توانست در آزمایشگاه این ماده را ساخته و از مزایایی که برای آن قائل بود اطمینان حاصل کند.

ژرمنیوم معمولا به مقادیر کم به صورت بخشی از مواد موجود در بسیاری از داروهای گیاهی مانند سیر، جینسینگ، کلورلا، و مانند آن یافت می‌شود. از نظر فنی، ژرمنیوم به عنوان عنصری خرده ریز از عناصر متشکله خاک در لایه بیرونی زمین به وفور وجود دارد و در فهرست جداول دوره‌ای حاوی مواد تشکیل دهنده زمین نیز مشاهده می‌شود.

آزمایشات نشان داده است که ژرمنیوم می‌تواند سیستم ایمنی بدن را برانگیزد و بر غدد، سرطا ن و ویروس‌ها اثرات مثبتی داشته باشد. دکتر آسایی کشف کرد که مصرف ۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم ژرمنیوم در روز می‌تواند بر بسیاری از بیماری‌ها اثرات مثبت داشته باشد. آنچه برای مقصود ما اهمیت

بیشتری دارد این است که ژرمنیوم می‌تواند توانائی بافت‌های بدن را برای قبول اکسیژن بالا ببرد. به همین دلیل است، که به طور غیر رسمی، به این ماده شیمیایی برای خاطر اکسیژن زیادی که جذب بدن می‌کند ویتامین O لقب داده‌اند.

با مصرف ژرمَنیوم در ذهن می‌توانید شب تا دیر وقت بیدار بمانید.

تئوری دکتر آسایی این است که ذخیره ناکافی اکسیژن می‌تواند دلیلی برای بیماری باشد. هر ماده‌ای که بتواند اکسیژن‌گیری بدن را افزایش دهد یا حتی جایگزین اکسیژن مصرف شده شود و با گلبول‌های قرمز خون بیامیزد به همان نسبت به قدرت مغز می‌افزاید.

دانشمندی کالیفرنیایی گزارش می‌دهد که وقتی احتیاج دارد شب تا دیر وقت کار کند و لازم است ذهن خود را آماده داشته باشد قبل از شروع کار خود چند تا کپسول ژرمنیوم را با هم می‌خورد. این عمل به او اطمینان می‌دهد که مغزش به اندازه کافی اکسیژن دریافت کرده است و به‌وسیله آن می‌تواند هم نیازهای فکری خود را برطرف سازد و هم این‌که سموم جمع شده در سیستم بدن را از آن خارج کند.

ژرمنیوم همچنین یک سم زدای نیرومند است. مثلا، وقتی خمیر جیوه‌ای که دندان پزشک داخل دندان خالی شما چسبانده مقدار قابل توجهی سم به سیستم وارد می‌کند و یا وقتی مسمومیت مشابهی به واسطه مصرف کودهای شیمیایی در فراوری محصولات به شما دست می‌دهد، این ژرمنیوم است که می‌تواند با قدرت هرگونه رسوب فلزات سنگین را در بدن مسخر خود سازد و ظرف ۲۴ ساعت آن‌ها را از سیستم خارج کند.

اندازه مورد توصیه : طبق دستورات مندرج بر روی محصول. معمولا ۳۰ میلی‌گرم در روز برای پیش‌گیری کافی است. هرچند بعضی کارشناسان تغذیه مصرف تا ۶۰ میلی‌گرم را نیز تجویز می‌کنند. در صورت وجود مسائل کوچک، ۵۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در روز: برای درد ۱ تا ۵ /۱ گرم در روز توصیه شده است.

ولی مراقب باشید که ژرمنیومی که مصرف می‌کنید ارگانیک باشد. غذاهایی که این ماده را دارند عبارتند از: صبر زرد، شامی آبی، سیر، جینسینگ، سنبل ختایی، قارچ ریشی، پیاز، سومای گیاهی.

۵. چرا مصرف آب با اکسیژن مضاعف یا

«آب اکسیژنه» شما را هوشمند می‌کند

نظریه مربوط به تقویت ذخیره اکسیژن در مغز، علاوه بر این‌که با مصرف ژرمنیوم و یا ورزش کردن عملی می‌شود از طرق دیگر نیز که موضوع این بخش است تامین می گردد. روشی که در این ارتباط معرفی می‌کنیم «اکسیده کردن فوق العاده»[۳۳۴] نام دارد. معنای اکسیده کردن سلول‌های مغز

این است که مقدار کمی از هیدرژن پروکساید (در حد موجود در غذاها) که فرمول شیمیایی آن H2O2 است (که البته به صورت مایع خواهد بود) مصرف شود.
آب اکسیژنه مانند ژرمنیوم در مقابل سموم بدن، مسمومیت‌های میکروبی و کاهش کلی اکسیژن مغز مقتدرانه وارد عمل می‌شود. طبق پژوهش‌های به عمل آمده مصرف منظم « آب اکسیژنه » می‌تواند هوشیاری، واکنش، حافظه و حتی هوش و تفکر را بهبود بخشد. بیماران آلزایمری و پارکینسون پاسخ مثبتی به آب اکسیژنه داده‌اند. بنا به گفته طنزآمیز یکی از دانشمندانی که با این ماده کار می‌کند: « آب اکسیژنه می‌تواند حتی حماقت را نیز نابود سازد»
اندازه مورد توصیه: ۲ تا ۱۰ قطره هیدروژن پروکساید خوراکی را در ۶ اونس آب خالص حل کرده و در طول روز چند بار از آن بنوشید.
از این دارو فرمول‌های متعدد تجاری در بازار وجود دارد. یکی از این فرمول‌ها متعلق به دکتر سوپراکسی است که در پنج طعم عرضه شده است. علاوه بر آن مکمل اکسیژن الکترولیت آن هم در دسترس می‌باشد که به صورت مایع تولید شده است.[۳۳۵]
از همه بهتر این است که هم‌زمان با مصرف این دارو از مواد غذایی آنتی اکسیدان مانند گینکو بیلوبا و ویتامین A، C و E نیز استفاده شود تا بتواند با رادیکال‌های هیدورکسیل که حاصل سوخت وساز هیدروژن پروکساید است مقابله کنید.

۶. فرمول‌های مکمل جدید برای کودکان هوشیارتر

بررسی و پژوهشی که در سال ۱۹۹۱ در کالیفرنیا انجام شد ، ثابت کرد که ضریب هوشی می‌تواند تحت تاثیر مکمل‌های غذایی قرار گیرند. در حقیقت یک سوم شاگردان توانستند ۱۰ امتیاز به ضریب هوشی خود اضافه کنند.
در مطالعات دیگری هم که در همین زمینه انجام شده است این نوع پیشرفت‌های چشمگیر در افزایش ضریب هوشی، ملاحظه می‌شود. در بعضی از این بررسی‌ها دیده شده که کودکان به ظاهر سالم نیز گاهی دچار نوعی کمبود مواد غذایی هستند. و این عارضه حتی موقعی که ظواهر بر آن دلالت نمی‌کنند وجود دارد. مشکلات عملکرد ذهن از جمله نخستین نشانه‌هایی است که کمبود مواد غذایی را نشان می‌دهد.
در زیر فرمول‌های تقویت‌کننده ضریب هوشی‌ای که در پژوهش کالیفرنیا مورد استفاده قرار گرفته است از نظر می‌گذرانیم:
*ویتامین A 500 IU (واحد بین‌المللی)

*B1، 7 /1 mg

*B2، 7 /1 mg

*B3، 20 mg

*B6،،mg

*B12، 6mcg میکروگرم

*ویتامین C 60 mg

*ویتامین D 400 IU

*ویتامی E 30 IU

*ویتامین k 50 mcg (میکروگرم)

*بیوتین 300 mcg

*اسید فولیک 400 mcg

*کلسیم 200 mg

*کرومیوم 100 mcg

*مس 2 mg

*یُد 150 mcg

*آهن 18 mg

*منیزیوم 80 mg

*منگنز 5 /2 mg

*مولیبدنیم 250 mg

*سلنیم 100 mcg میکروگرم
*روی 15 mg

۹. توانایی مغز

شواهدی بر موثر بودن مواد غذایی در تقویت قدرت مغز

*یکی از کارگردانان سینما که انواع مواد غذایی و داروهای مفید از جمله جینکو بیلوبا، هیدروژن، کلوراین و پیراستام را به تنهایی یا با هم مصرف می‌کرد گزارش می‌دهد که این داروها به تنهایی یا باهم قدرت، روشنی ذهنی او را نسبت به سابق به مراتب قوی‌تر و شفاف‌تر نموده‌اند. او همچنین می‌گوید که بعد از مصرف این مواد هیچ وقت با نویسندگان فیلمنامه‌ها به مشکل برنمی‌خورد و نیز قادر است سریع‌تر کار کند، فصیح‌تر منظور و مقصود خود را بیان کند و حتی ۲۰ داستان از یک سری فیلم تلویزیونی را یکجا ظرف ۳ ماه بنویسد. «من انگار مدام در اوج قدرت خود به سر می‌برم».

*یکی از مراجعین من این مواد را به مدت ۵ ماه مصرف می‌کرده است: کُلین، جینکو، جینسینگ، و DMAE. خودش در باب اثر این مواد بر قدرت ذهنی‌اش چنین می‌گوید: «من در حافظه کوتاه و دراز مدت خود پیشرفت محسوسی داشته‌ام. دوستانم می‌گویند در حالات کلی نیز بهبودی آشکاری پیدا کرده‌ام.»

*یکی دیگر از مراجعه‌کنندگان من ابراز کرد که استفاده از جینکو و DMAE به او کمک کرده است که افکارش را در قالب جملات کامل بیان کند و این نقیصه را که مدت‌ها با او بوده برطرف سازد. او می‌افزاید مواد مزبور همچنین به او قدرت بیشتری داده است که کنترل کلام را از دست ندهد.

*یکی دیگر از مراجعه کنندگان گزارش می‌دهد که بعد از استفاده از کُلین، این توانایی را پیدا کرده است که در آن واحد روی چند مکالمه هم‌زمان اشراف و تمرکز داشته باشد و رشته سخن را در هیچیک از دست ندهد. او می‌افزاید که نسبت به سابق دید چشم‌هایش بهتر شده، تسلط‌اش بر واژه‌ها بیشتر و تفکرش به مراتب جمع وجورتر گردیده است.

*یکی دیگر از مراجعه کنندگان من که تصادفا برنامه نویس کامپیوتر هم هست، معتقد است که مصرف کُلین همراه اینوزیتول هر سه ساعت یکبار (در زمانی که به کار مشغول است) به طور آشکار حافظه دیداری کوتاه مدت او را بهبود بخشیده است. او می‌گوید «من می‌توانم شناسه‌های بیشتری را در ذهنم نگهدارم. قبلا چنین توانایی را نداشتم».

تمرین ۳۲ ـ توانمند سازی مغز

بازرسان و سلول‌های کوچک خاکستری مغز ـ بخش پنجم

در اینجا آخرین تمرین از تمرین‌های پنجگانه‌ای را که شما به یاری آن‌ها می‌توانید استعداد کارآگاهی‌تان را در آموزش و تقویت سلول‌های خاکستری مغز به کار اندازید شرح می‌دهیم:

*شاید شما «هاریسون فورد» را در فیلم «فراری» دیده باشید. بی‌گمان این فیلم، داستانی بسیار مهیج و سرگرم‌کننده دارد و در نهایت استادی نیز نوشته شده است. به عنوان تمرین دیگری در توسعه قدرت نیم‌کره چپ مغز، سعی کنید نمودار گردش کار در این فیلم را روی کاغذ منعکس سازید.

*توجه مخصوص خود را معطوف اشاراتی کنید که به تدریج در طول داستان ظاهر می‌شود و کارآگاه جرارد را به این نتیجه می‌رساند چه بسا دکتر ریچارد کیمبل در این ماجرا بی‌گناه باشد.

*به همین منوال شما می‌توانید طرح یکی از داستان‌های مهیج آلفرد هیچکاک ـ ترجیحاً داستان فیلم پرندگان، سرگیجه، ویا پنجره عقبی ـ را به صورت نمودار گردش کار ترسیم کنید.

*در این بخش از تمرین به لحظاتی توجه کنید که هیچکاک چگونه کم کم به تنش و حالت تعلیق داستان و بر خوفناکی آن می‌افزاید و ناگهان داستان را جمع و جور می‌کند مانند کسی که ناگهان بند سگ را که به دستش هست می‌کشد.

*داستان هیچگاک به طور ناخودآگاه بر احساس و ذهن اثر می‌گذارد. محور تمرین قدرت مغز در این بخش این است که ببینید استاد چگونه این کار را انجام می‌دهد. تمرین حاضر توانایی مشاهده، نتیجه‌گیری، و تفکر تحلیلی شما را دو چندان می‌کند و باعث می‌شود برای این استاد سالخورده احترام بیشتری قائل شوید.

*اگر شما یکی از فیلم‌های هیچکاک را تماشا کرده باشید حتما متوجه شده‌اید که او همیشه سعی می‌کند که در همان ۱۰ دقیقه اول فیلم، (به طور غیر منتظره، و به عنوان یک شخصیت بی‌اهمیت در فیلم که فقط ۵ ثانیه از وقت فیلم را به خود اختصاص می‌دهد) روی پرده ظاهر شود. شما دو جور می‌توانید با این کلک هیچکاک برخورد کنید:

*اول: ۲۰ حلقه از فیلم‌های او را تماشا کنید و شیوه‌های مختلفی را که او با تمسک به آن‌ها خود را وارد فیلم می‌کند یادداشت کنید.
*دوم: ۲۰ راه دیگر را پیدا کنید که او می‌توانست با توسل به آن‌ها وارد فیلم شود.

راز ۵۹ ـ توانمند سازی مغز

۶ دارو و ماده غذایی موثر برای توانمندی بیشتر مغز

طی ۱۵سال گذشته در زمینه تقویت مغز، طبقه جدیدی از داروهای گیاهی کشف شد که اثرشان فوق‌العاده است. کشف این داروها هیجان زیادی را در مردم به وجود آورد و بررسی‌های متعددی را موجب شد گرچه این داروها هنوز در مرحله آزمایش هستند و رسما مجوز مصرف پیدا نکرده‌اند. معنای آن این است که شما ناچارید از طریق بخش‌کنندگان خصوص آن‌ها را سفارش دهید.

دربعضی از قسمت‌های ایالات متحده آمریکا، آن‌چنان علاقه و اشتیاق برای این داروها زیاد است که برای عرضه آن‌ها بارهای مخصوصی باز شده است که می‌توانید مانند بارهای معمولی به جلوی پیشخوان بروید و آشامیدنی ویژه تقویت مغز را سفارش دهید و آن‌را با هویج یا کرفسی که همراه آن سرو می‌شود دریافت کرده بخورید. بعضی از این داروها به صورت تجاری در دسترس می‌باشند و تبلیغات پر سر و صدایی برای آن‌ها انجام می‌شود. از جمله عباراتی که این داروها را معرفی می‌کنند از این قرارند: برخیز و بدرخش، سوخت برای حافظه، سوپرسونیک سایپرتونیک و مانند آن.

گرچه مواد موجود در این معجون‌ها معمولاً شامل ویتامین‌ها، مواد کانی، اسیدهای آمینه و عناصر پایه‌ای دیگر است، با این حال همیشه یکی از این دو عنصر: فنیل‌آلانین (که نُرآدرنالین را می‌سازد) و یا (کُلین که استیل‌کُلین را می‌سازد) با آن‌ها همراه است.

آیا بعد از آنچه گفته شد، می‌شود به این داروها اطمینان کرد؟ شاید. اما به شرطی که در مصرف آن‌ها زیاده‌روی نشود. در کل این داروها به مغز انرژی می‌دهند و ذخیره کافی اکسیژن را برای آن تامین می‌کنند. داروهای مزبور همچنین برای مغز در مقابله با رادیکال‌های آزاد به صورت یک سپر دفاعی عمل می‌کنند آن‌ها خرده ریزهای سلولی را از بافت‌های مغز می‌زدایند و برای مغز مواد خام لازم را تدارک می‌بینند تا بدین وسیله نوروترانسمیترهای اساسی بسازند. اکسیژن شمشیر دولبه‌ای است که هم محافظ مغز است و هم مخرب آن.

از یک سوی اکسیژن به مغز انرژی می‌دهد و شما را قادر می‌سازد فکر کنید و یادآوری‌های‌تان سریع‌تر و روشن‌تر صورت پذیرد و از سوی دیگر، موجب آسیب سلول‌های مغز می‌شود و آن‌ها را در مقابل رادیکال‌های آزاد که خودشان نیز از اکسیژن ساخته می‌شوند بی‌دفاع می‌گذارد. فایده منحصر به فرد اکثر داروهای گفته شده این است که مقدار زیادی اکسیژن نیروبخش را که در مغز وارد کند و هم‌زمان مغز را از صدمات بالقوه‌ای که

رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌کنند محافظت کند.

۱. پیراستام: پل میان دو نیم‌کره مغزی

این یک داروی ترکیبی است که نخست در بلژیک ساخته شد. غالباً این دارو را به نام نوتروپیل[۳۳۶] می‌شناسند. مصرف کنندگان نوتروپیل معتقدند این دارو بیدارکننده مغز است. داروی مورد بحث بخشی از طبقه جدید داروهایی را تشکیل می‌دهد که با نام نوتروپیک ـ به معنای فعال در مغز ـ شناخته شده‌اند. نوتروپیک‌ها تمام داروهایی را که تاثیر آن‌ها بر توانمند کردن مغز بی‌رقیب است شامل می‌شوند.

پیراستام، که ساختار شیمیایی آن به پیروگلوتامات[۳۳۷] نزدیک است مشهور به داشتن خواص زیر است:

*حافظه را بهبود می‌بخشد

*عملکرد کلی مغز را که از کمبود اکسیژن رنج می‌برد تقویت می‌کند

*انرژی مغز را افزایش می‌دهد

*سرعت جریان اطلاعات را بین دو نیم‌کره مغز بیشتر می‌کند

*معز را تحریک می‌کند تا مکان‌های پذیراشدن بیشتری را در نورون‌ها فراهم آورد و از این رهگذر قبول بیشتر کُلین و سایر مواد مربوط به آن را میسر سازد.

منشی اداره‌ای را می‌شناسم که با مصرف ۸۰۰ میلی‌گرم پیراستام در روز توانسته است میزان قابل توجهی بر هوشمندی و هوشیاری خود در انجام امور جاری اداره بیفزاید. استفاده‌کننده دیگری می‌گوید که پیراستام او را در رانندگی سرحال‌تر و چالاک‌تر می‌کند. مضاف بر این‌که به او کمک می‌کند تا به نظریه‌های جدید و متفاوتی دست یابد. نفر سوم در باب خواص پیراستام بیان می‌کند که مصرف مخلوط با کُلین «بهترین واقعه‌ای بود که تا به حال برای من اتفاق افتاده است.» نوسانات پی درپی‌ای که در روحیه او ایجاد می‌شده است با مصرف پیراستام به کلّی متوقف شده بود. قوه تمرکز و توانایی سخن‌گویی‌اش نیز بیشتر شده بود. و این مجموعه به او اعتماد به نفس بیشتری را می‌بخشید.

اندازه مورد توصیه: ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی‌گرم در روز در سه وعده (هر نوبت یک سوم این مقدار.

۲. هیدرژین[۳۳۸] یا هایدرجاین، قرص برای هوشمندی نهایی

ثابت شده که این ماده خوراکی پیشرفته در تقویت ظرفیت‌های مختلف ذهنی و کند کردن روند پیری بسیار موثر است. هیدرژن از نظر فنی از سه ماده به نام آلکالوئیدها تشکیل شده است. آلکالوییدها نیز به نوبه خود از قارچ‌هایی تشکیل می‌شوند که به طور طبیعی روی گیاه« چاودار» می‌رویند.
از میان توانایی‌های قابل توجه این ماده گیاهی می‌توان موارد زیر را ذکر کرد:
*افزایش خون و اکسیژن مغز
*محافظت مغز از آسیب در مواقعی که ذخیره اکسیژن آن دچار کمبود می‌شود
*آهسته کردن سرعت رسوب لکه‌های رنگی ناشی از سالمندی در مغز و نیز کند کردن روند پیشرفت بیماری آلزایمر
*عمل کردن در مقابل رادیکال‌های آزاد در مغز به صورت آنتی اکسیدان
*توسعه هوش، به یادآوری، حافظه و آموختن
دست کم ۲۲ پژوهش علمی نشان داده‌اند که استفاده از هیدرژن ـ در اندازه‌های ۴ تا ۶ میلی‌گرم در روز ـ می‌تواند به صورت ماده‌ای ضد پیری عمل کند. اگرچه FDA استفاده و مقدار هیدرژن را محدود کرده است، بررسی‌های انجام شده در اروپا به این نتیجه منجر شده است که هیدرژن نه تنها می‌تواند از ورود صدمه به سلول‌های مغز ممانعت کند بلکه می‌تواند صدمه قبلی را نیز مرمت کند.
در روز عید میلاد مسیح پدر و فرزندی با هم شروع به مصرف هیدرژن کردند (۹ میلی‌گرم در روز). آن‌ها می‌خواستند ببینند آیا این ماده می‌تواند حافظه دراز مدت‌شان را تقویت کند. هنوز دو روز نگذشته بود که این پدر و پسر نتایج مثبت این دارو را در خود احساس کردند. پدر که در دهه چهل سالگی خود بود ناگهان توانست حوادث خانوادگی راکه در بیست سالگی او اتفاق افتاده بود به خوبی و روشنی به یاد آورد. پسر نیز توانست خاطرات دوران کودکی را به خاطر بیاورد. حوادث روزمره زندگی در تمام این سال‌ها در صندوق‌خانه ذهن انبار شده بود. تنها یک «محرّک» شیمیایی لازم بود که این خاطرات را به ضمیر خودآگاه منتقل سازد.
اندازه مورد توصیه: ۱ میلی‌گرم، سه بار در روز و به صورت قرص، شربت، و یا کپسول می‌باشد.
3. DMAE ـ غذای مخصوص مغز
DMAE در طبیعت (ماهی، ساردین و آنشوا) به عنوان ماده‌ای که پیش آهنگ کُلین است یافت می‌شود. مقدار کم **DMAE** در مغز نیز وجود دارد. حکمت

وجود **DMAE** در مغز این است که سطح استیل‌کُلین را بالا می‌برد. اگر **DMAE** را به صورت ماده‌ای مکمل در نظر بگیریم وظیفه دارد که مغز شخص را وادار سازد تا استیل‌کُلین بیشتری تولید کند. استیل‌کُلین بیشتر نیز به نوبه خود فعالیت مغز را بهبود می‌بخشد.

DMAE یکی از قوی‌ترین غذاهای مغز است و اغلب نام آن‌را در صدر فهرست این نوع مواد می‌بینیم. علت این صدرنشینی آن است که DMAE می‌تواند بدون این‌که عوارض افت و خیز مخصوص مواد آمفتامین را داشته باشد سیستم مرکزی عصبی را تحریک کند. DMAE از جمله مکمل‌های غذایی است که به وفور دردسترس است.

از مزایای عمده DMAE می‌توان این موارد را ذکر کرد: قدرت آن در بهبود حافظه و آموختن، تقویت هوش، و بالا بردن روحیه. علاوه بر این‌ها، DMAE می‌تواند منشا انرژی جسمی و ذهنی نیز واقع شود. این داروها را به صورت کپسول، پودر، و مایع مصرف می‌کنند. در اوایل دهه ۱۹۸۰ یک شرکت داروسازی نوعی DMAE به بازار فرستاد و برای معرفی بیشتر آن اثرات مفید این ماده را که در نتیجه مطالعات متعدد به دست آمده بود در نشریه‌ای درج و همراه دارو به مشتریان عرضه کرد.

اکنون برای این‌که خواص این ماده را بیشتر معرفی کرده باشیم بجا می‌دانیم تجربه یکی از مصرف کنندگان آن را در زیر بیاوریم. او چنین می‌گوید:

«وقتی DMAE مصرف می‌کنم، به هنگام بیداری، بیدارتر و به هنگام خواب خواب‌تر هستم. نه تنها حافظه من وضع بهتری پیدا می‌کند بلکه در طول روز هم هروقت اراده کنم خیال‌های خوش در سر می‌آورم و هروقت نیز بخواهم روی وظایف و تکالیف جدی جهان واقعی متمرکز می‌شوم.»

اندازه مورد توصیه: ۲۵۰ تا ۱۰۰۰میلی‌گرم در روز، ترجیحاً صبح‌ها. اندازه‌ای که قدرت ذهن را اضافه کند حدود ۴۰۰ میلی‌گرم در روز می‌باشد. ولی چون این ماده نسبتا جدید است شما باید سعی کنید اندازه‌ای را که با وضع شما سازگارتر است پیدا کنید. چند هفته طول می‌کشد تا اثر آن ظاهر شود. مصرف زیادی DMAEبی‌خوابی و سردرد می‌آورد و در عضلات درد و گرفتگی ایجاد می‌کند.

۴. واژُپرسین[۳۳۹] **ـ دیاپید**[۳۴۰]**، متخصص حافظه**

در واقع این ماده بسیار موثر، هورمونی است که از غده هیپوفیز ترشح می‌شود و به طور طبیعی در مغز وجود دارد. دانشمندان مغز معتقدند که واژُپرسین به سرعت یادگیری می‌افزاید و این کار را از طریق منقش ساختن اطلاعات جدید به مراکز حافظه مغز انجام می‌دهد.

اگر شما بخواهید چیز تازه‌ای یاد بگیرید نمی‌توانید بدون استفاده از واژُپرسین این کار را انجام دهید. و اگر قصد داشته باشید چیزی را به

یادآورید بهتر است مطمئن شوید که مغزتان ذخیره کافی از واژُپرسین دراختیار دارد. این دارو با نام تجاری دیاپید در داروخانه‌ها عرضه می‌شود.
بررسی‌های انجام شده در ایالات متحده و اروپا نشان داده است که واژُپرسین می‌تواند:
*حافظه کوتاه و دراز مدت را بهبود بخشد.
*توانایی شخص را برای گذراندن موفقیت‌آمیز امتحاناتی که مستلزم تمرکز، قدرت به یادآوری، تشخیص و نیز در اختیارداشتن مخزنی از اطلاعات است افزایش می‌دهد.
*توانایی یادگیری و حافظه را در کسانی که اشکال حافظه‌ای دارند زیاد می‌کند.
*فراموشی را از میان می‌برد و از حافظه‌ای که بر اثر صدمه شیمیایی یا فیزیکی رنجورشده است حفاظت می‌کند.
*مصرف این دارو به خصوص به سالمندان و بیمارانی که نشانه‌های ضعف و زوال ذهنی در آن‌ها مشاهده می‌شود توصیه می‌شود.
اندازه مورد توصیه: اگر از افشان یا اسپری‌هایی که مخصوص بینی ساخته شده است استفاده می‌کنید کافی است که در هر سوراخ بینی یک بار اسپری کنید و این کار را سه بار در روز تکرار کنید. بسیاری از پزشکان دیاپید را دارویی می‌دانند که تنها برای جلوگیری از تکرر ادرار در بیماران دیابتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
بهتر است که از این ماده به صورت روزانه استفاده نشود زیرا ممکن است سیستم بدن شما به آن عادت کند و در مقابل اثر آن مقاوم شود. در مواقعی استفاده از این دارو بیشتر توصیه می‌شود که شما احتیاج به یک برانگیزنده فوری دارید مانند شرکت در امتحانی نزدیک یا شرکت در جلسه‌ای که قرار است به زودی تشکیل شود.

۵. لوسیدریل[۳۴۱]: جوان‌کننده سلول‌های مغز

متخصصان داروهای کمیاب، لوسیدریل را رفتگر مغز می‌دانند. زیرا لوسیدریل می‌تواند لکه‌های قهوه‌ای رنگ سالمندی را، که از تجمع مواد زاید سلولی حاصل می‌شود، در فرایند متابولیسم بدن از تن خارج کند.
وقتی رسوبات لوسیدریل در مغز تجمع می‌کنند باعث خفگی نورون‌ها می‌شوند و چون نورون‌های زیادی به این شکل از بین می‌روند توانایی یادگیری و قدرت کلی مغز نیز سیر نزولی آغاز می‌کنند. یادتان باشد که رسوبات رنگی، طبیعی فرایند سالمندی بوده، بخش غیر قابل برگشت آن است

و ضریب هوشی شخص را نیز پایین می‌آورد. هر ماده‌ای که بتواند این فرایند را متوقف و یا یا معکوس کند بهترین متحد مغز شمرده می‌شود.
لوسیدریل می‌تواند:
*سلول‌های مغز را جوان و بنابراین فرایند پیری را معکوس کند.
*سیناپس یا نقاط تلاقی نورون‌ها را مرمت کند.
*مغز را در مقابل کمبود اکسیژن مانند سکته‌های مغزی، حملات قلبی، یا قبل از خفگی در آب محافظت کند.
*از پیری و زوال عقل که از فرایندهای بیولوژیکی ناشی می‌شود جلوگیری کند.
*ضعف عمومی را مرتفع کند و از ناتوانی، آشفته ذهنی و اختلالات حافظه در اشخاص مسن جلوگیری به عمل آورد.
در اینجا ما اظهارات یکی از استفاده کنندگان از لوسیدریل را از زبان خود او می‌شنویم:
«مدتی بود که من از مشکل افسردگی و خستگی مزمن رنج می‌بردم. همین که استفاده از سنتژفونکسین[۳۴۲] را شروع کردم عوارض مزبور از میان رفت. حافظه‌ام بهتر شد و سرعت عمل‌ام در کارها بیشتر شد.»
اندازه مورد توصیه: ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم در روز می‌باشد. این ماده در بازار معمولا در قرص‌های ۵۰۰ میلی‌گرمی عرضه می‌شود. عملکرد این ماده بسیار سریع است و کسانی که از آن استفاده می‌کنند گزارش داده‌اند که به محض استفاده انگیزش و هوشیاری‌شان دو چندان شده است.
۶. دهیدرُاپیاندرُسترُن[۳۴۳]
این ماده یکی از هورمون‌های طبیعی غده فوق کلیوی است که در خون انسان و نیز در مغز او با (غلظت بالا) یافت می‌شود. در حقیقت، مقدار این ماده در مغز ۶ /۵ برابر دیگر نقاط بدن است.
دانشمندان معتقدند که سطح DHEA در خون بر اثر سالخوردگی به طور جدی دچار نقصان می‌شود و به علایمی ختم می‌شود که نشان از تنزل قوای ذهنی دارند مانند پیری، و عوارض آن. DHEA به نظر نمی‌رسد که دقیقا همان عملکردهایی را داشته باشد که سایر مواد غذایی مغز دارند. لکن در عوض این ماده از بسیاری از فعالیت‌ها و مکانیزم‌های هورمون‌های استروئید بدن حمایت می‌کند.
تحقیقاتی که اخیرا صورت گرفته نشان می‌دهد که در DHEA نیرویی وجود دارد که حافظه را تقویت می‌کند و فعالیت‌های شناختی را بهبود می‌بخشد.

او این کار را از طریق تقویت اتصالات میان سلول‌های عصبی انجام می‌دهد. بررسی‌ها همچنین نشان می‌دهد که وقتی DHEA بدن به مقدار کافی نیست، تباهی در اعصاب آغاز می‌شود. از سوی دیگر، در مطالعه‌ای آزمایشگاهی مشاهده شده است که هرگاه مقدار اندکی DHEA به بافت کشت شده متشکل از سلول‌های عصبی اضافه شود عملاً تعداد نورون‌های بافت تحت آزمایش و نیز توانایی آن را در ایجاد ارتباط با سایر نورون‌ها افزایش می‌یابد و در همین حال به تعداد دندریت‌های آن‌ها نیز اضافه می‌شود.

اندازه مورد توصیه: DHEA مانند واسوپرسین به طوراستثنایی از سلامت لازم برخوردار است و می‌توان آن‌را از طریق نسخه پزشک تهیه نمود. برای دسترسی به حد اکثر اثر بخشی این ماده مصرف ۲۵ تا ۱۰۰ گرم آن در روز کفایت می‌کند.

۵. به مغزتان حرکت دهید

چگونه می‌توانید با ورزش و سایر حرکات بدنی
به توانمندی مغز خود بیفزایید.

مغزتان را به حرکت در آورید. هرچند شما نمی‌توانید عملاً مغزتان را به حرکت دربیاورید و به همان شکلی که موقع دویدن عضلات پا را ورزش می‌دهید به آن ورزش بدهید، ورزش هنوز به داشتن قدرت بیشتر در عملکردهای ذهن و مغز نقش کلیدی را به عهده دارد. ورزش به سادگی می‌تواند اکسیژن بیشتری به سلول‌های مغز برساند. بنابراین بیاموزید که چگونه با ورزش، یوگا، کی‌گنگ[۳۴۴]، تنفس‌های ورزشی، و چرخیدن می‌توانید اکسیژن مورد نیاز مغز را تامین کنید.
این فصل رازهای مربوط به «مغزسازی» را به شما معرفی می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه با حرکات ورزشی و شیوه‌های تنفسی، اکسیژن بیشتری به سلول‌های مغز برسانید. این کار برای این‌که بتوانید از قوای ذهنی خود حداکثر استفاده را ببرید ضروری است. شما در این بخش از کتاب، حرکات کلاسیک یوگا و نیز فنون رزمی (که کی‌گنگ نامیده می‌شود) را خواهید آموخت و افزون بر آن به بینشی حیرت انگیز دست خواهید یافت که چرا دراویش تا این حد به حرکت چرخیدن علاقه‌مندند و از آن در تمام عمر دل بر نمی‌دارند.

راز ۶۰ ـ توانمند سازی مغز

چگونه با خزیدن و خرامیدن به قدرت مغزی بیشتری دست یابید؟

این راز به نظرتان عجیب خواهد آمد ولی خوب است بدانید که بنای آن بر تئوری‌ای گذاشته شده است که عمده‌ترین آن‌ها در توسعه مغز به کار می‌رود. این ورزش بیش از همه بر«مغز میانی» اثر می‌گذارد. به‌وسیله همین مغز میانی است که شما هنگامی کودکی توانستید هم‌آهنگی لازم را بین دست و چشم خود برقرار سازید و نیز توسط آن بود که شما آموختید چگونه چهار دست و پا را بروید.

با تمرین خزیدن و خرامیدن مجدد، قادر خواهید بود دوباره این بخش از مغز خود را به کار بیندازید ـ بخشی را که شما در کودکی به‌وسیله آن توانسته بودید برای نخستین بار تعادل خود را حفظ کنید و روی دو پا بایستید و با آن‌ها راه بروید. این حرکت همچنین کمک می‌کند که شما تجربه حسی خود را با قدرت فعال مغز به هم بیامیزید تا بتوانید محیطی را که درآن هستید درک کنید و با آن همچون انسانی بالغ و رشید ارتباط برقرارنمایید. منتها این بار به طریقی مقتدرانه‌تر.

تشریح این راز کار ساده‌ای است. کافی است روی دست‌ها و زانوهای‌تان قرار بگیرید و ۲ ساعت بعد را به حالت چهاردست و پا در اتاق به این سو و آن سو بروید. این کار را هر روز و به مدت ۲۱ روز انجام دهید.

خنده‌تان گرفت؟ خنده داراست نه؟ این عجیب‌ترین راهی است که می‌توان در وادی تقویت مغز به تصورآورد. بله، سال‌ها پیش، موقعی که کودک بودید توانسته بودید نوعی ارتباط بین مغز میانی، چشم‌ها، و دست‌هایتان برقرار سازید و با هم‌آهنگی آن‌ها با یکدیگر چهار دست و پا توی خانه راه بروید و این خزیدن و خرامیدن را به مقدمه‌ای برای راه رفتن عمودی روی دوپا تبدیل نمایید. این حرکت دوباره همان مغز میانی را بیدار می‌سازد.

با چهاردست و پا رفتن، مغز میانی خود را مجدداً برانگیزید

*اول شروع کنید به صورت چهار دست و پا روی کف اتاق حرکت کنید. جهت حرکت مهم نیست. از هر طرف که دوست داشتید این کار را انجام دهید.

*در نهایت بدن شما پیچ و خمی را پیدا می‌کند که برایش راحت‌تر است. هم‌زمان، حرکت شما ضرب‌آهنگ و شیوه خاص خود را می‌یابد. ضرب‌آهنگ و شیوه‌ای که به راحتی قابل تکرار است.

*موقعی که الگوی حرکت شکل گرفت تمام توجه خود را معطوف اختلافات ظریفی بکنید که در این نوع راه رفتن وجود دارد.
*به تمام نقاطی که بدن شما با زمین تماس پیدا می‌کند و از آن‌ها عبور می‌نماید توجه بنمایید.
*توجه کنید که در این حالت وزن بدن شما چگونه تقسیم شده است.
*بسط و کشش عضلات و استخوان‌های خود را احساس کنید. بافت مقاومت کف اتاق را حس نمایید.
*توجه کنید که سر و چشم‌های شما در ارتباط با کف اتاق و محیط کجا واقع شده‌اند.
*هر چیزی که در میدان دید شما قرار دارد ـ از میز و صندلی گرفته تا دیوارها و سایر چیزها ـ دقیقا از نظر بگذرانید. حس شما از آنچه می‌بینید صرف‌نظر از سه بعدی بودن، پر و پیمان‌تر و جامع‌تر است. این حس مغز شما را تغذیه می‌کند و به گونه‌ای دوباره نورون‌های مغز را شارژ می‌نماید.

چند راه خنده‌دار دیگر برای به کار انداختن مجدد مغز میانی

تمرینات ورزشی دیگری نیز هست که چهار دست و پا راه رفتن را تکمیل می‌کند و مغز میانی شما را به همان ترتیب به هم‌آهنگی حرکات چشم و دست دوباره شارژ می‌نماید.
این تمرینات از کارهایی تشکیل می‌شود که با حرکات دست توام است. مانند:
*بازی دارت و پرتاب کردن تیر به هدف.
*باز کردن رشته به رشته یک قطعه بافتنی.
*نخ کردن سوزن از سوزن‌هایی درشت تا ریزتر.
*طرح‌های تفصیلی و پیچ و خم‌دار.
*یاد گرفتن زدن گره‌های سخت.
*یک قطعه سنگ قیمتی را به دست بگیرید و آن‌را از جهات مختلف تماشا کنید و به سایه روشن آن به‌دقت ـ از نزدیک و از دور توجه نمایید.
علاوه بر آنچه در بالا گفته شد شما می‌توانید سایر تمرین‌های ورزشی مشابه را نیز انجام دهید. به شرط این‌که مطمئن باشید که بیماری خاصی ندارید که شما را از انجام این حرکات معذور دارد. این حرکات شامل بالانس روی پیشانی (یوگا)، چرخش گربه‌ای (یوگا)، به جلو و عقب غلتیدن، و

طناب بازی و مانند آن می‌باشد.

تمرین ۳۳ ـ توانمند سازی مغز

چگونه به یک صخره تبدیل شوید

این تمرین مخصوص تمرکزهای طولانی بر اشیاء فیزیکی است تا توانایی تمرکز را ـ چه بر شیء و چه بر فکر ـ تقویت کند.

*یک قطعه سنگ یا کریستال را با شکست‌های نامنظم و به اندازه کف دست بردارید و آن‌را مقابل خود بگیرید.

*کاملا به آن دقت کنید و تمام خواص فیزیکی‌اش را مورد توجه مخصوص قرار دهید.

*حالا فکر کنید که آنچنان کوچک شده‌اید که می‌توانید به درون این سنگ یا کریستالی که در دست دارید فرو روید و با آن یکی شوید.

*اکنون کریستال، بدن شما حساب می‌شود. این وضعیت را چگونه احساس می‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید سنگین شده‌اید، یا سبک. خالی هستید یا پر؟

*فکر کنید اکنون به صورت یک تکّه سنگ یا یک قطعه کریستال در جایی قرار گرفته‌اید. و در آنجا باران می‌بارد. در اطراف‌تان هم گاوهای متعددی در حال آمد و شد هستند. از این‌که یک تکه سنگ باشید و در چنین وضعیتی قرار داشته باشید چه احساسی دارید؟

*حالا اتفاق دیگری می‌افتد. خورشید بر می‌آید و رطوبت روی سطح بدن شما را خشک می‌کند. در مقابل این رویداد چه احساسی دارید؟

*بعد از آن‌که زندگی یک تکه سنگ بودن را تجربه کردید تا شماره ۵ بشمارید و به هویت اصلی خود بازگردید.

راز ۶۱ ـ توانمند سازی مغز

با ظرفیت کامل مغز خود کار کنید

روابط هفتگانه بین حرکت کردن و آموختن

ممکن است تعجب کنید اگر بدانید که به راستی بعضی از حرکات دقیق بدنی می‌تواند قدرت مغزی و ذهنی را افزایش دهد. در سال ۱۹۶۴ پال دنیسون دانش‌های مربوط به هاتایوگا، اصول علمی آناتومی حرکات بدنی انسان، فشار درمانی[۳۴۵] (درمواضعی از بدن که در طب سوزنی مورد استفاده قرار می‌گیرد) و نیز علم اپتومتری رفتاری را با دقت تمام مورد مطالعه و بررسی قرار داد تا به مدد آن‌ها به فنونی دست یافت که کاربردشان به کودکان معلول و مبتلا به خوانش پریشی کمک شایانی نماید تا توانایی‌هایشان را در مدرسه بهبود بخشند.

دنیسون کشف کرد هرگاه که حرکات معینی انجام می‌شود که شامل هر دو طرف بدن گردد ابتدا هر دو چشم و در پی آن هر دو نیم‌کره مغز به تدریج تشویق می‌شوند که با یکدیگر همکاری کنند. او همچنین متوجه شد که این حرکات به صورت «گریزکنشی»[۳۴۶] عمل می‌کنند مثلاً دست چپ سمت راست بدن را هدف می‌گیرد و یا چشم چپ روی چیزی در میدان دید چشم راست متمرکز می‌گردد.

موقعی که شما این نوع فعالیت گریزکنشی را انجام می‌دهید هر دو نیم‌کره مغز راغب می‌شوند که با هم وارد تعامل شوند. فراموش نکنید که نیمکره‌های مغز شما عمل گریزکنشی را از پیشتر آغاز کرده‌اند ـ به طوری که چشم راست شما داده‌ها و اطلاعات دیداری‌اش را به نیم‌کره چپ مغز منتقل می‌کند. نتیجه این ورزش‌ها می‌تواند به بهبود فعالیت مغز منجر شود. ورزش‌های مزبور نه تنها توانایی‌های ذهنی کودکان «خوانش پریش» را افزایش می‌دهد بلکه به سرعت قادر است طیف کاملی از وظایف قدرتی مغز را که در بزرگسالان وجود دارد بهبود بخشد.

وقتی ورزش‌هایی که در زیر می‌آوریم انجام می‌دهید سعی کنید قبل از هر چیز مطمئن شوید که در تنفس و حرکات بدنی‌تان هم‌آهنگی لازم وجود دارد. به‌طوری که وقتی دست یا پای خود را دراز می‌کنید هم‌زمان عمل بازدم و وقتی آن‌ها را به جای اول برمی‌گردانید عمل دم را انجام دهید. این حرکات موزون ضمن این‌که برای فیزیولوژی سلول‌های مغزی فواید بسیار دارند جنبه‌های مخصوص فعالیت مغزی را نیز تقویت می‌کنند.

۱. چگونه یک تصمیم اضطراری اتخاذ کنیم

برخیزید. روی پاهای‌تان بایستید. پاها را به اندازه ۱۸سانتیمتر باز کنید. انگشت اشاره و انگشت میانی دست راست را به اندازه سه عرض انگشت از گوش راست فاصله داده و بعد محکم فشار بدهید. همین عمل را با انگشتان دست چپ انجام دهید. آن‌ها را روی ناف بگذارید و سخت فشار دهید. هر دو دست را در این حالت برای ۳۰ ثانیه نگهدارید. بعد آن‌ها را آزاد کنید و به حالت اول برگردید به طوری‌که بتوانید دست چپ را برای فشار به گوش چپ و دست راست را برای فشار به گوش راست مورد استفاده قرار دهید.

این تمرین، آرامش بدن‌تان را به شما باز می‌گرداند، چشمان‌تان را استراحت می‌دهد و ساختار کلی بدن را بهبود می‌بخشد. همچنین تمرکز و توانایی تصمیم‌گیری را افزایش می‌دهد و بر قدرت حل مسائل انسان می‌افزاید.

۲. چگونه انگشتان خود را روی قدرت بیشتر مغز قرار دهید

برخیزید. پاها را به اندازه ۱۸ سانتیمتر از هم باز کنید. دست چپ را، در حالی‌که کف دست رو به داخل دارد، درمقابل ناف قرار دهید. فضای خالی زیر استخوان‌های گردن را در هر دو طرف پیدا کنید. این فضاها باید به اندازه ۱ اینچ دورتر از جایی باشد که استخوان گردن با استخوان جناغ تلاقی می‌کند. بعد انگشت شست و انگشت اشاره دست راست را در این فضای خالی در هر دو سو ـ شست در یک سمت و انگشت اشاره در سمت دیگر ـ قرار دهید. و برای ۶۰ ثانیه، این دو نقطه را به شدت بمالید، بدون این‌که سر را تکان دهید به سمت راست نگاه کنید، بعد به سمت چپ و دیگربار به راست بنگرید. همچنان این حرکت را در طول این تمرین تکرار نمایید.

این ورزش رگ گردن یا همان رگ آئورت را که اکسیژن به مغز می‌رساند تحریک می‌کند. با تحریک گردش خون در هر دو نیم‌کره مغز، تشویق می‌شوند که با هم از در تعامل درآیند.

۳. چگونه می‌توانید از خودتان عبور کنید در حالی‌که «درجا» قدم می‌زنید

در حالی‌که ایستاده‌اید درجا قدم بزنید بدون این‌که به جلو و یا به عقب بروید. وقتی زانوی راست شما بالا می‌آید، آن‌را با کف دست چپ لمس کرده و وقتی زانوی چپ بالا می‌آید آن‌را با کف دست راست لمس کنید. این حرکت را برای ۶۰ ثانیه با ۸ تا ۱۰ دور کامل تنفس انجام دهید.

این حرکت در آن واحد بر هر دو نیم‌کره مغز تأثیر می گذارد و کمک می‌کند که توانایی مغز برای هم‌آهنگ کردن اطلاعات دیداری و جسمانی بهبود یابد. آن نیز به نوبه خود قدرت مغز را در مواضع مربوط به حافظه، شنیدن و خوانش تقویت می‌کند.

۴. دست چپ می‌داند که دست راست چه کاری انجام می‌دهد

برای انجام این تمرین شما به یک برگ کاغذ سفید، دوعدد مداد معمولی یا مداد شمعی و یک میز مسطح احتیاج دارید. به هر دست خود یک مداد بگیرید و بعد با هر دو دست‌تان شروع کنید به کشیدن. بگذارید دست راست در کشیدن شکل‌های دایره‌ای بزرگ بر دست چپ پیشی بگیرد. و سپس این پیشی جستن را به دست چپ بدهید. وقتی این طور عمل کنید خواهید دید که شکل‌های ترسیمی شما تصویر آئینه‌ای پیدا می‌کنند. یعنی تصویر ترسیم شده با یک دست با تصویر کشیده شده با دست دیگر حالت معکوس دارد ـ مانند تصاویری که در آینه منعکس می‌شوند.

مسیری را که دست‌ها به طورجداگانه طی می‌کنند تعقیب نمایید. اول یک شکل مربع بکشید. بعد یک دایره و بعد یک مثلث. مرتباً به بالا و پایین کاغذ نقل مکان کنید. اطمینان حاصل کنید که هر دو دست با هم حرکت می‌کنند و به صورت آینه یکدیگر عمل می‌نمایند. دست‌تان را بدون این‌که در حرکات‌اش ایجاد وقفه کنید همین طور حرکت دهید. لحظه‌ای از خط خطی کردن کاغذ غافل نشوید.

واضح است که این تمرین برای این است که توانایی‌های عبور جانبی[۳۴۷] شما را افزایش دهد و به قدرت جهت‌یابی فضاها در ارتباط با تعادل جسمانی بیفزاید. این حرکت همچنین همکاری چشم ـ دست و چشم ـ چشم را ازدیاد می‌بخشد و در جای خود موجب بهبود مهارت‌های نوشتاری نیز می‌شود .

۵. انرژی قدرت مغزی پنهان در آرواره را رها کنید

برخیزید. پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌هایتان از هم باز کنید. نوک انگشتان هر دو دست را روی گونه‌های چپ و راست قرار دهید. درست بالای دندان‌های فک پایین و زیر دندان‌های فک بالا. انگشتان راست را داخل گونه راست بگذارید و انگشتان چپ را داخل گونه چپ.

به نرمی گونه‌ها را بمالید و این عمل را هم‌زمان با کشیدن یک خمیازه مبالغه آمیز و طولانی و بازدم پس از آن انجام دهید. این حرکت را سه بار دیگر تکرار کنید در حالی‌که انگشتان‌تان را دراطراف گونه‌های خود می‌کشید تا مواضع حساس و احیانا ملتهب را بیابید.

این تمرین منافع نوروفیزیولوژیکی بسیاری دارد. تقریباً ۵۰ درصد ارتباطات عصبی که از بدن به مغز می‌رود از مفاصل آرواره عبور می‌کند.

وقتی مفاصل آرواره را ماساژ می‌دهید نه تنها موجب استراحت آرواره می‌شوید بلکه ارتباطات نورولوژیکی را نیز تحریک می‌کنید و به قدرت مغز می‌افزایید. در بعضی موارد، داشتن آرواره‌ای آرمیده و شل به تبیین خلاقانه شخص کمک می‌کند.

۶. «اعداد ۸» ممکن است تنبل باشند ولی به تمرکز مغز کمک می‌کنند

برخیزید. پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌هایتان از هم باز کنید. دست راست‌تان را به جلو دراز نمایید. شست را به سبک فرنگی‌ها به علامت این‌که همه چیز به خوبی پیش می‌رود رو به بالا بگیرید.

توجه‌تان را روی نوک شست دست متمرکز کنید.

حالا با شست‌تان یک عدد ۸ بزرگ در هوا ترسیم کنید. وقتی دارید با نگاه‌تان عدد ۸ را تعقیب می‌کنید مواظب باشید سرتان تکان نخورد.

بگذارید نقطه‌ای که به طور مستقیم در جلوی شما قرار دارد مرکز رقم هشت باشد. این حرکت را سه مرتبه تکرار کنید. بعد دست‌ها را به حال اول برگردانید و این بار مسیر شست دست چپ را تعقیب کنید.

سپس شست‌ها را به هم بزنید و متعاقب آن سه بار عدد ۸ را در هوا ترسیم نمایید. وقتی بدین شکل عمل کردید خواهید دید که میدان دید چشم چپ و راست‌تان نیز به هم ملحق می‌شوند و در همین حال هم‌زمان تعادل و هم‌آهنگی فیزیکی‌تان نیز بهبود می‌یابد. مجموعه این حرکات می‌تواند به دید جانبی هم کمک کند.

حرکت و تمرینی را که در بالا شرح دادیم می‌تواند بر تمرکز ذهن تاثیر مستقیم بگذارد و بازده فعالیت‌هایی نظیر خواندن، نوشتن و درک و فهم عمومی را نیز ارتقاء دهد.

۷. با ابروی خود نکته مثبتی را رقم بزنید

شما می‌توانید این حرکت را به صورت نشسته هم انجام دهید. ولی سعی کنید پشت‌تان صاف و پاهایتان از هم فاصله داشته باشد. پاها را صاف روی کف اتاق بگذارید. با انگشتان خود ۱ تا ۲ اینچ بالای هر یک از ابروها را لمس کنید. اندکی بعد در آن قسمت یک حفره دندانه مانند خواهید یافت.

سه انگشت هر دست را روی موضعی که بالای دو ابرو پیدا کرده‌اید بگذارید. بعد آهسته و آرام چشم‌های‌تان را ببندید و فشار کمی بر مواضع بالای دو ابرو وارد کنید و به نرمی پوست آن‌را بکشید تا کمی منقبض شود. این حالت را برای مدتی معادل ۱۰ دور تنفس نگهدارید.

این نقاط همان مواضعی است که در طب سوزنی برای از بین بردن استرس‌های عاطفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. وقتی این نقاط را به شیوه‌ای که گفتیم ماساژ دادید متوجه خواهید شد که مغزتان از حالت عاطفی و احساسی به حالتی عقلانی و منطقی تغییر موضع داده است و در مجموع آرامش و

طمانینه بیشتری از خود نشان می‌دهد.

۱۰. توانایی مغز

آیا به راستی مغز شما بر سر شانه‌هایتان قرار دارد؟

هیچکس به این نکته شک ندارد که مغز انسان درون سر او قرار دارد و تمام فعالیت‌های ذهنی‌اش نیز در سلول‌های خاکستری مغز اتفاق می‌افتد. اگر سراسر مبحث بالینی و غیربالینی قدرت مغز را بکاوید ملاحظه خواهید کرد که مدام تئوری‌های معینی تکرار و معرفی می‌شود.

تئوری‌های استاندارد مغز و این‌که چرا من با آن‌ها موافق نیستم

یکی از تئوری‌های مطرح درباره مغز «تئوری مغز اقانیمی[۳۴۸] » می‌باشد. این تئوری می‌گوید مغز انسان از سه عنصر تشکیل شده است که هر سه از منبع واحدی ـ که تحول تکاملی باشد نشات می‌گیرند. این عناصر عبارتند از: ۱. مغز خزندگان ۲. مغز پستانداران ۳. مغز نئوکورتکس. مغز نوع اول با وظایف حسّی و مسائل مربوط به بقا کار دارد. مغز دوم یعنی مغز پستاندارن که بیشتر با سیستم‌های بدنی، عاطفی، لذت ودرد، ضرب‌آهنگ بیولوژیکی و حافظه در ارتباط است و بالاخره مغز سوم که نئوکورتکس است، لایه بیرونی مخ را تشکیل می‌دهد و با مقولات تحلیلی، فرایندهای استدلالی، زبان و هوش در تعامل است.

تئوری دیگری که در این مورد عنوان می‌شود تئوری دو نیمه بودن مغز[۳۴۹] است: نیم‌کره راست و نیم‌کره چپ. هرکدام از این دو نیم‌کره وظایف خاص خود را دارند. نیم‌کره چپ مغز وظایف تحلیلی، منطقی و محاسباتی را انجام می‌دهد در صورتی‌که نیم‌کره راست مغز منحصرا وظایف شهودی، مکانی و دیداری را به عهده دارد.

تئوری مهم دیگر در این زمینه جغرافیای مغزی[۳۵۰] است. این تئوری می‌گوید مغز یک ارگان یا اندام به غایت تخصصی است. شما می‌توانید فهرستی از ۳۰ وظیفه مغزی تهیه کنید که هر کدام آن‌ها به یک قسمت مخصوص از مغز مربوط باشد.

نگاهی کلی و غیر متعارف به مغز

بگذارید رازی را در ارتباط با ساختارسازی مغز با شما در میان بگذارم. من شخصا با هیچ‌یک از این مفاهیمی که در بالا برشمردم موافق نیستم. من به آن‌ها تنها به عنوان مفاهیمی محدودکننده و تحقیرآمیز نگاه می‌کنم. فکر می‌کنم این‌ها همه اهانت‌هایی است که به ساحت مغز می‌شود.

زیرا هر یک از این نظریه‌ها هوش شما را فعالیتی می‌داند مکانیکی، قطعه قطعه، و حجره حجره.
شاید راهی متفاوت و کلی‌تر برای نگاه کردن به مغز و هوش آدمی و جود داشته باشد.
قبل از این‌که به این بحث بپردازم بگذارید یک نظریه کفرآمیز دیگر را در این ارتباط بیان کنم. باور ندارم که فکر کردن و دیگر فعالیت‌های ذهنی فقط جایگاه مخصوصی در مغز داشته باشد. بسیار خوب، اگر جایگاه این فعالیت‌ها در مغز نیست پس در کجای بدن قرار دارد؟ به گمان من فعالیت‌های ذهنی، فکر کردن و هوش در جای به خصوصی است که در سراسر بدن گسترده شده است.
نظریات فیلسوف استرالیایی، رودلف اشتاینر[۳۵۱] (۱۸۶۱ ـ ۱۹۲۵)، نقطه آغاز دیگری را به ما می‌نمایاند. اشتاینر در زمان خود اهل بصیرت و پیش‌بینی بود. پیش‌بینی‌ها و ژرف‌نگری‌های او در جامعه فرهیختگان نفوذ بسیاری داشت. او در رشته‌های پزشکی، هنر، تعلیم و تربیت، علوم، کشاورزی و فلسفه نظرات بدیعی داشت و به این خاطر در میان مردم به شدت محترم بود. او نیرویی داشت که به مدد آن می‌توانست میدان انرژی گرداگرد اشخاص را ببیند و نسبت به عملکرد طبیعت، موجود انسانی و تمامی واقعیات، بصیرتی عمیق داشته باشد. یکی از تفکرات غیر متعارف بسیاری که اشتاینر داشت با بحث مورد نظر ما شباهت زیادی دارد که به عنوان نمونه بدان می‌پردازیم.

در حقیقت مغز شما تمام گرداگرد بدن‌تان را فرا گرفته است

اشتاینر می‌گفت که گرداگرد انسان را فضا یا میدانی از انرژی احاطه کرده است. این میدان مملو از تصویر و عکس است و به آن می‌ماند که انگار هم‌زمان ۲۰ دوربین فیلم‌برداری فیلم‌های خود را بر روی پرده درخشان سینما افکنده‌اند. اشتاینر می‌گوید این تصاویر در هم تنیده و متحرک نمونه‌ای است از پایه و اساس ظریف تفکر ما.
امروزه بیشتر متخصصان رشته توانمندی مغز معتقدند که وقتی شما تصاویر را می‌بینید مطالب انتقال یافته توسط آن‌ها را بهتر، سریع‌تر و کامل‌تر به خاطر می‌آورید. و دلیل آن این است که حافظه در ارتباط با اطلاعات دیداری تقریباً به طور کامل عمل می‌کند.
آنچه اشتاینر انجام می‌دهد این است که به ما نشان دهد این تصاویر دیداری در کجا زندگی می‌کنند. او معتقد است که تصاویر دیداری در مغز ما نیستند بلکه مانند غشاء و پوسته‌ای بدن ما را احاطه کرده‌اند. همه خاطرات اینجا انبار می‌شوند و در حقیقت، به زعم اشتاینر هر آنچه شما در طول زندگی انجام داده‌اید یا به آن فکر کرده‌اید هنوز در فضای تصویری اطراف بدن شما حضور دارد. وقتی شما در صدد باشید که کاری ذهنی

انجام دهید مثلاً فکر کنید، چیزی را محاسبه نمایید یا مساله‌ای را حل کنید، ابتدا این اتفاق در فضای تصویری شما روی می‌دهد و بعد در مغز فیزیکی‌تان.
تمامی فعالیت‌های پیچیده درون مغز نتیجه فعالیت فکری‌ای است که ابتدا در فضای تصویری اطراف شما روی داده است. معنای این حرف آن است که به خاطر شرایط فیزیکی بدن، مغز بر سر شانه‌های بدن قرار ندارد بلکه همچون فیلمی است آکنده از تصویر که گرداگرد بدن تنیده شده است.

این یک داستان علمی نیست

بلکه پایه و اساس طب طبیعی به شمار می‌رود

البته این مساله از یک داستان علمی عجیب‌تر است. ولی با وجود این ـ چنانچه از زاویه‌ای بدان بنگریم که معمولا به مسائل جالب توجه و غیر قابل انتظار می‌نگریم ـ ملاحظه خواهد شد که تمامی آن با شعور متعارف جورتر است. اشتاینر، که خیلی راغب بود طب مغرب زمین را به قالب این نظریات برگرداند آموزش می‌داد که «فضای تصویری» منبع سلامتی و حیات است و وقتی شخص بیمار می‌شود این فضای تصویری گرداگرد شخص است که او را درمان می‌کند.
درست به این نکته توجه کنید: فعالیت فکری و سلامتی شما از همان منبع و منشائی انرژی می‌گیرد که بدن شما را احاطه کرده است. اینجا همان نقطه‌ای است که تمام این موضوعات به شعور متعارف منتهی می‌گردند.
من در این کتاب اسرار مربوط به تقویت مغز را آشکار ساخته‌ام. مراتبی که من در این ارتباط متذکر شده‌ام با حالات شما و نیز با سلامتی فیزیکی، احساسی و نیز انعطاف ذهنی‌تان یکی است. رازهایی که فاش ساخته‌ام همه با هم ارتباط نزدیک دارند. اگر شما رویکرد خود را عوض کنید این تغییر بر میدان انرژی‌ای که رویکرد از آن تغذیه می‌شود اثر می‌گذارد. میدان انرژی نیز به نوبه خود بر چگونگی تفکر تاثیر می‌بخشد و این فعل و انفعال پایه و اساس هر چیزی می‌شود که در بدن و مغز اتفاق می‌افتد. چرخش حلقه بازخورد، بین ارگانیسم فیزیکی، مغز و میدان انرژی یا فضای تصویری پیرامونی انسان، پیوسته در کار است. تغییراتی که شما در یک قسمت به وجود می‌آورید در سایر قسمت‌های این حرکت دوری نیز اثر می‌گذارد. شیوه تفکر شما در عملکرد بدن‌تان موثر است. نوع انرژی‌ای که از این میدان به بدن وارد می‌شود در طرز تفکر اثر می‌گذارد.
به این دلیل است که در مدلی ویژه که اشتاینر به ما ارائه می‌دهد بدن و مغز هردو در جای دیگری هستند ـ یعنی در اطراف، و به صورت یک میدان

انرژی. مسلم آن است که مغز هرگز بر سر شانه‌هایتان قرار ندارد.

تمرین ۳۴ ـ توانمند سازی مغز

دایره کوچک و سیاه رنگ حافظه

یوگی‌ها این تمرین را انجام می‌دهند تا حافظه تصویری‌شان تقویت شود و به آن‌ها کمک کند آنچه از حافظه‌شان دور شده است به خاطر آورند مانند: اسامی، مکان‌ها و دیگر اطلاعات از این دست. تمرین مورد بحث همچنین ارتباط بین جنبه‌های خودآگاه و ناخودآگاه ذهن را بهبود می‌بخشند.

*شما باید این تمرین را در اتاقی آرام انجام دهید ـ جایی که نه صدای تلفن تمرکزتان را به هم زند و نه آمدوشد افراد.

*برای انجام این حرکت روی فرش یا رختخواب به پشت دراز بکشید. پرده‌ها را ببندید و نور چراغ‌ها را کم کنید.

*چشم‌ها را ببندید. افکار را از ذهن خود بزدایید یا دست کم به آن‌ها توجهی نکنید. و این‌طور مجسم کنید که گویا آنچه شما قادر به دیدن آن هستید یک پرده مخملی مشکی رنگ است.

*حالا یک برگ کاغذ سفید به مساحت ۱۲ اینچ مربع را در نظر مجسم سازید که در فاصله یک فوتی و در مرکز پرده مشکی رنگی که قبلا مجسم کرده بودید قرار دارد. این تصویر را همچنان شفاف و یک‌نواخت مد نظر داشته باشید.

*اکنون در حالی که مربع سفید، پرده مخملی سیاه را که در پس زمینه خود دارد و دایره‌ای به اندازه یک سکه ۵۰ سنتی را نیز در مرکز مربع سیاه رنگ درنظر بگیرید.

*حالا روی این دایره سیاه رنگ تمرکزکنید.

*وقتی شما توانستید هر سه سطح این تصویر را به وضوح مشاهده کنید کل منظره را از حافظه خود پاک نمایید (انگار که تخته سیاه کلاس را پاک می‌کنید.) بلافاصله تصورات دیگر جای آن‌ها را در میدان توجه شما اشغال خواهند کرد.

راز ۶۲ ـ توانمند سازی مغز

ایروبیک و تنفس مغز: ۷ تمرین برای افزایش قدرت مغز

بسیاری براین باورند که یکی از بهترین راه‌ها برای توانمند ساختن مغز انجام ورزش‌های سخت است. البته ممکن است شخص همان موقع درست متوجه این امر نشود. من اغلب باید به خودم یادآوری کنم که لازم است هم اکنون از پشت میز برخیزم و کاغذ، کتاب، طرح، نوشته و هر آنچه که به آن مشغول بودم پشت سر بگذارم و کمی به پاهای خود ورزش بدهم. من آدم ورزشکاری نیستم و همیشه در ورزش تنبل بوده‌ام. ترجیح می‌دهم به جای این‌که از کوه بالا بروم کتاب بخوانم. ولی آنقدر درک می‌کنم (بعضی‌ها قدرت درک مرا بسیار کم می‌دانند!) که اگر از حل مساله‌ای ذهنی ناتوان یا در نوشتن تکلیفی دچار تعلل شوم بهترین چاره را در این بدانم که ۲۰ دقیقه‌ای کارم کنار بگذارم و به قدم زدن (در هوای آزاد) بپردازم. زمانی من کنار دریاچه زندگی می‌کردم. تابستان‌ها هر وقت لازم می‌شد از دفتر کارم (که درمنزلم قرار داشت) بیرون می‌آمدم از یک زمین چمن ۵۰ فوتی عبور می‌کردم و بعد کنار دریاچه می‌رفتم و ۲۰ دقیقه‌ای بی‌وقفه در آن شنا می‌کردم.

مغز ۵۰ درصد از تمام اکسیژنی که تنفس می‌کنید را به خود اختصاص می‌دهد

اغلب، جملات، ایده‌ها و ژرف نگری‌ها به خاطر استفاده زیادی که از سایر اعضای بدن به عمل می‌آید دچار تزلزل و عدم استحکام می‌شوند. مغز خودش را در مسیر اکسیژن ورودی به بدن قرار می‌دهد و از دریافت این طراوت و تازگی احساس شعف می‌کند. به طور طبیعی ورزش‌های بدنی گردش خون و اکسیژن موجود در آن را بهبود می‌بخشد و موجب می‌شود که مغز اندورفین[۳۵۲] ترشح کند که ماده‌ای شادی‌آور و آرام بخش باست تمامی این فعل و انفعالات برای توانمندی مغز بسیار خوب است.

فراموش نکنید که گرچه مغز تنها دو درصد کل وزن بدن را تشکیل می‌دهد، ۲۰ درصد کل اکسیژنی که استنشاق می‌کنید به خود اختصاص می‌دهد و اگر شما کودکی با رشد سریع باشید این میزان به ۵۰ درصد افزایش می‌یابد. تمرین‌های ورزشی شدید باعث می‌شود که مقدار اکسیژن دریافتی مغز چندین برابر شود. اتکاء مغز به مقدار اکسیژنی است که دریافت می‌کند.

احتمالاً شما در مورد «سرخوش شدن دوندگان» چیزهایی شنیده‌اید. این سرخوشی‌ای که به دوندگان دست می‌دهد از برکت اندورفینی است که به طور طبیعی در مغز ایشان ترشح می‌گردد. در حقیقت این پاداش ورزشی است که به ورزشکاران داده می‌شود. اندورفین به شخص نشاط می‌بخشد و او را شادمان می‌سازد. در واقع اندورفین، حاوی ماده نشاط‌آوری است که در مغز تولید می‌گردد. بی‌دلیل نیست که ورزش را نوشدارو و درمان افسردگی می‌دانند.
ورزش به مدد اندورفین تمام افکار سنگین و افسرده‌کننده را از جا بر می‌کند و دور می‌ریزد.

پس به مغز هر چه اکسیژن می‌خواهد بدهید

برای توانمندی کامل ذهن، تامین خون موردنیاز مغز نقش حیاتی دارد. تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که مسائل مربوط به رگ‌های قلب به طور مستقیم در تنزل پیش رونده توانمندی ذهنی سالمندان نقش دارد.
در حقیقت، اگر سن شما بین ۳۳ تا ۶۱ است هرگاه به طور منظم ورزش نکنید جریان خون مغز شما به میزان ۲۵ درصد ـ نسبت به آنچه در دوران جوانی بوده ـ کاهش می‌یابد. ورزش جسمانی مغز را تحریک می‌کند در صورتی‌که ورزش نکردن موجب کرختی آن می‌شود. تحریک حسی، حرکت فیزیکی و تفکر عمدی موجب می‌شود که جریان خون به مغز افزایش یابد.

چگونه با مغز و شکم خود تنفس کنید

شما در روز ۲۰۰۰۰ مرتبه تنفس می‌کنید ولی آیا با هر بار تنفس حداکثر اکسیژنی را که سلول‌های مغز احتیاج دارند به آن‌ها می‌رسانید؟ احتمالا نه.
*صاف بایستید. شکم‌تان را به جلو فشار دهید. آیا در این حالت حداکثر اکسیژن مورد نیاز سلول‌های مغز را برای آن‌ها ارسال می‌دارید؟ احتمالا خیر.
*با شکم شروع کنید. نفس را به داخل سینه بکشید در حالی‌که سعی می‌کنید آن را به سمت راست خود فشار دهید. به عبارت دیگر، دست چپ به شکم فشار می‌آورد و دست راست از مقابل به سینه.
*هنگام بازدم سعی کنید آن را به طور کامل انجام دهید.
*به آرامی همین حرکت را تکرار کنید. سعی کنید تنفس خود را با ضرب‌آهنگ انجام دهید.
*وقتی که عمل بازدم را انجام می‌دهید ببینید می‌توانید آن‌را تا شماره ۸ ادامه دهید. مواظب باشید به خودتان فشار نیاورید.

چه کنید که جمجمه شما بدرخشد

این تمرینی است برای تنفس مغز که از یوگا گرفته شده است و درخشش فوق العاده‌ای به مغز می‌دهد.

*شما می‌توانید این ورزش را هم نشسته و هم ایستاده انجام دهید.

*لب‌های‌تان را به دندان‌ها بچسبانید و فقط شکاف کوچکی برای عبور هوا باز بگذارید.

*از راه بینی تنفسی عمیق بکشید.

*عمل بازدم را بریده بریده انجام دهید به‌طوری‌که هوا پشت لب‌ها تحت فشار قرار گیرد.

*وقتی بازدم به طور کامل انجام شد برای چند لحظه ر احت نفس بکشید و بعد دوباره حرکت را از اول تکرار کنید.

با نفس بعدی به ذهن خود استراحت دهید

*این حرکت را ایستاده انجام دهید.

*زانوهای‌تان را کمی خم کنید.

*پاها را به اندازه ۸ اینچ از هم باز کنید. کمی زانوها را خم کنید به‌طوری‌که وزن بدن‌تان را روی پاهایتان حس کنید.

*دست‌ها را از دو طرف به طور آزاد آویزان نمایید. پشت‌تان را صاف کنید و آن‌را با دست‌ها در یک خط قرار دهید. در این حالت شکم ممکن است کمی بیفتد. کاری به آن نداشته باشید.

*تمرین تنفس مغزی را تکرار کنید.

*برای مدت ۲ دقیقه در این حالت باقی بمانید.

مغز خود را با سایر ورزش‌های ایروبیک زنده کنید

این حرکت موارد زیر را در بر می‌گیرد:

*طناب بازی

*اسکواش

*هندبال
*راکت بال
*شنا
*تنیس
*ورزش ایروبیک
*از دستگاه‌هایی که برای ورزش ساکن ساخته شده استفاده کنید. مانند دوچرخه ورزشی، پیاده روی ماشینی[۳۵۳]، پارو زنی ساکن[۳۵۴].
توانمندکردن مغز به‌وسیله بزرگ شدن شریان و سرخرگ‌های گردن
موقعی که دی‌اکسید کربن مغز زیاد می‌شود، سرخرگ‌های سر متسع می‌گردند تا بگذارند خون بیشتری به مغز برسد. این واقعیت فیزیولوژیکی پایه و اساس ورزشی را تشکیل می‌دهد که اجازه می‌دهد خون بیشتر (و به تبع آن اکسیژن بیشتر) در مغز به گردش درآید. شما می‌توانید به‌وسیله ورزش‌ها و حرکات ویژه سرخرگ‌های گردن را که به مغز خون و اکسیژن می‌رسانند در حالت اتساع نگهدارید.
نکته اینجا است که شما ابتدا از دی‌اکسیدکربن برای اتساع مویرگ‌های مغز استفاده می‌کنید. باز شدن مویرگ‌های مغز نیز به نوبه خود پایه فیزیکی توانمندی مغز را ـ که موجب تامین اکسیژن لازم برای مویرگ‌های منتهی به مغز می‌شود ـ تحریک می‌کند. اگر شما این حرکت را برای مدت ۳ هفته و ۱ ساعت در هر روز انجام دهید همیشه سرخرگ‌های منتهی به مغز باز باقی می‌ماند و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد.
فایده دیگر این رویکرد این است که هر چه مویرگ‌های گردن بیشتر باز بماند سموم بیشتری از مغز دفع می‌شود باید احتیاط کنید اگر رگ‌های مغزتان دچار گرفتگی شده است یا قبلاً سکته مغزی کرده‌اید این تمرین را انجام ندهید.
چگونه در یک پاکت کاغذی تنفس کنید و مغزتان را از سموم پاک نمایید.
*یک پاکت مانند پاکت‌هایی که سبزی فروش‌ها دارند بردارید.
*پاکت را روی دهان‌تان بگذارید به‌طوری‌که منفذی به بیرون نداشته باشد. بعد در آن شروع به تنفس کنید.
*برای ۳۰ ثانیه بعد همان بازدم‌های خودتان را که در پاکت جمع شده تنفس کنید. در حقیقت شما دی‌اکسیدکربن را تنفس می‌کنید.

*این عمل را برای چند ساعت هر نیم ساعت یک بار تکرار کنید.

سرخرگ‌های مربوط به گردن را با تنفس زیر آب کارآمدتر کنید

وقتی در آب شنا می‌کنید تنفس‌تان را نگهدارید و تا آنجا که می‌توانید با نفس محبوس زیر آب شنا کنید. سعی کنید هر روز مقداری به مدت زمانی که زیرآبی می‌روید بیفزایید. این ورزش را برای مدت یک ماه ادامه دهید.

دکتر «وین ونگر» که این تمرین را با سرسختی برای مدتی طولانی انجام داده بود و موفق شده بود زمان توقف و شنای زیر آب را به ۵ /۴ دقیقه برساند به جد توصیه می‌کند که این تمرین را هر روز به مدت یک ساعت برای سه هفته به طور فشرده انجام شود.

به عبارت دیگر، دکتر وین ونگر، با اطمینان کامل شنای زیرآبی با حبس نفس را به مدت ۳۰ تا۶۰ ثانیه توصیه می‌کند و انجام روزانه این ورزش را به مدت یک ساعت بسیار مفید می‌داند. دکتر وین ونگر در این خصوص فهرست‌وار چنین می‌گوید:

«کل زمان بودن در آب یک ساعت، زیر آبی رفتن هر بار ۲ تا ۳ ثانیه، مدت کل تمرین ۲ تا ۳ هفته به صورت فشرده. این برنامه ۵ تا ۱۰ درجه به ضریب هوش و نیز مقدار زیادی به حیطه آگاهی شخص می‌افزاید.»

۱۱. توانایی مغز

چند دلیل برای این‌که ورزش مغز را چابک‌تر می‌کند

به این مثال‌ها که در این بخش ذکر می‌کنیم توجه کنید. این‌ها که ورزش‌های فیزیکی هستند تاثیر بسیاری بر عملکرد مغز دارند. «ایروبیک» یا هر ورزش دیگری باعث می‌شود که خون (و به تبع آن اکسیژن) در رگ‌ها سریع‌تر جریان پیدا کند:

* شفاف فکر کردن ؛ تعداد زیادی مرد و زن در سنین ۶۰ و بالاتر از بیماری عروق قلبی رنج می‌بردند. دربرنامه‌ای آزمایشی، آن‌ها ملزم شده بودند روزانه مسافتی معادل ۶ تا ۱۰ مایل را بدوند و یا اگر قادر به دویدن نیستند مسافت مزبور را پیاده طی کنند. همچنین آن‌ها در این مدت از برنامه غذایی تقویت‌کننده‌ای استفاده می‌کردند.

در پایان ماه، از آن‌ها آزمایشی گرفته شد. ضریب هوشی همه اشخاص مشمول این برنامه بالا رفته بود. علاوه بر آن، از نظر فعالیت‌های مربوط به روان شناختی مانند فکر کردن، تبیین روان مطالب مورد نظر، تفکر کارآمد و مشاهده جزییات نیز پیشرفت قابل ملاحظه‌ای کرده بودند. نه تنها ترکیب ورزش‌ها و غذای مناسب توانسته بود گردش خون را در بدن آن‌ها بهبود بخشد بلکه عوامل یاد شده همچنین توانسته بود توانایی‌های ذهنی آن‌ها را نیز دو چندان کند و این همه فقط ظرف چند هفته انجام گرفت.

*نقش ورزش‌های بدون ابزار در ساختار هوش ؛ در مثالی دیگر، ۳۲ نفر از نظر فعالیت‌های ذهنی و شخصیتی مورد آزمایش قرار گرفتند. از این افراد خواسته شد برنامه ۱۰ هفته‌ای شامل دویدن، تحریکات فیزیکی و ورزش‌های بدون ابزار را اجرا نمایند. سپس مجددا همان آزمایش تکرار شد. همه این افراد در هوش، سرعت انجام کارها، یادگیری آسان، فعالیت عمومی مغز به علاوه کم شدن موارد و میزان اضطراب و افسردگی به پیشرفت‌های چشمگیری دست یافته بودند. این‌ها همه دست آوردهایی بودند که با ورزش حاصل شده بود.

*دویدن از اضطراب می‌کاهد ؛ حتی دو بار ورزش در هفته می‌تواند برای تحریک و برانگیختن اعصاب و نیز برای نرم و قابل انعطاف کردن سیناپس‌ها کافی باشد. کسانی که به طور مرتب و دو بار در هفته می‌دوند ۱۴ تا ۲۷ درصد از میزان اضطراب و افسردگی‌شان کاسته شده است. مقدار مایل‌های دویده شده نبود که این نتیجه را به وجود می‌آورد بلکه مداوم و منظم انجام دادن ورزش (در اینجا دویدن) بود که این نتیجه را در پی داشت.

اگر شما یک آزمودن مهم ذهنی در پیش دارید و یا قرار است به زودی کاری ذهنی انجام دهید مانند نوشتن یک کتاب، یا شرکت در امتحان ورودی دانشگاه، می‌توانید تمرینات خود را به تدریج مرتب کنید و به انجام تمرینات کمتر قناعت نمایید و این کار را ۲ تا ۳ هفته قبل از رسیدن به آن لحظه موعود انجام دهید. شما حتی می‌توانید تمرینات خود را انجام دهید ولی سعی نمایید مدت آن طولانی نباشد و قبل از این‌که از نفس بیفتید به آن خاتمه دهید. همچنین اگرمایل باشید می‌توانید ۲ روز قبل از شروع آزمون فکری تمرینات خود را تعطیل کنید.

 خود را فعال نگهدارید تا بهتر به یادآورید ؛ یک گروه ۴۸ نفری زن که سن‌شان بالای ۶۵ سال بود به دو گروه تقسیم شده بودند. یک گروه از زنانی تشکیل می‌شد که هر سه هفته یک بار برنامه ورزشی داشتند اما گروه دوم متشکل از زنانی بود که در کارهای روزانه‌شان هیچگونه تحرکی نداشتند. از هردو گروه آزمونی به عمل آمد. این گونه که توانایی‌شان را برای تخمین زدن سرعت فاصله بین لامپ‌های چشمک زن اندازه‌گیری کنند.

زنانی که از نظر فیزیکی فعال بودند خیلی بهتر عمل می‌کردند. آن‌ها می‌توانستند تا بعد از ۱۰ دقیقه نیز زمان توالی نور قبلی را حدس بزنند. توانایی این گروه برای به یاد آوردن جزئیات کار خیلی بیشتر از زنان غیر فعال بود و این توانایی تا یک هفته و حتی تا ۴۰ روز نیز ادامه داشت.

نتیجه: ورزش کنید تا بتوانید

داده‌ها را بهتر و کارآمدتر پردازش کنید

نتیجه: اگرشما فرد بی‌تحرکی هستید می‌توانید اطلاعات و دریافته‌ها را به خاطر بیاورید منتها با سرعت خیلی کمتر از کسانی که بر خلاف شما از نظر فیزیکی فعال هستند. هر چقدر بیشتر ورزش کنید به همان نسبت می‌توانید ـ صرف‌نظر از عامل سنی ـ به سرعت استدلال خود بیفزایید و مطالب گذشته را به یادآورید. به سخن دیگر، به وضوح، ورزش توانایی مغز شما را افزایش می‌دهد و به سرعت فراوری اطلاعات دریافت شده می‌افزاید و انجام محاسبات ذهنی را نیز تسهیل می‌کند.

راز ۶۳ ـ توانمند سازی مغز

۴ شیوه تنفسی برای تمیز کردن مغز ـ به علاوه حرکت لاک پشتی

این تمرین از جنبه دیگر سنت چینی به نام تائوئیسم بر آمده است. تائوئیسم که مدل فلسفی جهانی کاملی است معتقد است که عمر طولانی و سلامتی کامل را می‌توان با انجام یک سلسله کارهای مربوط به ذهن ـ بدن به دست آورد.

تنفس پالاینده مغز، روش عمده‌ای که از این سنت فکری گرفته شده است، به شما امکان می‌دهد که استرس و فشار روانی را از ذهن خود دور سازید. همچنین به شما می‌آموزد که چگونه ذهن خود را از افکار بیهوده و منفی خالی کنید و به یک تعادل و توازن مطلوب برسید اگر درد گردن دارید و به خاطر آن به متخصص مفاصل رجوع کرده‌اید این تمرین را انجام ندهید مگر با نظر پزشکتان.

چگونه تمرین پالایش مغز را انجام دهیم

*شکل ایده‌آل انجام این حرکت این است که به طورنشسته و به صورت چهارزانو انجام شود و زانوهایتان نیز (تا آنجا که بدون درد ممکن است) به کف اتاق نزدیک شده باشد.

*خیلی از اشخاص نمی‌توانند برای مدت طولانی به این صورت بنشینند. مگر این‌که تعلیمات لازم را دیده باشند و مفاصل‌شان نیز به این گونه نشستن عادت کرده باشد. اگر شما هم جزو این گروه هستید نگران نباشید چون می‌توانید تمرین مورد نظر را با نشستن روی صندلی راحتی انجام دهید در حالی‌که کف پاهایتان روی کف اتاق قرار گیرد و فاصله بین آن‌ها نیز که می‌باید حدود ۱۲ اینچ باشد مراعات گردیده باشد.

*مطمئن شوید که پشت‌تان صاف است. البته نه آنقدر صاف که موجب کشیدگی عضلات شود. دست‌هایتان را راحت و سبک روی زانوها قرار دهید. در حالی که نوک انگشت شست نوک انگشت میانی دست را لمس کند. این حالت برای هر دو دست است که یکی را روی زانو راست و دیگری را روی زانوی چپ بگذارید مصداق دارد.

ابتدا لاک پشت وار بنشینید تا

گردن‌تان از خستگی ناشی از یکنواختی درآید

این یک تمرین آماده‌سازی است که بدان حالت لاک پشتی می‌گویند. شما با انجام این تمرین آماده می‌شوید که به تمیز کردن مغز ادامه دهید. نشستن لاک پشتی تمام عضلات گردن را می‌کشد و غدد تیروئید و پاراتیروئید را تحریک می‌کند. علاوه بر این‌ها، نشستن به حالت لاک پشت تمام عصب‌ها (شامل سیستم مرکزی اعصاب) را که از این ناحیه عبور می‌کند برمی‌انگیزد. اینک شما می‌توانید به همان گونه که شرح دادیم کار خود را شروع کنید.

*شما یا باید چشمان‌تان را ببندید یا به طور مستقیم به جلو نگاه کنید. البته نه به نقطه‌ای روشن و براق.

*تمام توجه خود را به حرکاتی که انجام می‌دهید معطوف دارید. به هیچ چیز دیگر فکر نکنید. شست‌هایتان را در داخل انگشتان دیگر همان دست به صورت مشت قرار دهید. این حالت تمام انرژی حیات بخش درون شما را حفظ می‌کند و به گردش در می‌آورد.

*آهسته چانه را به پایین متمایل سازید و به سینه بچسبانید در حالی‌که هم‌زمان سر را با ملایمت به عقب فشار می‌دهید.

*شانه‌ها را به سمت پایین رها کنید. و در حالی‌که سرتان را بالا می‌کشید آهسته عمل دم را انجام دهید.

*حالا این حرکت را وارونه انجام دهید. آرام آرام پشت سر خود را به طرف پشت شانه‌ها خم کنید به طوری که چانه رو به بالا قرار گیرد و گردن و شانه‌ها را به سمت بالا بکشد.

*در حالی که سر خود را به پایین متمایل می‌کنید و چانه را به بالا، عمل بازدم را انجام دهید. هیچ حرکتی را به زور انجام ندهید.

*حرکت لاک پشتی را هر نوبت ۱۲ بار انجام دهید.

ممکن است مدتی طول بکشد تا شما بخواهید با این حرکات غیر معمول اخت شده احساس آسودگی بکنید. وقتی تمرین را به درستی انجام دادید کم کم از خستگی و تنش گردن‌تان کاسته خواهد شد. به راستی این دو حرکت ادای لاک پشت را در می‌آورند و به افتخار این شباهت است که حرکت را به نام حرکت لاک پشتی نامگذاری کرده‌اند. اگر به حرکت لاک‌پشت و این که چگونه سر و گردن قابل انعطاف خود را از لاک خارج می‌کند دقت نمایید این شباهت را تصدیق خواهیدکرد.

اکنون لاک پشت، با تنفس مغز،

خود را از آلایندگی‌ها پاک می‌کند

حالا سر را به حالت دوم حرکت لاک پشتی حرکت دهید به‌طوری‌که سر به عقب و چانه به بالا متمایل شود.

*آهسته، بدون این‌که فشار بیاورید عمل دم را انجام دهید. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید عضلات مقعد را به آرامی منقبض کنید. به این حرکت در یوگا اصطلاحا بندا[۳۵۵] یا قفل می‌گویند. این شیوه‌ای است که با انجام آن می‌توان تمام انرژی حیاتی را در درون سیستم خود نگهداشت و بازه حرکت انجام شده را دوچندان کرد.

*تصور کنید که وقتی عمل دم را انجام می‌دهید، نفس مانند بخار جوشان و یا شعله آتش و یا دود سفیدرنگی است که به آهستگی از شکم برمی‌خیزد و پس از عبور از اندام‌های داخلی و حفره سینه به سر می‌رسد.

*آتشی که بدین شکل به سر شما می‌رسد آن‌را با دود سفید پر می‌کند. این طور تصور کنید که نمی‌توانید چیزی را ببینید، به چیزی فکر کنید و یا حتی به خیال پردازی بپردازید جز این‌که از حضور این دود سفید در سرتان با خبر باشید.

*این تخیل را به هنگام انجام عمل دم نیر انجام دهید.

*وقتی عمل آرام دم را به پایان رساندید به آرامی، و نرمی سر و گردن را صاف و به حالت عمودی نگهدارید به گونه‌ای که گویا مشغول نگاه کردن به جلو هستید.

*تمام دود سفید را با بازدم از سینه و بدن خود خارج کنید انگارکه شما اژدهایی هستید که از دهانتان آتش می‌بارد.

*احساس کنید که سرتان تهی شده است. این طور تصور کنید: دود سفیدی که به صورت بازدم از دهان خارج می‌کنید تمامی تنش‌ها، افکار منفی، نگرانی‌ها، عادات بد، و تمایل به عصبانی شدن‌ها را از شما دور می‌کند.

*همچنین فکر کنید که با تهی شدن سر از آنچه در بند پیشین گفتیم فضایی برای مشاهده آسمان صاف، شفاف و نیلگون فراهم می‌شود که سرشار از طراوت و شفافیت است و جایی برای چیز دیگری جز درخشندگی خیره‌کننده خود باقی نمی‌گذارد.

*تجسم رنگ آبی درسر، به نظافت و پالایش ذهن کمک می‌کند.

*این تمرین تنفس آزاد را شش بار دیگر تکرار کنید. یعنی شش سیکل تنفسی دیگر.

بایستید و بپالایید! مغز شما بهتر فکر خواهد کرد

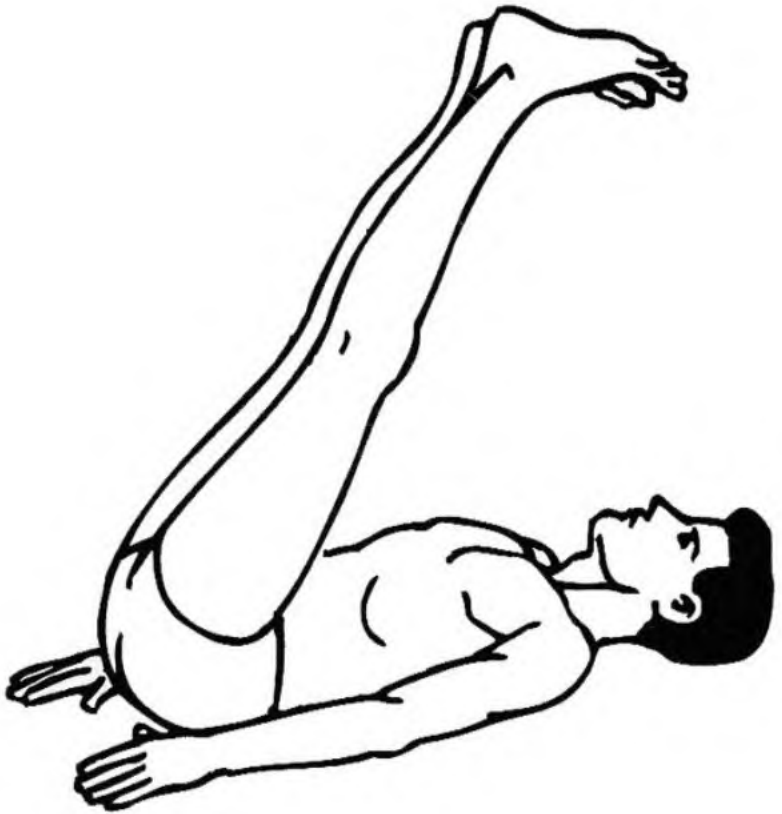
آنچه در زیر می‌آوریم مکمل ورزشی است که هم اکنون شرح دادیم.

*شما می‌توانید این تمرین را هم ایستاده انجام دهید و هم خوابیده. در هر دو صورت باید پاهایتان با هم به اندازه عرض شانه فاصله داشته باشد.
*بگذارید دست‌هایتان در دوطرف بدن به حالت رها شده آویزان باشد.
*بازدم کاملی را انجام دهید تا تمام هوای داخل ریه تخلیه شود. اینک سر را به عقب به سمت شانه‌ها متمایل سازید (این حرکت دقیقا همان حرکت لاک پشتی است که پیشتر آن‌را تمرین کرده‌اید.) اکنون در این حالت به آرامی تنفس کنید.
*سینه خود را بگشایید و دست‌هایتان را بالای سر بیاورید به‌طوری‌که نوک انگشت‌ها به سوی سقف باشد و یا اگر خوابیده این تمرین را انجام می‌دهید دست‌ها را به بالای سر تا نقطه‌ای که برایتان مقدور است ببرید.
*اکنون کف دست‌ها را به هم بچسبانید ـ البته بدون این‌که فشاری بیشتر از حد لازم به آن‌ها وارد کنید. اگر نمی‌توانید دست‌ها را به هم بچسبانید آن‌ها را تا آنجا که ممکن است بلند کنید و همانجا نگهدارید.
*در حالی‌که دست‌ها کاملاً تا بالای سر کشیده شده است پیش خود مجسم کنید که در این حالت شما مشغول این هستید که تمام انرژی یانگ[۳۵۶] را از عالم گرفته و آن را به داخل بدن ـ به ریه‌های خود منتقل کنید. انرژی یانگ دارای این خصوصیات است: فعالیت، شفافیت، گرما، مردانگی، روزگاهی، و انرژی زایی.
*شما می‌توانید این را به صورت دود سفید رنگ و براق پیش خود مجسم کنید. درست همان‌طور که در تمرین قبلی چنین کردید.
*وقتی عمل دم را به طور کامل انجام دادید، نفس را در سینه حبس کنید درحالی که دهانتان بسته است. دوباره مانند مورد قبل، عضلات مقعد را جمع کنید و دست‌ها را همچنان در حالت بر افراشته نگهدارید.
*این حالت را بدون وارد آوردن فشار تا آنجا که می‌توانید نگهدارید. شاید ۱۰ ـ ۱۵ ثانیه.
*مجسم کنید که دود سفید دارد به یکایک سلول‌ها و نورون‌های بدن شما نفوذ می‌کند. شما قادر به درک هیچ چیز جز این دود سفید رنگ فراگیر نیستید.
*مانند مورد قبل، بدانید که این دود مشغول پالایش و تمیز کردن محتویات ذهن شماست.
*حالا به آرامی عمل بازدم را انجام دهید. سرتان را به نرمی به جلو متمایل کنید. دست‌هارا از هم جدا بسازید و بعد آن‌ها را دو باره به آرامی به پهلوهایتان بیاورید.

*در حالی که دست‌ها را به آرامی پایین می‌آورید مجسم کنید تمام انرژی یین[۳۵۷] از زمین و از طریق انگشتان به داخل بدن شما هدایت می‌شود. انرژی‌های یین انرژی‌های مادینه است و شامل این موارد می‌باشد: انفعال، آبناکی، شب گاهی، خنکی، رطوبت، و مادینگی.
*وقتی بازدم را انجام می‌دهید، تصور کنید که تمام دود سفید درون وجود شما بیرون می‌آید و جای آن را آسمان آبی، شفاف و زیبا اشغال می‌کند.
*این تمرین را شش بار یا هر چند دفعه که برایتان راحت و مقدور است انجام دهید.

مغز خود را با ایستادن روی شانه‌ها پالایش دهید

این حرکت نیز ورزشی است درهاتا یوگا و فایده انجام آن تحریک مغز، فراهم آوردن و هدایت کردن مقدار زیادی خون و اکسیژن به داخل نورون‌هاست. علاوه بر آن، این حرکت پشت و گردن را نیز آماده می‌سازد. در حقیقت این آسانا[۳۵۸] (یا حرکت و حالت بدنی یوگا) به بدن شما جان مجدد می‌بخشد و تمام سیستم‌های آن‌را تقویت می‌کند نام این حرکت و حالت بدنی یوگا به سانسکریت «ساروانگاسانا»[۳۵۹] است و معنایش حرکت تمامی قسمت‌های بدن می‌باشد.
حالت ایستادن روی شانه‌ها، مانند حرکت لاک پشت، به خاطر فشاری که چانه روی سینه وارد می‌کند موجب تحریک غدد تیروئید و پاراتیروئید می‌شود. مانند دو تمرین قبلی، اگر مشکل گردن دارید از انجام آن صرف‌نظر کنید و اگر اصراربه انجام آن داشتید با متخصص مفاصل (کایروپرکتر[۳۶۰]) مشورت کنید.
*راحت و آسوده روی کف اتاق طاقباز بخوابید و پاها را ۱۲ اینچ از هم باز کنید. دست‌ها را کنار بدن رو به کف قرار دهید.
*سعی کنید که لباس راحت و آزاد بپوشید و همچنین اطمینان حاصل نمائید که فضای پشت شما دست کم تا ۵ فوت خالی است و چیزی در آن قرار ندارد.
*درحالی که عمل دم را ا نجام می‌دهید و پاها را به طورمستقیم، چسبیده و موازی بالا می‌آورید کف دست‌تان را روی زمین فشاردهید تا این حرکت به درستی انجام شود. (به تصویر شماره ۱ نگاه کنید.)
در حالی‌که هنوز مشغول عمل دم هستید باسن خود را از روی زمین بلند کنید و پاها را از روی سر متوجه پشت سر نمایید به‌طوری‌که پاها و بدن یک زاویه ۴۵ درجه بسازد.



تصویر شماره ۱

*وقتی شروع به بازدم می‌نمایید دست‌ها را بلند کنید و در پشت‌تان قرار دهید تا نگهدارنده بدن شود. در این حرکت سعی نمایید تا آنجا که مقدور است دست‌ها نزدیک شانه‌ها قرار گیرند.

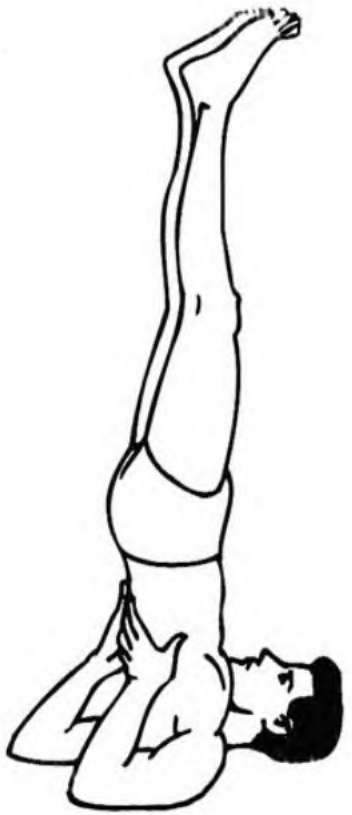
*حالا به نرمی پشت‌تان را به بالا فشار دهید و هم‌زمان پاها را بلند کنید به‌طوری‌که پاها و پنجه‌ها به سمت سقف متمایل شوند. (به تصویر شماره ۲ نگاه کنید.)
*در این مرحله ستون فقرات را راست کنید و کمی به کمر قوس بدهید. از دست‌ها برای حمایت از بدن استفاده کنید. به‌طوری‌که آرنج‌ها و بازوها روی کف اتاق قرار گیرند و تکیّه گاهی برای نگهداری بدن تشکیل دهند.
*چانه را محکم روی سینه فشاردهید ولی مواظب باشید این فشار زیاده از حد نباشد.
*در حالی‌که در این حرکت قرار دارید آرام و عمیق نفس بکشید.



تصویر شماره ۲

*پاهای خود را رها کنید. این حرکت را برای ۱۰ تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید. اگر برایتان مقدور بود می‌توانید بیشتر هم در این حرکت باقی بمانید. (به تصویر شماره ۳ نگاه کنید.)

*برای برگشتن به حالت اولیه به آرامی و نرمی پاهایتان را پایین بیاورید تا با بدن‌تان یک زاویه ۴۵ درجه بسازد.
*دست‌هایتان را دوباره روی کف اتاق بگذارید. کف دست‌ها باید رو به پایین باشد.
*به آرامی پشت‌تان را به سمت کف اتاق پایین بیاورید. درهمین حال پاها را در حالی‌که به هم چسبیده‌اند به روی بدن‌تان متمایل سازید و آهسته به سمت کف اتاق بیاورید و به حالت اول برگردانید.



تصویر شماره ۳

*وقتی که پاها را پایین می‌آورید مواظب باشید زانوهایتان خم نشود. در این موقع ممکن است جابه‌جایی مهره‌ها صداهایی را ایجاد کند. از این صداها نهراسید.

*سعی کنید که ستون فقرات را از قوسی که پیدا کرده بود به آرامی و مهره به مهره به حالت اول برگردانید. و این برگردانی را از نزدیک‌ترین مهره ستوان فقرات به گردن و شانه شروع کنید.
*بگذارید پاشنه پاها زمین را لمس کنند.
*بیارامید. دست کم یک دقیقه در این حالت بمانید. آرام تنفس کنید و از حالی که به شما دست داده لذت ببرید.

تمرین ۳۵ ـ توانمند سازی مغز

چگونه می‌توانید ذهن‌تان را با یک تصویر آرام کنید

شما با تجسم یک تصویر، موفق می‌شوید به آرامش درونی دست پیدا کنید. انواع تصاویر درونی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای آرامش خود استفاده کنید. از جمله این تصاویر یا صحنه‌ها می‌توان قدم زدن در دامان طبیعت، در بوستان، در جنگل یا درکنار دریاچه و در موزه هنرهای زیبا را نام برد.

یادتان باشد که ذهن شما به مراتب قوی‌تر از تجسمات معمولی و متعارف گاه گاهی است و اگر به آن بپردازید به تجسمات بزرگتر و خطیرتری نیز دست می‌زند.

*شما کنار ساحل زیبای دریا، زیر اشعه مطبوع خورشید ایستاده‌اید.

*کنار آب راه می‌روید و به آواز پرندگان دریایی گوش فرا می‌دهید و از برخورد امواج دریا به ساحل لذت می‌برید.

*ماسه‌های زیر پای شما گرمای مطبوعی دارند. با هرقدمی که بر می‌دارید دانه‌های ریز ماسه را که داخل فاصله بین انگشتان پا می‌شوند حس می‌کنید.

*آسمان لاجوردی بالای سر شما به غایت ناب، وسیع و زیباست. شفافی و زلالی آسمان تا حدی است که حتی می‌توانید در روشنایی روز ستاره‌ها را در آسمان ببینید.

*نسیم دریا به نرمی و ملاطفت به پوست شما می‌وزد. موهای‌تان را نوازش می‌دهد و در همین حال غم‌ها، ناراحتی‌ها، سرکوفت‌ها، تردیدها و ناگواری‌ها را از شما می‌زداید.

*شما به طور عجیبی سرحال هستید و با تمام وجود در لحظه لحظه‌ی زمان حال به سر می‌برد. مرغان دریایی در حالی‌که بالای سر شما در پروازند غم‌های شما را از شما می‌زدایند و آن‌ها را به اعماق اقیانوس پرتاب می‌کنند.

*خورشید بر روی آب چنان انعکاس پر درخششی دارد که شما مجبور هستید با چشمان نیمه بسته بدان نگاه کنید. اینک می‌توانید حس کنید که کمال یعنی چه.

*همین‌که زیبایی و آرامش این تصور و تخیل درونی را حس کردید هرموقع که اراده کنید می‌توانید دیگر بار آن‌را فرا خوانید بدون این‌که مجبور باشید این گام‌ها را هربار از نو بردارید.

۱۲. توانایی مغز

آیا بدن شما چیزی جز باربر متواضع مغز نیست؟

الهام بخش این عبارت تامل برانگیز و عجیب «توماس آلوا ادیسون» مخترع برجسته آمریکایی است. او زمانی گفته بود که «وظیفه اصلی بدن این است که مغز را به این طرف و آن طرف ببرد» در حقیقت نمی‌دانم که آیا الوا ادیسون این حرف را به شوخی گفته یا نه. برای این‌که هر چه باشد او مخترعی است که سیمای فن‌آوری قرن بیستم را دگرگون کرده است.

ابر هوشمندی در استار ترک[۳۶۱]

بزرگتر از این‌که فقط یک مغز باشد

شما این رویکرد را به طور فزاینده‌ای با زندگی اواخر قرن بیستم متجانس می‌بینید و همچنین آن‌را از نقطه نظر معین دیگری که محیط بر موضوع قدرت مغز و تشکیل‌دهنده آن است نیز صاحب اهمیت می‌دانید. کتاب‌های زیادی درباره توسعه قدرت مغز وجود دارد. من به بسیاری از آن‌ها نگاهی انداخته‌ام. البته گاهی این کتاب‌ها مرا به خشم می‌آورند.

قبل از این‌که بگویم چرا، بگذارید به خاطرتفنن از این شاخه به شاخه دیگری بپرم و داستانی را از «استار ترک» تحت عنوان: نسل بعدی که فقط به توانمندی مغز ارتباط دارد برایتان بگویم. داستانی که می‌خواهم نقل کنم درباره تغییر حالت ناگهانی افسر جزء، ترسو و سربه‌زیری است که با اشخاص توانمند از لحاظ قوای مغزی و توانایی تبیین مسائل، فرسنگ‌ها فاصله دارد. ناگهان بدون هیچ مقدمه‌ای حال این افسر دگرگون می‌شود به شخصی تبدیل می‌گردد که مغزی بسیار نیرومند دارد و می‌تواند محاسبات پیچیده را به سرعت انجام دهد ـ محاسباتی که حتّی کامپیوترهای بزرگ نیز از انجام آن‌ها عاجر بودند. در آغاز داستان، او را می‌بینیم که در اجرای نقش خود در نمایشی که برای کارکنان کشتی ترتیب داده شده بود دچار نوعی لکنت زبان می‌گردد. دیگربار او را می‌بینیم که از یک حادثه اتصال برق جان سالم به در برده است ولی همان‌گاه تحول و تغییری باور نکردنی در او پیدا می‌شود.

اندکی بعد این افسر جزء کشتی را می‌بینیم که قادراست مسائل پیچیده ریاضی را ـ بدون این‌که درباره آن‌ها فکر کند ـ به آسانی و سادگی حل

نماید و حتی می‌تواند برای مسائل غامض فنی کشتی نیز راه‌حل‌های سریع و آسانی ارائه دهد.

مردی که همه‌اش مغز است

با کسی که از خودش مغز قوی‌تر دارد ملاقات می‌کند

بعد، طبق معمول «استار ترک»، ناگهان مشکل مصیبت باری پیدا می‌کند که هیچکس بجز این افسر بی‌عرضه از آن سر در نمی‌آورد. وی ابتدا مغزش را با سیم به کامپیوتر کشتی متصل می‌سازد و با این کار، خود را به صورت میانجی زنده توانمندی‌های محاسباتی این دستگاه بزرگ هوشمند تبدیل می‌کند. طولی نمی‌کشد که کامپیوتر و کشتی برای رهایی از وضع پیش آمده به او متکی و متصل می‌شوند. در کشتی کسی نمی‌خواهد در معرض این چنین طغیان و ربوده شدنی قرار گیرد. لذا همه می‌کوشند تا مغز او را از کامپیوتر جدا کنند. داستان با چرخش و پیچشی غیرمنتظره خاتمه می‌یابد.

گویا هوش بسیار بالاتری که متعلق به بخش دیگری از کهکشان بوده است تمام مساله را زیر کنترل خود دارد. این هوش برتر از مغز، آگاهی محض و ضمیرآگاه تشکیل می‌شود. این هوش برتر درباره باقی جهان نیز کنجکاو بود ولی برای خاطر ناتوانی یا تنبلی به ایجاد ارتباط با آن اقدام نمی‌کرد لذا لازم می‌دید برای گفت و گویی دوستانه جهان را نزد خود بخواند.

وقتی که انترپرایز[۳۶۲] به این بخش از هستی می‌رسد همه می‌نشینند تا گپ و گفتی دلپذیر درباره زندگی، جهان و همه چیز داشته باشند. و در این مقطع است که آن افسر سر به‌زیر بر می‌گردد تا چون سابق هوشی معمولی داشته باشد. این خیلی بد و ناگوار بود زیرا او اکسیر هوش نامحدود را چشیده است. ضریب هوشی‌ای که فراسوی تصورات عجین شده با میرایی است. او هم اکنون از توانمندی کلی مغز تجربه‌ای بی‌همتا اندوخته است ـ از توانمندی‌ای که همان اعتباری را داشت که خالق عالم دارد.

هنوز مطالب بیشتری در ارتباط

با ضریب هوشی IQ هست که از مرز کامپیوتر بگذرد

نکته اخلاقی داستان این است که او هنوز یک انسان است، یک موجود بشری، با شخصیتی ویژه و وصف حالی مخصوص و احساسات و آرزوهایی در دل و فکر. با این حال، این بخش باقیمانده اوست که باید خرد کلانی را که به‌وسیله کامپیوتر خلق شده با خود داشته باشد. ممکن است که قدرت مغزی او زیاد باشد ولی خرد او همتا ندارد. او همه‌اش مغز است ولی راننده‌اش فاقد تجهیزاتی است که برای راندن این وسیله، لازم و مناسب است و پشت این

که ما مجازا وسیله گفتیم هنوز ذهن بزرگتری قرار دارد که سیم‌ها در دست اوست و آن‌را رهبری می‌کند. شاید بتوان گفت این ذهنی است که بر تراشه‌های کامپیوتر مسلط است. وی نیر تمامی مغز است. او در واقع بدنی ندارد و وجودش ذهن است و مغز... نیت او خوب و دوستانه است گرچه کمی غریب می نماید.
این موضوع را از آن جهت مطرح کردم که بگویم من با نظر ادیسون موافق نیستم و امیدوارم او این حرف را به شوخی گفته باشد. زیرا اگر غیر از این باشد گفته‌ی او می‌تواند ما را گمراه کند و به این باور بکشاند که مغز همه چیز عالم است و ضریب هوشی هدف است و توانمندی مغز به سادگی می‌تواند از کامپیوتر جلو بیفتد. قائل شدن قدرت لایتناهی برای مغز انتظاری وسوسه‌آمیزاست.
به هر روی، امکان این مساله از نظر تئوری به ساختار ذهن بستگی دارد. من دارم در مورد یک تریلیون نورونی (سلول مغزی) که برای مغز تخمین زده شده است صحبت می‌کنم. تا چند سال پیش، بهترین رقمی که علم در ارتباط با تعداد اتصال نورون‌ها ارائه کرد عبارت بود از یک عدد ۱ که ۸۰۰ صفر به دنبالش بودند.

بزرگ‌ترین رقمی که شما می‌توانید حساب کنید چند است؟

ولی در دهه ۱۸۷۰، یک دانشمند روسی با تخمین جدید این رقم را بسیار بالا برد. دکتر پیوترآنوخین[۳۶۳] از دانشگاه مسکو گفته است که اگر می‌خواهید حداکثر توانایی مغز را از لحاظ پردازش داده‌ها تعیین کنید به مراتب به رقم بزرگتری احتیاج دارید. چنین رقمی نقشه توانایی مغز خواهد بود که الگوها و ارتباطات جدیدی را به وجود می‌آورد مانند یادگیری، حافظه و ضریب هوشی (ای کیو).
دکتر آنوخین می‌گوید که این رقم آن قدر بزرگ خواهد بود که برای نوشتن آن احتیاج به خطی از ارقام دارید که طول آن به ۵ /۱۰ میلیون کیلومتر می‌رسد. او در این باب چنین می‌گوید:
«با امکاناتی به این وسعت، مغز صفحه کلیدی است که روی آن صدها میلیون ملودی مختلف را می‌توان نواخت.» او می‌افزاید: «هیچ انسانی تا کنون وجود نداشته است که توانسته باشد از تمام مغز خود استفاده کند.» این گفته البته همان عقیده‌ای است که در پس زمینه داستان استار ترک قرار داشت ـ داستان مردی با مغزی لایتناهی.
این دیدگاهی است به غایت وسوسه آمیز. توانمندی لایتناهی مغز برای برخی هدف و انگیزه والای زیستن است با وجود این، بدن شما ـ یعنی بقیه

موجودیت شما به عنوان یک انسان ـ تنها باربر فروتن مغز بزرگی نیست که روی شانه‌هایتان قرار دارد. اگر این طور فکر کنید بی‌شک در باقی زندگی خود به اشکالات جدی برخواهید خورد. آری توانمندی مغز خوب است ولی خرد و خردورزی از آن بهتر است.

مغز فراسازه در خدمت تمامیت شخص

آیا به من اجازه می‌دهید سفارشی به شما بکنم همیشه به خاطر داشته باشید که پیوسته توانمندی مغز در زندگی جایگاه مخصوصی دارد منتها نه به صورت مستقل بلکه به عنوان قسمتی از چیزی دیگر یعنی جلوه‌ای از تمام هستی شما. هوش برتر انسان را از قلمرو حیوانات متمایز می‌سازد ولی قضیه به همین جا ختم نمی‌شود. هنوز چیزی مشخص‌تر در زندگی ما هست که چگونگی استفاده‌ی مناسب و بجا از توانمندی مغز را تغییر می‌دهد و آن خردمندی و خردورزی است.

این کتاب سرشار است از روش‌های مربوط به تقویت توانمندی مغز تا آن‌را قادر سازد از اثراتی که سالمندی بر آن وارد می‌کند جلوگیری به عمل آورد. لذا خواهشمندم اجازه دهید تا همه راهی را تعقیب کنیم که به داشتن «آی کیو» بالاتر منجر می‌شود. ولی بگذارید این عمل را در خدمت تمامیت زندگی و تمامیت «خود بودن» قرار دهیم.

راز ۶۴ ـ توانمند سازی مغز

ورزش کی‌گنگ[۳۶۴] می‌تواند انرژی شما را تقویت کند و هوش و خردتان را ارتقا دهد

در این بخش، فرهنگ سنتی چین یکی دیگر از روش‌هایی را که هوش را تقویت و قدرت مغز را زیاد می‌کند در اختیار ما می‌گذارد. باید که از آن بهره‌مند شویم. این روش را در اصطلاح «چی گونگ» می‌نامند. معنای این واژه «سلطه بر چی» است. «چی» نیز مترادف نیرو و انرژی حیاتی است. چی‌گونگ یک سلسله ورزش‌های همراه با حرکت است که «چی»ی طبیعی شما را هم‌آهنگ می‌کند و به شما می‌آموزد چگونه بدن فیزیکی خود را نگهدارید و چگونه آن‌را حرکت دهید.
این ورزش یکی از هنرهای رزمی پیچیده‌ای است که به استادی ماهر نیاز دارد تا بتواند کل مراحل آن‌را به نوآموز بیاموزد. با وجود این، تمرینات ابتدایی و ساده‌ای هست که شما می‌توانید با خواندن کتاب و بدون معلم نیز آن‌ها را بیاموزید.
ولی اول بگذارید کمی راجع به سودمندی این ورزش صحبت کنیم. استادان چینی معتقدند که اگر کسی بخواهد سلامتی و عمر طولانی داشته باشد باید بتواند بین بدن، چی، و روح هم‌آهنگی و توازن لازم را ایجاد و حفظ کند. چی‌گنگ می‌تواند این خاصیت را داشته باشد این امر از گزارشاتی معلوم می‌شود که توسط کاربران آن که سال‌ها در این راه قدم زده‌اند ارائه شده است. توانایی‌های استثنایی‌ای که این اشخاص پیدا کرده‌اند گواهی بر مدعای آن‌هاست.
*این اشخاص می‌توانند بیاموزند که چگونه به صورت خودآگاه فشار خون خود را بالا یا پایین ببرند.
*آن‌ها می‌توانند تغییراتی در درجه حرارت بدن خود به وجود آورند. (تا ۴ درجه سانتی‌گراد بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام حرکات ورزشی خاص).
*بعد از گذشت سه ماه، بیشتر شاگردان می‌توانند افزایش قابل توجهی در ظرفیت حیاتی خود به وجود آورند. افزایش ظرفیت حیاتی را از بزرگ‌ترین تنفسی که شخص قادر به انجام آن است تشخیص می‌دهند.
*ورزشکاران می‌توانند سرعت دویدن خود را تا ۳۰ درصد افزایش دهند.
*چی‌گنگ کمک می‌کند تا سیستم رگ‌های قلبی در سطح سالم‌تری عمل کنند.

*ورزش مورد بحث همچنین توانایی سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.
*عمل به چی‌گنگ می‌تواند الگوی امواج غالب مغز را از بتا به آلفا تغییر دهد. الگوی آلفا مترادف آرمیدگی و تمرکز داخلی است.
*چی‌گنگ آرمیدگی را افزایش، اضطراب را کاهش، و نیروی تمرکز ذهن را تقویت می‌کند.
*محصلین از اشتهای بیشتر به غذا، خواب راحت‌تر و توجه بهتر سود می‌برد.
*کودکان کمتر بی‌قراری می‌کنند، حواس پرتی‌شان نیزکمتر می‌گردد و کمتر مستعد ناآرامی می‌شوند.
*توانایی دانشجویان چه در محاسبات ریاضی و چه در درس‌های حفظی بیشتر می‌شود.
در ادامه تمرینی ساده، راحت اما موثری را در ارتباط با فن چی گنگ ارائه می‌کنیم. در این تمرین چی شما به جریان می‌افتد و ریه‌هایتان از هوای ساکن داخل شش‌ها تخلیه می‌شود. بهتر است این تمرین را صبح‌ها و قبل از هر کار دیگری انجام دهید.
چگونه تمرین عقاب برخیزنده چی‌گنگ را انجام دهیم.
*مستقیم با پاهایی که ۱۸ اینچ با هم فاصله دارند بایستید.
*سر و نیم‌تنه خود را مستقیم نگهدارید. بگذارید باسن‌تان به آرامی به جلو متمایل شود. کمی زانوها را خم کنید به طوری‌که احساس کنید وزن بدن شما به طورمساوی روی هر دو پا تقسیم شده است.
*شانه‌های خود را رها کنید و با در حالی که انگشتان باز است دست‌هایتان را در دو طرف بدن آویزان نمایید.
*با دهان بسته و از راه بینی نفس بکشید.
*هنگام (دم) بخش زیرین شکم را بالا بیاورید و وقتی عمل بازدم را انجام می‌دهید بخش زیرین شکم منقبض کنید.
*توجه خود را بر نقطه‌ای کمی پایین‌تر از ناف متمرکز کنید. به طوری که انگار مرکز آگاهی شما در آنجا قرار دارد.
*در طول زمان تمرین، تمرکزتان را بر همان نقطه نگهدارید.
*وقتی عمل دم را انجام می‌دهید مچ‌هایتان را به آرامی تا سینه بالا بیاورید. طوری این عمل را انجام دهید که انگار مچ‌ها را بالای سرتان می‌برید.

*وقتی مچ‌ها تا سینه بالا آمدند آن‌ها را نگهدارید. در این حالت آرنج‌ها کمی خم شده‌اند و بازوها نیز ـ به نظر می‌رسد ـ که در مقابل سینه آویزان‌اند.

مچ‌های دست شما با سیم‌های نامرئی بالا نگهداشته شده‌اند

*فکر کنید که سیم‌ها یا نخ‌های ظریفی مچ‌ها را نگه داشته‌اند.

*هنگام بازدم بگذارید دست‌های شما به جلو حرکت کند تا آنجا که دست‌هایتان در مقابل شما تقریباً به طور کامل باز بشود. دست‌ها باید موازی زمین و عمود بر بدن‌تان قرار گیرد.

*خیلی آرام حرکت کنید انگار که در آب راه می‌روید. به هیچ‌وجه به خود فشار نیاورید. باید حرکاتی که انجام می‌دهید با حداقل کوشش توام باشد.

*حالا به آرامی دوباره عمل دم را انجام دهید و دست‌ها و بازوهایتان را به صورت مواج بالای سرتان ببرید. باز با این حس که گویی سیم‌ها و ریسمانی که به دست شما بسته شده این کار را انجام می‌دهد.

*نفس را از سینه خارج کنید (بازدم). بگذارید که قسمت بیشتری از وزن شما روی زانوها قرار گیرد. در حالی که دوباره دست‌ها به پایین شناور است و در سطح شانه‌ها به حالت افقی قرار می‌گیرد و بعد به جای اول خود که طرفین بدن باشد بر می‌گردد.

*زانوها را همچنان خم شده نگهدارید. دست‌ها را در طول پاها حرکت دهید. به‌طوری‌که دست راست روی ران چپ و دست چپ روی ران راست قرار گیرد.

*باید زانوهایتان را تا آن اندازه خم کنید که برای ورود به دولا شدن ایستاده لازم است.

*دست‌ها را از هم به طور شناور جدا کنید در حالی‌که همچنان زانوها را خم شده نگه می‌دارید مانند حرکت قبل. حالا نفس بکشید. (دم)

*دست‌ها را از هم جدا کنید. درحالی‌که کف دست‌ها رو به بالاست دوباره آن‌ها را به سینه برسانید. این بار دست‌ها ـ هریک درسمت خود ـ به راست و چپ کشیده شده‌اند. زانوها را همچنان خم شده نگهدارید.

*حالا جهت دست‌ها را معکوس کنید. در این حالت کف دست‌ها رو به کف اتاق قرار می‌گیرد.

*به هنگام بازدم، بدن خود را صاف کنید. بدین ترتیب دوباره شما در حالت ایستاده هستید.

*همزمان با حرکت بالا دست‌ها را به پائین فشار دهید. انجام این حرکت شما را قادر می‌سازد که زانوهای خود را صاف کنید و پشت‌تان را به خط

مستقیم دراورید.
*تمام این تمرین را ۹ بار انجام دهید.
*بعد از این‌که این تمرین را ۱۰ بار انجام دادید، همچنان در حالت ایستاده باقی بمانید و به حس آرمیدگی خود که در ضمن سرشار از انرژی است توجه نمایید.

مواظب باشید که «چی» باطری بدن شما را مالامال از انرژی کند

*ممکن است بدن شما هر دو حالت را حس کند یعنی هم شفافیت را و هم پر بودن را. یا شاید انگشتان‌تان در حال خواب‌رفتگی باشد و دست‌هایتان کمی متورم. این‌ها همه علامت این هستند که «چی» بدن شما را درست مثل مه غلیظی که بطری را پرکند سرشار ساخته است.
*پیش خود مجسم کنید که این مه غلیظ «چی» پر از نور است. نوری که به اعماق استخوان‌ها، اندام‌ها و بافت‌های بدن نفوذ می‌کند.
*سه بار پی‌درپی بزاق دهان‌تان را با این فکر فرو دهید که این بزاق تمام بدن شما را طی می‌کند تا به نقطه زیر ناف برسد و آن‌را پر از نور و حرارت نماید.
*پیش خود مجسم کنید که از اینجا، یعنی از این نقطه درخشان، درخشندگی به سراسر بدن شما منتشر می‌شود و درست مثل قطره جوهری که روی کاغذ بیفتد.

فواید ۸ گانه تمرین برخاستن عقاب چی گنگ

استادان چی گنگ به ما می‌گویند که دست کم ۸ فایده در انجام مرتب چی گنگ وجود دارد. البته به یاد داشته باشید که حالت عقاب برخیزنده تنها یکی از ده‌ها ورزشی است که به چی‌گنگ منتسب است.
در میان واکنش‌های سودمند وطبیعی‌ای که از گردش تقویت شده چی در سیستم بدن به دست می‌آید در زیر نیز آمده است:
*وضوح ذهنی بهبود یافته
*بزاق بیشتر دهان
*خواب راحت تر

*احساس گرمای مطبوع در قسمت‌های مختلف بدن
*هاضمه بهتر
*اشتهای بیشتر به غذا
*متابولیسم قوی‌تر بدن که به سریع‌تر بلند شدن ناخن و مو منجر می‌شود.
*احساس آرمیدگی ذهنی و فیزیکی که با حس توازن و تعادل همراه است.

دو داستان از اشخاصی که تمرین چی‌گنگ آن‌ها را متحول کرد

پنگ ونچانگ مردی ۵۳ ساله بود که به عنوان کارمند در اداره دولتی چین کار می‌کرد. شغل او این بود که زمان بعضی از جلسات مهم را (تا حد دقیقه) محاسبه و نگهداری نماید. ولی او در به یادآوردن اسامی افراد شرکت‌کننده در جلسات ناتوان بود. به علاوه، در خواندن اسناد مشکل داشت. خوب نمی‌خوابید. و بر اعصاب خود مسلط نبود. در این حال و وضع بود که ینگ ونچانگ شروع به تمرین چی‌گنگ کرد.

طولی نکشید که الگوهای خوردن و خوابیدن او درست شد و قدرت حافظه‌اش نیز به وضع طبیعی برگشت. اکنون نه تنها قادر بود وظیفه منشی‌گری خود را در جلسات به خوبی انجام دهد بلکه حتی مقالاتی هم بنویسد. حالت پف کردگی و کندی قبلی او به کلی از بین رفت و راه رفتن‌اش نیز چالاک و پرطراوت شد.

مرد دیگری که ۶۴ سال داشت و استاد پلی‌تکنیک بیجینگ بود به مدت ۱۱ سال از فشار خون بالا رنج می‌برد به‌طوری‌که گاهی فشار خونش به ۲۰ روی ۱۲ می‌رسید. این شخص بعد از این‌که مدت ۲ ماه به ورزش چی‌گنگ پرداخت فشار خونش به ۱۴ روی ۷ رسید و تثبیت شد. او برای فشار خون هیچگونه دارویی مصرف نکرده بود.

تمرین ۳۶ ـ توانمند سازی مغز

توانایی یادگیری خود را تحکیم کنید و این عمل را به دفعات تکرار نمایید.

این تمرین را هنگامی که آرامش فکری و حالتی آرمیده دارید انجام دهید. هنگام انجام این تمرین چشمان خود را ببندید. اگر استعداد یادگیری را باور داشته باشید اثرات این تمرین به مراتب بیشتر خواهد شد.

عبارات زیادی هست که شما می‌توانید انتخاب کنید ولی نکته کلیدی اینجاست که عبارتی انتخاب شود که مضمون مثبت آن با حس خودتان (از این‌که چه چیزی ممکن است یا چه چیزی می‌تواند شما را به آن اعتقاد رهنمون شود) هم‌خوانی داشته باشد.

هریک یا همه این عبارات مثبت را که در زیر می‌آوریم با صدایی آرام و برای ۴ تا ۶ دفعه تکرار نمایید. روی معنای آن‌ها تمرکز کنید و با هر بار تکرار نام خود را با آن درآمیزید. بعنی به آنچه می‌گویید و تکرار می‌کنید باور داشته باشید.

سعی کنید جملات زیر را با آهنگ بخوانید:

*من می‌توانم این کار را انجام دهم.

*اکنون به هدفم می‌رسم.

*آموختن کاری است که من لذت بسیاری از آن می‌برم.

*مغز من به خوبی و به طور موثر کار می‌کند.

*من فوق العاده آرام و مطمئن هستم.

*حافظه من بیدار است. ذهنم نیرومند است.

*من هر وقت، هرچه را که باید بدانم می‌دانم

راز ۶۵ ـ توانمند سازی مغز

چرا صوفی‌ها می‌چرخند و منافع مغز از به دور خود چرخیدن

اگر تا کنون چرخیدن دراویش را به دور خود دیده باشید مسلماً کسی را می‌بینید که به سرعت و برای مدتی طولانی به دور خود می‌چرخد بدون این‌که به طور معجزه آسایی دچار سرگیجه شود و یا تمرکز خود را از دست بدهد. گاهی اوقات این اشخاص قبل از این‌که توقف کنند چند صدبار دور خود به سرعت می‌چرخند. گرچه این عمل در سنت صوفیگری عملی است عبادی (و جنبه رمزآمیز دارد)، برای مغز فواید بسیاری دارد. البته بچه‌ها این کار را تمام مدت در بازی‌هایشان به طور طبیعی انجام می‌دهند. آن‌ها به دور خود به صورت دایره می‌چرخند و یا از روی تپه‌ها مانند چرخ گاری معلق زنان به پایین می‌غلتند.

چگونه چرخیدن به دور خود موجب شادی نورون‌ها می‌شود.

حرکت فیزیکی، به خصوص چرخیدن به دور خود می‌تواند نورون‌های شما را تا حد ممکن تقویت کند. حرکت به خودی خود برای مغز مانند غذا است. از جمله منافع حرکات تکراری مانند به دور خود چرخیدن می‌توان موارد زیر را ذکر کرد:

*مایعات و میلیون‌ها انتهای نورون‌ها را در گوش داخلی که بخشی از سیستم وستابولار[۳۶۵] است تحریک می‌کند.

*ضربه‌های الکتریکی را به مغز انتقال می‌دهد و بخشی از سیستم لیمبیک را که با شادی و یادگیری در ارتباط است تحت تاثیر قرار می‌دهد.

*با تحریک فعالیت کلی یاخته‌های مغز، به مغز ورزش می‌دهد.

*در یادگیری آسان موثر است.

*تا ۳۰ امتیاز به آی کیو شخص می‌افزاید.

*امواج مغزی را پایین می‌آورد و به حدی می‌رساند که مناسب حالت استراحت و شادمانی باشد.

*تمام سیالات داخل بدن از جمله لنف‌ها را در جهت مثبت تحریک می‌کند.

*اندام‌ها و بافت‌ها را از درون ماساژ می‌دهد.

به دور خود چرخیدن یک نوع ورزش مغزی است و نتیجه‌اش با بدنسازی تفاوت چندانی ندارد. چرخیدن به دور خود ممکن است نورون‌های شما را تحریک کند که ارتباط دندریتی آن‌ها افزایش یابد. این عمل شبکه پیچیده سلول‌های مغز و نیز مبنای فیزیکی آی کیو را توسعه می‌دهد.
راز تقویت ذهن در این مورد با توجه به حرکت و آموزش از این قرار است: حداقل این تمرینات را روزی یک بار انجام دهید.

چگونه با چرخیدن به دور خود ذهن بهتری داشته باشیم

*سر پا بایستید. پاها را به اندازه عرض شانه از هم فاصله بدهید.
*دست‌ها را مقابل خود دراز کنید به‌طوری‌که با زمین موازی باشند.
*دید خود را روی نقطه‌ای متمرکز کنید که درست مقابل شما و هم سطح چشم‌هایتان قرار گرفته باشد.
*حالا به آرامی از چپ به راست و با تمام بدن شروع به چرخیدن کنید.
*سعی کنید پاهایتان را در همان نقطه‌ای که چرخیدن را شروع کرده‌اید نگهدارید. هر چرخی که می‌زنید به همان نقطه‌ای نگاه کنید که از اول انتخاب کرده بودید. یادتان باشد که این نقطه باید درست مقابل شما و هم سطح چشم‌هایتان باشد.
*۶ مرتبه بچرخید. بعد صبرکنید. ممکن است سرگیجه داشته باشید. در طول هفته‌های بعد کوشش نمایید تعداد چرخیدن‌ها را به ۲۱ مرتبه برسانید البته مشروط بر این‌که سرتان گیج نرود.
*فرض کنید که شما دانشجو، استاد یا مدیر اجرایی شرکتی هستید که خود را برای امتحان یا یک گزارش شفاهی آماده می‌کند. ورزش چرخیدن را یک ساعت قبل از شروع آزمایش مهم مغز انجام دهید و نتیجه آن‌را آزمایش کنید.

۶. مغزتان را بنوازید

چگونه موسیقی، اصوات و ارتعاشات صوتی می تواند قدرت مغز را افزایش دهد

مغز خود را موسیقایی کنید ؛ آیا می‌دانستید که موسیقی، اصوات و حتی ارتعاشات الکترونیکی برای مغز شما حکم غذا را دارد؟ مغز طیفی از انرژی یا ارتعاشات را از خود ساطع می‌کند که به آن‌ها «امواج صوتی» می‌گویند. این امواج بر حسب فعالیت تفاوت می‌کند. مغز را با امواج صوتی تغذیه کنید و ببینید چگونه توانمندی آن رشد می‌کند.

در بخش مربوط به رازهای مغز در این فصل، شما به ارتباط حیرت انگیزی پی خواهید برد که بین انواع معینی از موسیقی، اصوات و امواج صوتی با چگونگی کارکرد مغز وجود دارد. مغز خود را موسیقایی کنید معنایش این است که به غیر از مواد غذایی ویژه، انواع مختلف داروهای گیاهی، ویتامین‌ها و هر نوع دیگری از غذاهایی که برای مغز مفید باشند وجود دارد. در این فصل خواهید آموخت که چگونه از گوش‌هایتان استفاده کنید و به قدرت گوش دادن بیفزایید. نتیجه اهتمام شما این خواهد شد که می‌توانید بر نیروی «شنوایی» خود سلطه پیدا می‌کنید و آن را وا دارید که غذای سالمی را که مغز بدان نیازمند است تدارک ببیند.

راز ۶۶ ـ توانمند سازی مغز

اگر می‌خواهید خوب به یادآورید باید خوب گوش بدهید.

وقتی بحث حافظه مطرح می‌شود کپی گرفتن تنها ابزاری نیست که به وسیله آن می‌توان اطلاعات را به خاطر سپرد. شنیدن، گوش دادن و گوش‌ها بازیگرانی هستند که در بازی اطلاعات نقش اساسی به عهده دارند. بنابه نظر متخصصان توانمندی مغز، میزان متوسط توانایی گوش دادن هر یک از ما ۵۵ از ۱۰۰ می‌باشد. بدین ترتیب حدود ۴۵ درصد از توانایی گوش دادن‌مان به هدر می‌رود. این آمار در مورد ۸۵ درصد جمعیتی که آزمایش روی آن‌ها صورت گرفته بود صدق می‌کند. این‌که چرا ما شنونده خوبی نیستیم دلایل زیادی دارد. از جمله می‌توان آشفتگی دهنی، بی‌حوصلگی، فراموش کردن سریع شنیده‌ها و صداهای نامشخص ذکر نمود.

یادتان باشد که شما حدود ۴۵ درصدر وقت خود را صرف گوش دادن به دیگران می‌کنید. مگر این‌که نویسنده باشید. در آن صورت شما ۹۵ درصد وقت‌تان را به خود گوش می‌دهید و ۵ درصد بقیه را هم به ویراستارتان. اگر محصل باشید آن هم محصل دبستان و یا دبیرستان، در آن صورت رقم ترسناک ۶۰ تا۷۰ درصد از وقت خود را صرف گوش دادن به سخنان معلم می‌کنید. بهترین کاری که در شرایطی این چنین می‌توان انجام داد این است که راه‌های جدیدی برای گوش دادن پیدا کنیم. چاره‌ای جز این ندارید. برای این‌که به خوبی می‌دانید آن‌ها یعنی معلمین نخواهند گذاشت شما از کلاس خارج شوید.

یک آزمایش سریع برای این‌که ببینید چقدر خوب گوش می‌دهید

در اینجا آزمایش ساده‌ای را مطرح می‌کنیم تا به شما روشی بیاموزیم که به کمک آن بتوانید سطح مهارت خود را در گوش دادن تشخیص دهید. برای هر سوال یکی از این پنج پاسخ زیر را انتخاب کنید. بعد امتیازهایی که آورده‌اید با هم جمع کنید. نتیجه آزمایش به این صورت خواهد بود: تقریباً همیشه = ۲ معمولا = ۴ بعضی اوقات = ۶ به ندرت ۸ تقریباً هیچ وقت = ۱۰ آیا شما ...

*موضوع صحبت را غیر قابل توجه می‌دانید؟

*فورا به شیوه گفتار گوینده ایراد می‌گیرید؟

*خود را به خاطر اظهار نظری ویژه زیاده از حد برانگیخته می‌بینید؟

*اغلب به حقایق و شواهد گوش می‌دهید؟
*به محض شنیدن سعی می‌کنید محتوای سخن را جمع‌بندی کنید؟
*تظاهر می‌کنید که به گوینده توجه دارید؟
*خودتان اجازه می‌دهید که به پریشان فکری‌هایی که در اطراف شما هست پاسخ دهید؟
*از قبول مطلب مشکلی که می‌شنوید اجتناب می‌کنید یا از آن صرف‌نظر می‌نمایید؟
*به خودتان اجازه می‌دهید که از شنیدن کلماتی که از روی احساسات ادا شده و شخص شما را آماج عداوت و خصومت قرار می‌دهد به شدت ناراحت و عصبانی شوید؟
*به خودتان اجازه می‌دهید که وسط صحبت گوینده مطلب را رها کرده به عوالم خودتان فرو روید؟

۲۰ قدم برای بهتر شیندن و توانمندتر شدن مغز

برای این‌که برای نمرات بدی که از آزمایش فوق گرفته‌اید چاره‌ای اندیشیده باشیم ۲۰ راه حل به شما می‌آموزیم که با به کاربستن آن‌ها خواهید توانست به شنونده خوبی تبدیل شوید.

دستگاه شنوایی خود را سالم نگهدارید ؛ مطمئن شوید که گوش‌های شما از نظر فیزیکی سالم است یعنی جرم گرفتگی ندارد و از نظر بیولوژیکی نیز آسیبی به آن نرسیده است.
گوش‌های خود را تعلیم دهید ؛ تمرین کنید که به تمام صداهای اطراف خود به طور کامل گوش کنید و به صداهایی که به نظر شما مهمتر هستند تمرکز بیشتری داشته باشید.
سلامتی جسمانی خود را حفظ کنید ؛ به مصداق این‌که عقل سالم در بدن سالم است سعی کنید بدن خود را سالم نگهدارید. پس با ورزش و تغذیه خوب سلامتی بدن را تضمین کنید.
فرصت‌طلبانه گوش دهید ؛ این عمل به آن می‌ماند که بگوییم زیر سنگ‌ها را یکی یکی بگردید ـ مهم نیست که این کار چقدر خسته‌کننده است ـ

احتمال دارد زیر خاک جواهر پیدا کنید ببینید آیا چیزی هست که شما بتوانید از آن چیزی بیاموزید یا سودی ببرید. حتی یک جمله.
بیشتر گوش دهید؛ تا موقعی که سخن گوینده تمام نشده است و شما آن‌را نفهمیده‌اید در مورد ارزش حرفی که وی می‌زند قضاوت نکنید. وقتی که کل تصویر سخنان گوینده را در ذهن داشتید سعی کنید درباره آن ارزیابی بی‌طرفانه‌ای داشته باشید.
با خوش بینی گوش دهید؛ معنایش این است که فکر کنید شاید گوش کردن به حرف‌های گوینده فایده‌ای برای شما داشته باشد. اگر پیشاپیش معتقد باشید که ممکن است از گفته‌های وی بهره‌ای ببرید احتمال این که واقعا چنین اتفاقی بیفتد قوی‌تر می‌شود.
مغز خود را به مبارزه بطلبید؛ هرگاه امکانش فراهم شد خودتان را در معرض مسائلی قرار دهید که نسبت به آنچه تاکنون انجام می‌داده‌اید مبارزه جویانه‌تر باشد. مانند گوش دادن به یک سخنرانی پیچیده علمی.
با توجه گوش کنید؛ مهارت‌های شنیداری خود را به یک هنر تبدیل کنید و به آن همان‌قدر اهمیت بدهید که به سایر وظائف مربوط به توانمندی مغز اهمیت می‌دهید. زمانی که گوش می‌دهید ـ تا آنجا که می‌توانید ـ بیدار و با تمرکز باشید. به خاطر بیاورید که گوش می‌دهید. گوش دادن را به یک کار جعلی تبدیل نکنید.
تمام حواس خود را به کار بگیرید ؛ به این حالت می‌گویند «گرد آمدن حواس» و معنایش این است که تمامی حواس پنجگانه شامل بینایی، بویایی، و حتی خود شنوایی را به هنگام گوش دادن به کار بگیرید.
ذهن خود را باز و پذیرا نگهدارید ؛ اگر به هنگام گوش دادن نظریات یا کلماتی شنیدید که به مذاق‌تان خوش نیامد جا نخورید و از ادامه کار منصرف نشوید. سعی کنید بفهمید که چرا گوینده این کلمات یا نظریه‌ها را به کار می‌برد.
از سرعت کار مغز خود استفاده کنید؛ آیا می‌دانستید که مغز می‌تواند اطلاعات دریافتی را پنج برابر سریع‌تر از سرعت تکلم پردازش کند. معنای این حرف این است که آن بالا یعنی مغز مشغول مطالعه زبانی است که با حرکات اعضای بدن (مثل تکان دادن دست یا بالابردن ابروها و مانند آن) در حال ابراز شدن است. مغز هم‌زمان مشغول حدس زدن، سازمان دادن، و مقایسه کردن دریافت‌های خود از کانال‌های مختلف است ابتدا برای این‌که بر این جنبه از گوش دادن تسلط پیدا کنید گوینده‌ای را انتخاب نمایید که صحبت کردن‌اش آرام و باطمانینه است. به این نوع آموزش، «آموزش حین انجام کار» می‌گویند.

محتوا را ارزیابی کنید نه طرز بیان را ؛ در مواردی این چنین، شیوه‌ی بیان گوینده، اصل پیام وی را تشکیل نمی‌دهد بنابراین به خود پیام توجه کنید. گوینده ممکن است به عنوان یک بیان‌کننده اشکالاتی داشته باشد ولی آنچه مهم است اطلاعاتی است که وی قصد دارد انتقال دهد.
گوش‌هایتان را برای دریافت ایده‌ها باز کنید ؛ این کار برای انسان حکم غذا را دارد. سعی کنید ایده‌ها و مضامین اصلی را از کلماتی که گوینده رودخانه‌وار بر زبان جاری می‌سازد جذب کنید بعد یافته‌های خود را در تصویری بزرگتر جاسازی کنید. در آن صورت از یادتان نخواهد رفت.
شنیده‌ها را در نقشه‌های ذهنی جاسازی کنید ؛ این روش دیگری از توجه کردن است که بر ساختار خود فرایند فکری پایه‌گذاری شده است و هردو نیم‌کره مغز را شامل می‌شود.
پرت شدن حواس را نادیده بگیرید ؛ این عمل به حرکت سگی می‌ماند که وقتی باید بی‌حرکت بنشیند به دنبال استخوان می‌دود. تمرکز خود را از گفته‌های گوینده برندارید.
برای خود مرخصی‌های کوتاه مدت زیادی قائل شوید ؛ هر۳۰ تا ۶۰ دقیقه خود را از موضوع جدا کنید. درواقع به خود استراحت بدهید. ذهن شما برای جمع‌بندی و یک پارچه‌سازی احتیاج به زمان دارد. و گوینده هم ـ شاید بتوان امیدوار بود که ـ دست کم آنقدر وقت می‌خواهد که گلویی تازه کند.
خیال پردازی مجاز است؛ اگرچه ممکن است به نظر برسد که در فرایند گوش دادن، فقط نیم‌کره چپ مغز درگیر است، ولی در حقیقت تمامی مغز به گونه‌ای در این کار مشارکت دارد. سعی کنید تصورات ذهنی مربوط به اطلاعاتی که دریافت می‌کنید بسط داده شود یا دست‌کم با یافته‌هایی که به طور طبیعی به دست می‌آیند تداخل پیدا نکند.
با گوش‌های خود به شکار معانی بروید؛ آیا تا به حال توجه کرده‌اید که چگونه گربه برای شکار پرنده با تمام وجود خود تمرکز می‌کند یا سگ گوش‌هایش را در مقابل باد تیز می‌نماید؟ در گوش دادن نیز شما همین کار را بکنید.
وقتی تمرین می‌کنید قدرت گوش دادن شما بهتر می‌شود ؛ مهارت‌های شما در گوش دادن با تمرین بیشتر به طور قابل ملاحظه‌ای بهتر می‌شود. هرچقدر بیشتر تمرین کنید بیشتر باورتان می‌شود که می‌توانید شنونده بهتر و ماهرتری باشید.
صحبت کردن خود را دقیق‌تر کنید ؛ مهارت‌های ایجاد ارتباط با دیگران را تمرین کنید شما نتیجه آن‌را که فعال شدن نیمه دیگر مغز است مشاهده خواهید کرد.

راز ۶۷ ـ تقویت ذهن

ساعتی در آرامش، برای دسترسی به حداکثر آرامیدگی مغز دوش موسیقی بگیرید

بحثی در این نیست که استرس و فشار روانی زیادی یکی از هزینه‌هایی است که متحمّل می‌شوید تا به آسایش و تسهیلات رفاهی دست یابید. منشا این استرس بی‌شمار است: کار اداری، خانواده، درآمد، محیط‌های شهری، مسائل مربوط به سلامتی، تردد روزانه از منزل به محل کار و برعکس، و باید نبایدهای کاری. همانطور که قبلا دانستید استرس برای سلامتی و توانمندی مغز مضر است.

استرس را با گوش دادن به موسیقی برطرف سازید

یکی از دلایل زیانبخش استرس این است که استرس سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کند، فعالیت‌های طبیعی آن‌را تحت فشار قرار می‌دهد و شخص را مستعد ابتلاء به انواع عفونت‌ها، سرماخوردگی‌ها، و سایر بیماری‌های مسری می‌کند.

استرس عملاً سلول‌های مغز را از بین می‌برد و موجب پیری و پژمردگی آن می‌شود. یادتان باشد که دانشمندان معتقدند که شما تعداد معینی سلول‌های مغزی دارید که با گذشت زمان تحلیل می‌روند. وقتی سلول‌های مغزی زیادی بمیرند توانایی شما به تمرکز، به یادآوری، و به محاسبه کردن کم می‌شود و از قبول اطلاعات جدید سر می‌پیچد.

احتمالا بیشتر ما زوال یا کاستی موقت توانمندی مغز را تجربه کرده ایم ـ به خصوص وقتی که ناچاریم برای مدتی طولانی تحت فشار کار کنیم بدون این‌که خواب کافی داشته باشیم، غذای مغذی بخوریم و از استراحت نسبی بهره ببریم ـ شاید شما نتوانید تمام استرس ها را از سر راهتان بردارید ولی می‌توانید اقداماتی در جهت کاهش آن انجام دهید و از آثار سوء استرس بر توانمندی مغز بکاهید.

راز مغزسازی ما در این مورد چنین است: مواقعی که استرس شدت می‌گیرد و دست بردار نیست می‌توانید از موسیقی استفاده کنید. موسیقی سلول‌های مغز را سالم و شاداب نگه می‌دارد.

تاثیر آرامبخش موسیقی را جدی بگیرید. سال‌ها پیش موسیقی‌شناس، آهنگساز، و نوازنده معروف، «استیوهالپرن» اولین کسی بود که این مساله را در زندگی دوره معاصر تشخیص داد و تصمیم گرفت موسیقی‌ای بنویسد که با سیستم عصبی ما که تحت فشار و استرس قراردارد سازگار باشد و از رنج جانکاه

آن بکاهد. او رویکرد موسیقایی خود را به مساله، استرس زدایی[۳۶۶] نامید. موسیقی می‌تواند سلول‌های مغز را در مقابل استرس حفظ کند و از نابودی آن‌ها جلوگیری نماید. هالپرن موسیقی خود را با این هدف می‌سازد که درکوتاهترین مدت در ذهن شنونده حالتی از آرامش و توازن ایجاد کند. او می‌گوید مردم نمی‌دانند که از آرام بودن چه احساس مطبوعی به انسان دست می‌دهد. موسیقی او (که اکنون در سی‌دی‌های متعددی ضبط و به بازار عرضه شده است) چون با هدف آرامش بخشی تدوین شده است این احساس را تائید می‌کند.

گام‌های سه گانه برای استفاده شایسته از موسیقی

دو مورد از موسیقی متعلق به هالپرن که من شخصا از آن‌ها استفاده کرده‌ام عبارتند از:

ممدوح شاد در موسیقی[۳۶۷] که گزیده‌هایی است از بهترین‌های هالپرن در ۱۵ سال گذشته و سرزمین مرتع‌تر[۳۶۸] قطعه‌ای است آرامبخش که برای حالات مدیتیشن (مراقبه) مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این سی‌دی او محیطی خلق می‌کند به غایت موسیقایی و سرشار از آرامش که ظرف ۱۵ دقیقه شما را به عالمی لبریز از وجد و حال می‌برد.

این دو سی‌دی آنچنان آرامش بخش و سکون دهنده هستند که من احساس می‌کردم که استخوان هایم در حال ذوب شدن‌اند و اسکلت بدنم نیز همچون آه ناپدید شده است.

۱۵ دقیقه حمام موسیقی بگیرید ـ موسیقی‌ای که به منظور آرامش بخشیدن ساخته شده است این کار در کاهش استرس اعجاز می‌کند.

به سایر نوارهای موسیقی‌ای که صرفا برای آرامش بخشیدن ساخته شده‌اند نیزگوش دهید. اکثر موسیقی‌هایی که با عنوان «عصرجدید»[۳۶۹] ضبط و منتشر شده است و بعضی از آن‌ها با صداهای طبیعت مانند (آبشار) نیز همراه است این مقصود را به خوبی تامین می‌کند. این موسیقی‌ها با این عناوین عرضه می‌شوند: راه رنگین کمان[۳۷۰]، رنگین کمان‌های کریستالی[۳۷۱]، خواب‌های دلفین[۳۷۲]، موسیقی برای فرودگاه[۳۷۳]، رویاهای اقیانوس[۳۷۴].

برای تکمیل آرمیدگی در حمام کف گیاه استوقدوس که قبلاً به معرفی آن پرداخته‌ایم استحمام کنید.

راز ۶۸ ـ توانمند سازی مغز

ضرب‌آهنگ و موسیقی برای یادگیری سریع ـ افزایش قدرت مغز

در سال ۱۹۵۶، جرج لوزانوف، روانشناس پژوهشگر بلغاری موفق به کشف بزرگی شد و آن این بود که چگونه می‌توان یادگیری سریع و کامل را امکان‌پذیر ساخت. نتیجه آن ابداع سیستم مبتکرانه‌ای بود که یادگیری را سرعت می‌بخشید. این سیستم هم اکنون در صدها مدرسه اروپایی و نیز در ایالات متحده اجرا می‌شود. سیستم لوزانوف بر قدرت تلقینات مثبت پایه‌ریزی شده است که با علامت‌ها و نشانه‌های مناسب دیداری و شنیداری همراه شده باشد.

لوزانوف در تکمیل رویکرد خود از عوامل موثر دیگری مانند هیپنوتیزم، آموزش خواب، موسیقی، پدیده‌های غیر معمولی روانشناختی، هنر نمایش و مانند آن نیز استفاده می‌کند. نظریه لوزانوف قدرت تلقین را نشان می‌دهد و بی‌دلیل نیست که او رویکرد خود را «روش القایی»[۳۷۵] نامگذاری کرده است. عاملین به روش لوزانوف ادعا می‌کنند که محصلین می‌توانند در عرض فقط یک روز ۱۲۰۰ لغت جدید از زبان بیگانه را یاد بگیرند.

۹ گام برای ارتقاء فوق العاده قدرت یادگیری

نفی کردن ؛ شما باید رویکرد خود را در مورد آنچه از لحاظ توانایی‌های ذهنی امکان‌پذیر است به طور کلی تغییر دهید و نظریات قبلی‌تان را دراین باره نفی کنید و همچنین موانع عقیدتی‌ای که سد راه قدرت ذهنی بیشتر است از سر راه بردارید. و به جای همه این‌ها کارکرد مثبت تلقین و القا را قرار دهید.

آرمیدن ؛ داشتن آرامش در فرایند یادگیری سریع و موثر، نقش کلیدی دارد. آرامش استرس را برطرف می‌کند. تنفس را تنظیم می‌نماید و شرایطی فراهم می‌آورد که اطلاعات به آسانی جذب گردد و دیر بپاید.

خارج‌سازی از نقشه ذهنی ؛ ابتدا برای دانش جدیدی که قرار است بیاموزید نقشه ذهنی مناسبی طراحی کنید. اگر دانش جدید یاد گرفتن زبان خارجی است اول درس را به زبان مادری مورد بازنگری قرار دهید تا پیشاپیش اطلاعات کلی راجع به روند آن داشته باشید و از محتوای آن حسی پیدا کنید. بعد درس را به زبانی که قرار است یاد بگیرید بخوانید.

کنسرت فعال ؛ بعد نوبت به کنسرت فعال می‌رسد. فرض کنید شما دارید زبان فرانسه یاد می‌گیرید. متن درس (فرانسه) را با صدای بلند و با حالتی نمایشگونه می‌خوانید (یا در این مورد برایتان خوانده می‌شود.) و این در حالی است که موسیقی سبک باروک مانند موسیقی باخ، تله من،هایدن، آلبینونی، ویوالدی و هر موسیقی دیگری که بین سال‌های ۱۷۰۰ ـ ۱۷۵۰ نوشته شده باشد، در پس زمینه کار در حال نواخته شدن است. صدایی که مشغول خواندن متن است ضرب‌آهنگ موسیقی را تعقیب می‌کند. انگار که این صدا نیز جز موسیقی و نوای یکی از آلات آن است.
متن را مطالعه کنید؛ در حالی‌که ارکستر در حال نواختن است شما مشغول خواندن متنی هستید که به دو زبان (یکی به زبان مادری‌تان و دیگری به فرانسه که قرار است یاد بگیرید.) می‌باشد. متن انگلیسی در یک صفحه و متن فرانسه در صفحه دیگر نوشته شده است. شما ممکن است روی متن فرانسه تمرکز کنید ولی دید حاشیه‌ای‌تان همچنان به کلمات زبان خودتان توجه دارد. در همین زمان موسیقی با ضرب‌آهنگ دقیق‌اش در حال تحریک نیم‌کره راست مغز می‌باشد. ترکیب صدای فراحسی موسیقی[۳۷۶] با محرکه دیداری که در آستانه حسی[۳۷۷] قرار گرفته باعث می‌شود اطلاعات جدید به سرعت وارد حافظه شود.
به عبارت دیگر، عوامل صوتی و دیداری در بالاترین و پایین‌ترین حد آستانه ضمیر خودآگاه، ظرفیت و سرعت یادگیری را ارتقاء می‌دهد و شخص را قادر می‌سازد که خیلی بیشتر از زمانی که به طورمعمول و متعارف درس می‌خواند چیز یاد بگیرد.

استراحت کوتاهی بکنید؛ بعد از انجام مراحل فوق، استراحت کوتاهی به خود بدهید. پژوهشگران ثابت کرده‌اند که اگر استراحت معمول و متداولی (به هنگام انجام مطالعه به خود بدهید) ـ مثلاً استراحت ۵ دقیقه برای ۳۰ دقیقه کار ـ یادآوری مطالب به طور قابل ملاحظه‌ای بهتر می‌شود. اگر در این ۵ دقیقه استراحت حین کار به تنفس عمیق بپردازید و تمرین آرمیدگی را انجام دهید آثار آن به مراتب بیشتر خواهد شد.
این عوامل به انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه دراز مدت کمک می‌کند. مثل این می‌ماند که شما کاغذهای رها شده روی میز کارتان را جمع و جور کنید و آن‌ها را در پوشه به صورت ثابت نگه دارید و پوشه حاوی اطلاعات را در قفسه بایگانی قرار دهید.

مکرر باز خوانی کنید؛ اطلاعاتی که تازه به حافظه سپرده‌اید به دفعات بازخوانی کنید. خانمی که چهار سال بود رویدادهای روزانه خود را در

دفترچه خاطراتش یادداشت می‌کرد می‌گفت ۶۵ درصد مطالبی را که بعد از ثبت در دفترچه مرور نکرده بود از خاطرش رفته بودند. از سوی دیگر، چهار بار مرور محتویات صندوقچه حافظه در سال می‌تواند سطح فراموشی را به ۱۲ درصد کاهش دهد. معنایش این است که همین چهاربار مرور ۸۸ درصد یادآوری را افزایش می‌دهد.
برای مثال، ۵ دقیقه وقت صرف کنید و موادی را که ۱۰ دقیقه پیش یاد گرفته‌اید به یادآورید. بعد از گذشت یک روز دیگربار ۵ دقیقه را به یادآوری آن اختصاص دهید. بعد از یک هفته، ۳ دقیقه و بعد از ۶ ماه نیز ۳ دقیقه را صرف این کار کنید
وقتی شما به این ترتیب و بی‌وقفه به یادآوری عملی یادمانده‌های خود بپردازید بنا به گفته لوزانف ـ می‌توانید قدرت حافظه خود را تا ۴۰۰ درصد بهبود بخشید. در این مرحله است که شما امکان حیرت‌انگیز حافظه درست مدیریت شده را ملاحظه خواهید کرد.

کنسرت پذیرنده؛ مرحله بعد، مرحله کنسرت پذیرنده است. گرچه اینجا به نظرمی‌رسد که شما هیچ کاری انجام نمی‌دهید، ولی با این حال مقدار زیادی فعالیت ذهنی ـ در پشت صحنه ـ در حال وقوع است. روی صندلی خود راحت بنشینید. چشم‌هایتان را ببندید. و به موسیقی گوش دهید. درهمین اثنا، متن فرانسه هنوز با صدای بلند قرائت می‌شود گرچه شما فقط آن‌را با حاشیه توجه‌تان می‌شنوید. در این هنگام ضمیر ناخودآگاه شما هرکلمه‌ای را که ادا می‌شود جذب می‌کند و به خاطر می‌سپرد.
آرمیدگی وقتی با موسیقی همراه شود حالت ذهنی ایده آلی را به وجود می‌آورد که بدون هیچ کوششی اطلاعات جدید را جذب می‌کند. برای این‌که زبانی که در صحبت به کار رفته ضرب‌آهنگ‌های موسیقی باروک را به نرمی در قفسه بایگانی مغز جای داده است. پزشکان لوزانوف می‌گویند که این رویکرد فعالیت‌های هر دو نیم‌کره مغز را تشدید می‌کند و آن‌ها نیز به نوبه خود «یک جهش کوانتومی در سرعت و ماندگاری حافظه به وجود می‌آورند».

به کار اندازی = به کارانداختن؛ کلاس ۲ ساعت طول می‌کشد. بعد از بیدار شدن از یک خواب طولانی شب، شما پا به مرحله‌ای می‌گذارید که به آن «به کار اندازی» می‌گویند. در این بخش با مسابقات، چیستان‌ها، حتی با بازی‌هایی که کلمات آن‌را روز قبل یاد گرفته‌اید مشغول می‌شوید. محیط این بازی‌های بچگانه، تفریحی و عاری از استرس‌هایی است که با یادگیری‌های خیلی جدی همراه است.

برای مثال، آموزگار توپی را به سمت شما پرت می‌کند و در همان حال سؤالی را به فرانسه (یا هر زبان دیگری ک مشغول یادگیری آن هستید) مطرح می‌کند. شما می‌باید خیلی طبیعی، موقعی که دارید توپ را می‌گیرید جواب او را بدهید. کلمات درست به طور غیرمنتظره و صحیح از دهان شما خارج می‌شوند.

تمرین امروز جای کلماتِ جدیدی را که روز گذشته یاد گرفته‌اید در حافظه شما ثبت می‌کند. هر یک از شاگردان، یک قطعه هجوآمیز، یک نام فرانسوی و یک شخصیت ویژه دارد. اگر حین اجرا مرتکب اشتباه شوید و بعضی خطها را قاطی کنید. خودی را که به زبان مادری حرف می‌زند ملامت نخواهید کرد بلکه شخصیت جدید فرانسوی را شماتت خواهید نمود. بنابراین، واکنش احساسی شما با دشواری‌هایی که مربوط به آموختن است تداخل پیدا نمی‌کند.

فهرست خرید ۸ فن جدید برای یادگیری به شیوه فوق العاده

در اینجا ما بر مبنای رویکرد فوق آموزشی لوزانوف، صورت خرید فنونی را به دست شما می‌دهیم که یادگیری سریع‌تر و یادآوری کامل‌تر را تضمین می‌کند.

آرمیدگی برای ایجاد شرایط پذیرش ایده‌آل و نیز تسهیل کسب اطلاعات جدید، نقش حیاتی دارد. آرمیدگی همچنین حالتی از مغز است که با امواج آلفا که انرژی کمتری مصرف می‌کند در ارتباط می‌باشد. لذا انرژی مغزی بیشتری را برای یادگیری ذخیره می‌نماید.

اطلاعات جدید وارد ذهن می‌شود و در حافظه کوتاه مدت قرار می‌گیرد. برای تبدیل حافظه کوتاه مدت به حافظه دراز مدت لازم است به دفعات اطلاعات اندوخته شده را به یاد بیاوریم تا ماندگاری‌اش به صورت حافظه دراز مدت تثبیت شود.

کلید ثبت اطلاعات جدید این است که آن را به وسیله نوعی رمزگذاری یا تداعی وارد قلمرو آگاهی نماییم. این رمزگذاری یا حلقه تداعی را می‌توان از طریق عواطف، حس‌های بدنی، جا به جایی، یا تحریک دیداری برقرار نمود. این رمز گذاری هر چقدر قوی‌تر باشد و هر چقدر بیشتر به یاد آورده شود احتمال ماندگاری‌اش درحافظه افزایش می‌یابد.

وصل کردن کلمات به تصاویر در حافظه، به یادآوری اطلاعات دریافت شده را آسان‌تر می‌کند. چون همانطور که داده‌های بالا نشان می‌دهد حافظه دیداری تقریباً کامل است. به یاد آوردن اطلاعات دیداری برای مهارت حافظه، حکم هنر را دارد.
بنابراین، وقتی شما توانایی خود را برای مجسم کردن و یا دیدن از طریق تجسم بهبود می‌بخشید و اطلاعات به حافظه سپرده شده را برای راحتی تداعی عملاً نشانه گذاری می‌کنید یادآوری بهتری محفوظات را تضمین می‌نمایید.

هرچند وقتی موضوع آموزش و یادگیری به میان می‌آید. مقدار بیشتر از مقدار کمتر بهتر است ولی روشی هست موسوم به روش توزیع که برای شخص نتیجه بهتری به همراه دارد. به این ترتیب که شما یکبار اطلاعات جدید را بلافاصله بعد از به خاطر سپردن به یاد می‌آورید و بعد خود را با به یاد آوردن مجدد آن آزمایش می‌کنید. پس از یک ساعت دوباره آن‌را به یاد می‌آورید. سپس صبح روز بعد، و پس از آن، بعد ازگذشت یک هفته، و بالاخره بعد از سپری شدن یک ماه یادآوری‌ها را تکرار می‌کنید.
مطمئن شوید آنچه شما مشغول آموختن‌اش هستید به هم مرتبط است. یعنی این‌که از متن و زمینه آن درک درستی دارید و قبل از این‌که شروع به یاد سپاری کنید درباره طرح کلی آن نیز نظر مشخصی ارائه می‌دهید.
به خودتان تلقین کنید که می‌توانید این داده‌ها یا اطلاعات را به سرعت و به طور کامل یاد بگیرید و این علی‌رغم توهماتی است که ممکن است از کودکی در ذهن شما شکل گرفته باشد و یا از لحن تحقیرآمیز آموزگاران در ذهن‌تان مانده باشد.
در ضمیر نیمه‌آگاه خود، علائم و یادآورنده‌های مناسب را تعبیه کنید. مثلاً موسیقی کلاسیک باروک می‌تواند نمونه خوبی از این تداعی‌کننده‌ها باشد کولین رز که کارشناس طراز اول آموزش و تعلیم است در این باره چنین می‌گوید: «چون بیش از ۹۰ درصد ارتباطات در سطح ضمیر نیمه‌آگاه صورت می‌گیرد، هر چقدر تعداد محرکات ضمیر نیمه‌آگاه ـ که کمک فرایند یادگیری است ـ بیشتر باشد امر آموزش سریع‌تر و موثرتر انجام می‌شود.»
کلید آموختن سریع این است که بدانیم تلقین مثبت، خلاق و حمایت‌کننده می‌تواند محیط مناسب و شکوفایی برای آموزش به وجود آورد. در چنین محیطی، شاگردان ـ در هر سن و سالی که باشند ـ می‌توانند به سرعت بیاموزند بدون این‌که فشار زیادی تحمل کنند و یا از لذت آموختن در آن‌ها کاسته شود. رویکردی این چنین شامل موارد زیر است.

*دو متن باهم و درکنار هم قرار می‌گیرند به‌طوری‌که دید حاشیه‌ای یکی از این دو متن و دید مستقیم متن دیگر را دریافت می‌کند.
*برقرار کردن مسابقه و ایفای نقش‌هایی که ویژه اطلاعات و یا زبان مورد نظر باشد.
*دور و بر اتاق را از پوسترهایی که مربوط به موضوع مورد مطالعه است پر کنید.
*گرامر و واژگان را به جای این‌که فهرست‌وار بیاموزید درضمن داستان و قصه یاد بگیرید.
*موضوع یا موارد آموختنی را به گونه‌ای بیاموزید که هم حواس فیزیکی و شنیداری را درگیر خود کند و هم حاشیه دیداری را.

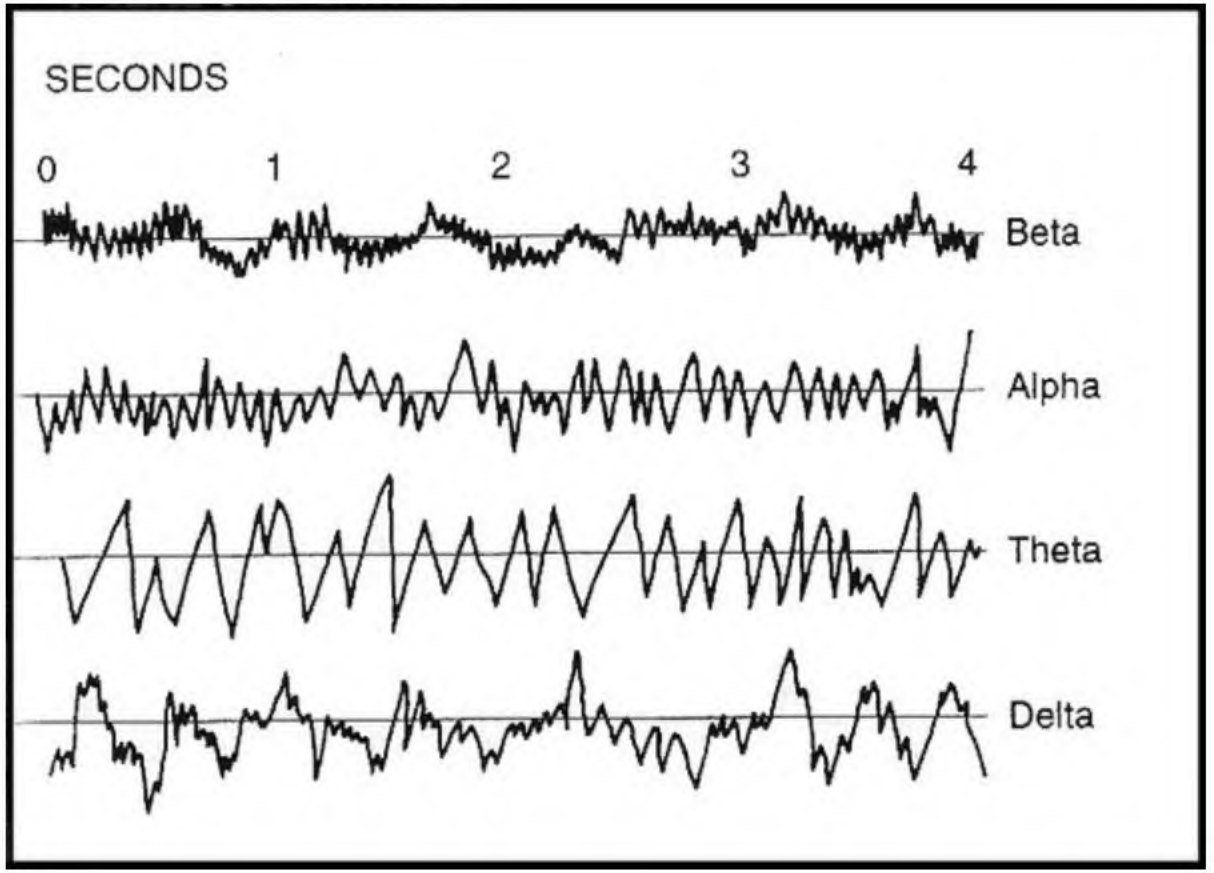
۱۳. توانایی مغز

امواج مغزی - کلیدی برای طراحی مجدد مغز

شاید یکی از دقیق‌ترین اظهاراتی که درباره مغز می‌توان عنوان کرد این است که مغز با الکتریسته کار می‌کند. هر یک از ۱۵ میلیارد نورون‌های مغز (منهای ۵۰۰۰۰ نورونی که روزانه از بین می‌رود) جریان الکتریسیته ظریفی را از خود ساطع می‌کنند.

فعالیت کلی الکتریکی مغز را می‌توان با وسایل حساس متعددی اندازه‌گیری نمود از جمله با **EEG** (که مخفف **Electroencephalograph** می‌باشد) که، یک خوانش از زندگی الکتریکی مغز تصویری را به ما می‌دهد که منحصر به آتش بازی‌های سلول‌های منفرد مغز نیست بلکه الگویی است که میلیون‌ها سلول مغز (با هم) در آن نقش دارند به یک اعتبار می‌توان گفت که **EEG** نقشه‌ای است از مغز.

نام دیگر این الگوهای الکتریکی فعالیت مغز، امواج مغزی است. وقتی بحث امواج مغزی به میان می‌آید متخصصان نورون‌ها، آن‌ها را بر اساس تکرار فرکانس[۳۷۸] به چهار طبقه تقسیم می‌کنند. موضوع امواج مغزی به شما کلیدی را می‌دهد که به‌وسیله آن می‌توانید ارتباط بین درجه فعالیت الکتریکی مغز را با درجه فعالیت بعضی از حالات ذهنی متوجه شوید. (به نمودار شماره ۱ـ۶ نگاه کنید.)



نمودار شماره ۱ ـ ۶

امواج چهارگانه مغز ـ کلید شما به توانمندی مغز

امواج بتا ؛ این طیف از امواج که از ۱۴ هرتز Hz شروع و به ۱۰۰ هرتز Hz ختم می‌شود وضع الکتریکی مغز را درحالت طبیعی و روزمره نشان

می‌دهد. طیف یاد شده سرعت ضربان مغز را در آگاهی معمولی نشان می‌دهد ـ حالتی که در آن فکر منطقی، تحلیلی، و نیز اعمال ارادی واقع می‌شود. در این حالت چشمان شما باز است و بر جهان و آنچه در آن می‌گذرد متمرکز می‌باشد. یا احیانا به کار دیگری مشغول هستید مانند حل مشکلی یا صحبت با کسی. ذهن شما همچنین براق، آماده، متمرکز، آگاه، و احتمالا کمی هم نگران. است. اشخاصی که درحالت عادی موج مغزی بتا قرار دارند گاهی ابراز می‌کنند که احساس اضطراب، عصبانیت، ترس، بی‌حوصلگی، سرخوردگی، تنش، و هیجان در آن‌ها پدیدار می‌شود.
بعضی دانشمندان مغز راجع به امواج بتا قائل به تمایزات بیشتری هستند و شدت آن‌را بین ۱۲تا ۱۶ هرتز تعیین می‌کنند. امواج بتای با درجه بالاتر (۱۶ تا۳۲ هرتز)، k. Complex (33 تا ۳۵) و (۳۵ تا۱۵۰ هرتز) نیز وجود دارد. در حالت داشتن بتای K Complex، که دفعتا و کوتاه مدت واقع می‌شود شما مکانی را می‌یابید که در آن خلاقیت و ژرف نگری در سطح بالا خودنمایی می‌کند. در حالتی که بتا در سطح خیلی بالایی است خود را در وضعی می‌بینید که مشغول تجربه خارج از بدن است.

امواج آلفا ؛ وقتی چشم‌های‌تان را می‌بندید و شروع به آرمیدن می‌کنید امواج مغزی پایین می‌آید و در طیف ۸ تا ۱۳ قرار می‌گیرد. در این طیف، امواج آلفا آرام می‌گیرند و شخص حالتی انفعالی، خنثی و مطبوع پیدا می‌کند و به رویدادهای بیرونی وقعی نمی‌گذارد هر چند هنوز حالتی خلسه مانند و یا خواب در او هویدا نیست.
کسانی که امواج مغزی آلفا را تجربه می‌کنند احساس لذت، آرامش، مطبوعیت و آرمیدگی می‌نمایند. این‌ها به افکار و احساسات خود بیش از پیش وقوف می‌یابند.
آلفا حالتی است آرمانی که درآن شخص استرس را مدیریت می‌کند. به عبارت دیگر، اگر شما بتوانید امواج مغزی‌تان را از آلفا به بتا برسانید خود به خود وارد حالت آرمیدگی می‌شوید.
این حالت همچنین برای یادگیری زبان جدید و جذب سریع واقعیات بسیار مناسب است و حدّ مطلوب انرژی مغزی را در بر دارد. این وضعیت به خاطر این است که حد مزبور از انرژی مغزی، استرسی را که معمولا با یادگیری موضوعات جدید همراه است برطرف می‌سازد.

امواج تتا؛ با امواج بتا شما حس می‌کنید که آرمیدگی درونی به خواب آلودگی، مدیتیشن عمیق، و حالتی رویایی تغییر موضع می‌دهد. در این حالت، امواج مغزی به ۸ تا ۴ هرتس تنزل می‌یابد. این حالتی است بینابین که می‌تواند به خواب منجر شود یا شخص را وارد وادی درون‌نگری، شهود، رویا، خاطرات، و تصورات خیال انگیز بنماید.
این حالتی از ذهن است که درست قبل از خواب واقع می‌شود و از نفوذ پذیری بالایی برخوردار است. تتا برای انواع یادگیری‌های فشرده و رویکردهای برنامه شده (مانند استفاده از نوارهای شنیداری و تلقینی)ایده‌آل است.
هرگاه که امواج تتا بر مغز حاکم است برای تجربه‌کنندگان آن اغلب چنین حالاتی روی می‌دهد: آمادگی برای حل مساله، به یادآوری مسائل گذشته، برنامه‌ریزی برای آینده، رویا، شک و عدم یقین، افکار متغیر و گوناگون.

امواج دلتا؛ اینجا شما عملاً درخواب هستید. و سرعت امواج مغزی‌تان ۵ /۰تا ۴ هرتس است. یوگی‌ها موقعی که در این حالت قرار دارند (یعنی امواج دلتا بر مغزشان حاکم است) می‌توانند به خواب روند. بدن یوگی‌ها در این حالت در خواب است و مقدار قابل توجهی از فعالیت‌های مغزیشان نیز از کار باز می‌ایستد با وجود این آن‌ها هنوز بیدار هستند و از محیط و خودشان آگاهی دارند و قادرند راجع به چیزهای مختلف به تفکر بپردازند.
برای خیلی کسان دیگر اگر مغز وارد طیف امواج دلتا بشود شخص احتمالا به حالت بیهوشی در می‌آید. هرگاه فعالیت امواج مغز به زیر ۵ /۰ هرتس برسد از نظر فنی شخص دچار مرگ مغزی شده است.

تغییردادن درجات امواج مغز
رازی دیگر برای مغزسازی (و تقویت ذهن)
هرچند طبقه‌بندی امواج مغزی، مغز را به اتومبیل‌های پنج دنده تبدیل می‌کند، مغز، به ندرت در یک طبقه از طیف‌های مختلف امواج مغزی که در بالا شرح کردیم باقی می‌ماند. در حقیقت، مغز هرکس امواج مختص به خود را دارد. اگر از مغز تصویربرداری شود، نقشه مغزی‌ای که به دست می‌آید

دقیقا الگوهایی است که به امواج مغزی شخص مورد تصویربرداری تعلق دارد.
ممکن است از این‌که بدانید شما می‌توانید به اراده و نیز به سود خود حالت امواج مغزی را تغییر دهید دچار تعجب شوید. با ایجاد تغییر قادرخواهید بود ظرفیت و قدرت بالقوه مغز خود را بالا ببرید. و با استفاده از روش‌هایی چون مدیتیشن (تفکر استعلایی)، تصورات درونی و بازخورد زیست‌شناسی آن‌ها، بر حالات مغزی خود تسلط پیدا کنید و آن‌را در اختیار بگیرید.

راز ۶۹ ـ توانمند سازی مغز

۳ راز برای یادگیری تنفس بهتر جهت رهاسازی قدرت مغز

تنفس برای کودکی که درون شماست

این یک تمرین ابتدایی است که برای بچه‌های مدرسه یا کودک درون شما مناسب است.

*دست‌تان را روی قلب بگذارید. تپش قلب خود را احساس کنید. ضرب‌آهنگ آن‌را حس کنید. بدانید که با هر ضربان قلب، شما عمل تنفس را انجام می‌دهید. از بینی تنفس کنید.

*تصور کنید که سینه شما مثل یک آکوردئون است که با عمل دم و با زدم باز و بسته می‌شود. وقتی نفس را به درون ریه‌ها می‌کشید (عمل دم)، آکوردئون شروع به باز شدن می‌کند و وقتی بازدم را انجام می‌دهید آکوردئون بسته می‌شود. به هنگام عمل دم، شکم‌تان را به جلو متمایل سازید تا هوا از انتهای ریه شروع به جمع شدن بکند و زمانی که بازدم را انجام می‌دهد شکم را به حال اول بازگردانید.

*دست‌تان را روی شکم بگذارید تا بتوانید مستقیما اثر این آکوردئون را در تنفس (آهنگین) خود حس کنید.

*تنفس‌تان را تعقیب کنید مثل این‌که برای مدت ۵ دقیقه آکوردئون می‌نوازید.

*سعی کنید حواس‌تان پرت نشود. تمامی توجه خود را به هر دمی که انجام می‌دهید (و به تبع آن آکوردئون سینه باز می‌شود) معطوف دارید و عین همین کار را در مورد بازدم تکرار کنید.

*حالا بگذارید یک عنصر دیگر را نیز به این مقوله بیفزاییم و بخش ضرب‌آهنگ تنفس را وارد میدان کنیم. وقتی نفس را تو می‌کشید (دم) بشمارید ،۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و وقتی بازدم را انجام می‌دهید دوباره شمارش را تکرار کنید: ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵.

*آرام و برای خودتان بشمارید اگر مترونوم داشته باشید شما می‌توانید آن‌را روی ۶۰ ضربه در دقیقه میزان کنید.

برروی تنفس خود تمرکز کنید

وقتی شما به درستی تنفس می‌کنید، ارتباط طبیعی میان ذهن و بدن را از نو برقرار می‌سازید. علاوه بر آن، تنفس وسیله بسیار کارآمدی برای

تمرکز است. با تنفس ما می‌توانیم برای ذهن و بدن تامین انرژی کنیم. طبق سنت یوگایی (که این نکته برگر فته از آن است) فنون تمرکز می‌تواند سیکل نگرانی و اضطراب را بشکند و ذهن را از گزند آن‌ها بر حذر دارد.

*شما باید این تمرین را در اتاقی ساکت انجام دهید ـ جایی که تلفن و اشخاص مزاحم کار شما نشوند.

*برای انجام این تمرین طاقباز روی فرش یا رختخواب بخوابید. صورت باید به سمت شمال قرار گیرد. این عمل شما را در مسیر میدان مغناطیسی زمین قرار می‌دهد.

*پاهای خود را با هم حرکت دهید. دست‌ها را در دو طرف بدن در امتداد شانه‌ها و عمود بر بدن قرار دهید. کف دست‌ها باید رو به بالا باشد.

*با دهان بسته از بینی تنفس کنید. تصور نمایید که وقتی شما هوا را داخل بدن می‌آورید از نوک سر نیز انرژی‌ای زرد و طلایی، گرم و مطبوع همراه نور خورشید وارد بدن می‌شود. این انرژی زرین نور از سر وارد بدن می‌شود و پس از نفوذ در بدن تا ناخن‌های پا فرو می‌رود.

*وقتی عمل بازدم را انجام می‌دهید، تصور کنید که هم‌زمان از درون پاشنه‌های پای شما انرژی خنک، مرطوب و آبی رنگی (که برگرفته از ماه است) وارد بدن می‌گردد. همچنین خیال کنید که این انرژی مفرح از بدن شما (و رو به بالا) در حرکت است و این حرکت را گام به گام ادامه می‌دهد تا به ریشه موهای سر می‌رسد.

*برای ۱۵ دقیقه بعد، بدون این‌که حواستان منحرف شود انرژی خورشیدی زرین فام را به صورت دم به درون ریه‌ها بکشید و بعد انرژی آبی فام ماه را به صورت بازدم از ریه‌ها خارج کنید.

*شما این دو را همچون دو قطب یک جریان الکتریکی تلقی کنید که با ضرب‌آهنگی مرتب در بدن شما در جریان است. نور زرد و طلایی از سر وارد می‌شود و در حالی‌که مرتعش است تا پنجه‌های پا فرو می‌رود. نور آبی نیز از پاها وارد بدن می‌شود و در حالی‌که مرتعش است راه خود را تا به سمت سر ادامه می‌دهد.

*سعی کنید این حس انرژی‌زا را حفظ کنید ـ حسی که با هردم و بازدم بدن شما را به‌وسیله دو انرژی مختلف ولی سالم تقویت و سرشار می‌کند.

ضربان تنفس

هدف این تمرین این است که بیاموزید چگونه تنفس خود را ـ با ضربان دار کردن آن ـ کنترل کنید. این حرکت به نوبه خود ضرب‌آهنگ بدن ـ ذهن شما

را آرام و آهسته می‌کند.
*برای انجام این تمرین، راحت روی صندلی بنشینید. کفش‌ها را در بیاورید و عینک را بردارید و روی فرش نرم کف اتاق آرام دراز بکشید.
*به تمام بدن خود آرامش ببخشید. با بینی نفسی عمیق بکشید. سعی کنید نفس‌تان هرچه عمیق‌تر باشد بدون این‌که به خود فشار آورید. بعد خیلی آرام عمل بازدم را انجام دهید و اجازه دهید فقط جوی باریکی از هوا از لب‌های شما خارج شود.
*وقتی فکر می‌کنید که عمل بازدم را به طورکامل انجام داده‌اید کمی هوای بیشتری را از ریه‌ها خارج کنید. این حرکت را چندین بار انجام دهید.
*در عمل دم، شکم خود را باد کنید و در بازدم آن‌را جمع نمایید. پس از انجام عمل دم، تا ۳ شماره هوا را در ریه نگهدارید بعد به آرامی عمل بازدم را انجام دهید.
*حالا نفس بکشید و تا ۴ بشمارید. نفس را در سینه نگهدارید و تا شماره ۴ بشمارید. به این ترتیب: ۲ ۳ ۴. نفس را در سینه نگهدارید ۲ ۳ ۴ نفس را از سینه خارج کنید ۲ ۳ ۴. مکث ۲ ۳ ۴.
*حالا همین روال را تکرار کنید. منتها تا ۶ بشمارید. معنای این کار این است که شما باید تنفس‌تان را آرام‌تر کنید و آن‌را تا شماره ۶ کش دهید.
*همین الگو را با تعقیب قدم‌هایی که گفته شده دنبال کنید. تا ۶ بشمارید. و این کار را ۴ بار تکرار کنید. بعد بیارامید.
*حالا این بازی زمانی را تا شماره ۸ توسعه دهید. همان روش قبلی را تعقیب کنید. این کار را چهار بار انجام دهید.

راز ۷۰ ـ توانمند سازی مغز

چگونه خودتان را به کمک ارقام و اعداد از نظر روانی استراحت بدهید

نه تنها بدن ـ با تمام عضلات، تاندون‌ها و ارگان‌هایش ـ احتیاج به این دارد که برای یادگیری‌های کلان احساس آرامش کند، ذهن و حس روانشناختی نیز به همان اندازه نیازمند آرمیدگی است.

برای انجام این تمرین، راحت روی صندلی بنشینید و کفش‌ها و عینک‌تان را در بیاورید و روی فرش نرم روی کف اتاق دراز بکشید. شما لازم دارید که کسی این موارد را برای شما و با صدای بلند بخواند. یا می‌توانید آن‌را اول روی نوار ضبط کنید و بعد موقعی که آماده هستید از دستگاه ضبط صوت بشنوید.

چشمانتان را ببندید و چهار بار به آرامی بدون این‌که فشاری به خود بیاورید تنفس کنید (دم وبازدم). حالا فکر کنید که شما در طبقه هفتم یک ساختمان هستید. دیوارهای ساختمان به طور درخشانی قرمز است.

شما از راهروی خط کشیده شده به سمت پله برقی که به پایین می‌رود می‌روید. این پله برقی صدا ندارد. و به زیبایی ساخته شده است و وقتی به آن نگاه می‌کنید نوعی حس ایمنی در خود احساس می‌کنید. در حالی که پلکان برقی بدون صدا رو به پایین می‌رود دست‌هایتان را روی نرده‌های کناری می‌گذارید.

در حالی که مشغول پایین رفتن هستید رقم ۷ را در نظر مجسم سازید. و آن‌را چند مرتبه با صدای بلند ادا کنید. و بعد در نظر مجسم کنید که این رقم را در مقابل‌تان می‌بینید که خیلی درشت در راهروی روشن قرمز رنگی که هم اکنون ترک کرده‌اید نقش بسته است. به تنفس ادامه دهید و آگاهی خود را حفظ کنید.

حالا در طبقه ششم از پله برقی پیاده شوید. درآنجا شما رقم ۶ را می‌بینید که در قاب روی دیوار شفاف و پرتقالی رنگ ترسیم شده است. پس از

توجه به این رقم، به پله برقی بازگردید و با آن به سمت پایین سرازیر شوید.
در حالی که نفس عمیق می‌کشید رقم ۶ را چند بار با صدای بلند تکرار کنید. این رقم را قبلا روی دیوار پرتقالی رنگ دیده بودید.
توجه داشته باشید همانطورکه دارید با پله برقی پایین می‌روید نسبت به موقعی که یک طبقه بالاتر بودید احساس آرمیدگی بیشتری می‌کنید.

حالا به طبقه پنجم می‌رسید. در این طبقه، دیوارها به رنگ زرد ـ طلایی شفاف هستند. شما از راهرو می‌گذرید تا به پله برقی برسید و سوارش شوید. در حالی‌که پله برقی رو به پایین حرکت می‌کند رقم ۵ را در نظر مجسم کنید که در قاب روی دیوار زرد ـ طلایی شفاف قرار دارد. آن‌را با صدای بلند چند بار تکرار نمایید. حالا بیشتر از قبل که در طبقه ششم بودید ـ احساس آرمیدگی می‌کنید به حواس خود اجازه دهید که از رنگ‌های مختلفی که در این مسیر دیده‌اند لذت ببرند.
حالا شما به طبقه چهارم رسیده‌اید. دیوارهای این طبقه سبز بهاری زیبایی است. دوباره با گام‌های بلند طول راهرو را طی کنید و وارد پله برقی شوید. دراین هنگام، رقم ۴ را مجسم کنید که روی دیوار سبز رنگ بهاری نقش بسته است آن‌را چند دفعه با صدای بلند تکرار کنید.
در حالی‌که پله برقی شما را به طبقه سوم می‌آورد، خود را در رنگ آرامبخش آبی مستغرق می‌بینید. دیوارها همه به این رنگ‌اند این منظره اقیانوس آرام یا آسمان وسیع آبی رنگ را به خاطر شما می‌آورد که پیشتر دیده‌اید و از آن لذت برده‌اید.
رنگ آبی همچنین حس هم‌آهنگی و توازن را که بسیار آرام بخش است به انسان منتقل می‌کند. در حالی که شما به عمل دم و بازدم توام با آگاهی ادامه می‌دهید رقم ۳ را در نظر خود مجسم کنید و آن‌را چندین مرتبه با صدای بلند ادا کنید.

یکبار دیگر پله برقی سفر رو به پایین خود را ادامه می‌دهد. دیوارهای طبقه دوم به رنگ سلطنتی ارغوانی نقاشی شده است. شما هنگام عبور از راهرو، این رنگ را با تمام وجود حس و جذب می‌کنید.
وقتی دوباره در روی پلکان برقی قرار می‌گیرید رقم ۲ را روی دیوارهای ارغوانی رنگ می‌بینید. و باز مثل موارد قبل آن‌را با صدای بلند چند دفعه تکرار کنید.

بالاخره به طبقه یک می‌رسید. که پر است از رنگ درخشان بنفش. شما اینجا از پله‌ها خارج می‌شوید و شماره ۱ را در مقابل خود روی دیوارهای بنفش می‌بینید. در این مرحله احساس خواهید کرد که به طور غیرقابل باوری آرام شده‌اید. هیچ‌وقت این‌همه آرامش را در زندگی تجربه نکرده بودید. علاوه بر حالت آرمیدگی، احساس سرحال بودن، هوشمندی، و تمرکز نیز در شما پیدا می‌شود و از استرس و اضطراب هم خبری نیست.

اگر دلتان بخواهد که این حال تجدید شود می‌توانید از هریک از این طبقات شروع کنید و از ارتعاشات شفا بخش رنگ‌ها لذت ببرید.

هنگامی که تمام کردید تا ۳ بشمارید، بعد چشم‌های خود را باز کنید. و از حالت جدید آرمیدگی خود لذت ببرید.

راز ۷۱ ـ توانمند سازی مغز

دست‌یابی به حافظه برتر به‌وسیله موسیقی

این تمرین را زمانی انجام دهید که قرار است اطلاعات به خصوصی را مطالعه کنید و بیاموزید مانند زبان خارجی، مواد درسی برای امتحان یا هر چیز نو و پیچیده دیگر که مایل به فهمیدن آن هستید. برای این تمرین، لازم است از یکی بخواهید مطلب را با صدای بلند برای شما بخواند یا این‌که خودتان مطلب را روی نوار ضبط کنید و بعد از ضبط صوت خود آن‌را بشنوید.

بگذارید بگوییم که شما خیال دارید لغات بیشتری را از زبان خارجی یاد بگیرید و یا می‌خواهید لغات بیشتری که مربوط به کارتان باشد از زبان خودتان بیاموزید.

راز داشتن حافظه برتر در عدد ۴ قرار دارد

*اول یاد بگیرید که چگونه تنفس خود را با ضرب‌آهنگ زبان مورد نظر هم‌آهنگ کنید.

*گام‌هایی را که در بخش تقویت ذهن ۶۹ آورده‌ایم مرور کنید.

*وقتی مطالبی را که برای شما خوانده می‌شود می‌شنوید نفس خود را تا ۴ شماره در سینه حبس کنید. صدا برای مدت ۴ ثانیه برای شما می‌خواند. مثلاً می‌گوید la maison خانه ـ la maison = خانه: la maison= خانه و آن کلمات را تکرار می‌کند.

*وقتی کلمات را می‌شنوید نفس را برای مدت ۴ ثانیه در سینه نگه دارید. بعد برای مدت ۲ شمارش عمل بازدم را انجام دهید. در حالی‌که مجدداً عمل دم را آغاز می‌کنید تا ۲ بشمارید. و معادل ۴ ثانیه از موادی که قرار است یاد بگیرید برایتان خوانده می‌شود.

*به عبارت دیگر، شما سیکل تنفسی خود را در۴ قسمت آغاز می‌نمایید که عبارت است از: دم، نگهداشتن نفس، بازدم، مکث. بعد موارد موردنظر را در ۴ جزء درضرب‌آهنگ تنفسی خود جا دهید. به این صورت : دم ۱، : نگه داشتن نفس: ۱، ۲، ۳، ۴ : بازدم ۱، ۲. و سپس همین چرخه را تکرارکنید.

*اگر کسی مواد درسی را برای شما می‌خواند (یا خودتان به نواری که ضبط کرده‌اید گوش می‌دهید) همین موارد را به آهستگی برای خود تکرار کنید و کلماتی که از نوار می‌شنوید در روی کاغذ تعقیب کنید.

*حالا سیکل ۸ ضربه‌ای تنفس شا مل: دم، ۱. ۲ : نگهداشتن نفس ۱و ۲ ۳ و۴: بازدم ۱، ۲ را به تمرین اضافه کنید. در این حال صدای گوینده نیز شنیده می‌شود که به مدت ۴ ثانیه مواد درسی را می‌خواند تا تمام شود.
*یادتان باشد کد در مدت ۴ ثانیه‌ای که گوینده مشغول خواندن مواد درسی است نفس‌تان را در سینه حبس کنید.
*حالا همان موارد را تکرار کنید (در حالی که تنفس آهنگین‌تان ادامه دارد) و در جنب آن به موسیقی نیز گوش دهید.
*البته نه هر موسیقی‌ای، فقط موسیقی‌ای که دقیقاً ضرب‌آهنگ آن (۶۰ ضربه در دقیقه) از نظر زمانی با این تمرین انطباق دارد.
*ضرب‌آهنگ تنفس خود را بدین طریق ادامه دهید: ۱. ۲ : نگهداشتن نفس به مدت شمارش ۱، ۲، ۳و ۴. : بازدم ۱. ۲. همچنین متوجه موسیقی و ضرب‌آهنگ آن باشید (که به هنگام نگه داشتن نفس درسینه در هرچهار ثانیه یکبار اتفاق می‌افتد) تا بتوانید موادّ گفته شده را جذب کنید.

برای آموختن برتر

به چه چیزی گوش دهیم

شما ممکن است اکنون تمایل پیدا کرده باشید که از آهنگ سازان نوار مناسبی جهت یادگیری برتر، ویژه خودتان داشته باشید. نام این آهنگ سازان را در زیر ذکر می‌کنیم:

*یوهان سباستین باخ: لارگو از کنسرتو G Minor برای فلوت و سازهای زهی: آریا برای واریاسیون‌های گلدبرگ: لارگو از سولو کنسرتو در F Manor.
*آنتونیو کوردلی: سارابا ندا (لارگو) از کنسرتو شماره ۷ در D Minor: پرلودیو (لارگو) و سارابا‌ندا (لارلگو) و از کنسرتو شماره ۵ در E minor.
*ژرژ فریدریش‌هاندل: لارگو از کنسرت شماره ۱ در F Largo از کنسرت شماره ۳ در D Largo ازکنسرتو شماره۱ در B Flat Maror اپوس ۳ .
*ژرژ تلمان: لارگو از دابل فانتاسیا = Double Fantasia در G Major برای چنگ. لارگو از کنسرتو در G Major برای وایولا و ارکستر زهی.
*آنتونیو ویوالدی: لارگو از بخش زمستان چهار فصل: لارگو از کنسرتو در D Major برای گیتار و سازهای زهی: لارگو از کنسرتو در C Major برای ماندالین، سازهای زهی و چنگ.

راز ۷۲ ـ توانمند سازی مغز

موسیقی برای مغز ـ طراح برنامه غذایی

در راز شماره ۶۸ مربوط به تقویت ذهن، ما اندکی راجع به تاثیر موسیقی باروک به عنوان زیرساخت وزمینه آموزش و یادگیری سریع سخن گفتیم. کاربردهای مهم دیگری نیز برای موسیقی، صوت و فرکانس متصور است که در تقویت توانمندی مغز اثر زیادی دارد.

آواز خوانی همچون غذای اصلی مغز

در حدود ۳۰ سال پیش، دکتر آلفرد توماتیس فرانسوی، متخصص گوش و حلق و بینی کشف کرد که صوت غذای مغز است توماتیس متوجه شده بود که موسیقی گریگوری عملاً به مغز انرژی می‌دهد این نوع موسیقی مغز را با نیروی الکتریکی تقویت می‌کند ـ در حقیقت ۹۰ درصد تمام تقویتی که بدن بدان نیاز دارد.

با این‌همه، مغز در ثانیه به سه میلیارد محرک (به مدت دست‌کم۵ /۴ ساعت در روز) احتیاج دارد. و این میزان محرک را فقط برای این می‌خواهد که بتواند شخص را در حالت بیداری نگهدارد، تمرکز و تحرک او را محفوظ بدارد و اعمال و تفکراتش را با شادابی و طراوت توام سازد. تقریباً۶۰ درصد این تحرکات از صوت و ارتعاش صوتی تامین می‌شود که همه آن‌ها از راه گوش وارد سیستم بدن می‌گردند. بنابراین شک نکنید که گوش‌ها کلید اصلی تحرکات مغزی به حساب می‌آیند مشروط بر این‌که در شرایط کاری خوبی قرار داشته باشند. البته از نظر توماتیس خیلی از گوش‌ها چنین نیستند.

راز مغزسازی ما در این مورد خیلی آسان است: هر چه بیشتر به سرودهای آرامش بخش و موسیقی‌های مشابه که برای روح حکم غذا را دارند گوش کنید. حتی می‌توانید موقعی که به کار دیگری مشغول هستید از این موسیقی‌ها به صورت پس‌زمینه استفاده نمایید. اگر مقدور باشد یاد بگیرد چگونه می‌توانید با این موسیقی‌ها همراهی داشته باشید یعنی خودتان نیز آن‌ها را زیر لب بخوانید و از سود بیشتری که می‌برید خوشنود شوید.

برای سرودهای آرامش بخش و موسیقی‌های چند صدایی به نمونه‌ی زیر گوش کنید:

Deller Consort , Harmonia Mundi , HMC 90234 , 1987

توانمندی گوش = نیروی مغز

توماتیس معتقد است گوش اعمالی را انجام می‌دهد که از نظر علمی به کلی مورد غفلت قرار گرفته است. گوش انسان می‌تواند محرکات خارجی (مانند صدا) را به مغز منتقل نماید و باطری مغز را شارژ کند. به این دلیل است که توماتیس این وسیله انتقال محرکه خارجی (صدا) را که گوش عامل آن است «توانمندی گوش» می‌نامد. توانمندی گوش کلیدی است که عملکردش در ارتباط با قدرت حافظه مورد غفلت قرار گرفته است.

آناتومی گوش داخلی خود کلیدی است که با آن می‌توان راز مرتبط به توانمندی گوش را گشود. در مرکز مارپیچ حلزونی گوش داخلی، به تقریب ۲۴۶۰۰ سلول حسی ماوی دارند.

شما می‌توانید مانند توماتیس آن‌ها را باطری مغز بدانید. با این تفاوت که این مغز و یا متابولیسم آن نیست که این سلول‌ها را با انرژی می‌کند آن‌ها تنها به‌وسیله محرکات خارجی مانند ارتعاشات صوتی مخصوص قابل تقویت می‌باشند. این اصوات سلول‌های لایه بیرونی[۳۷۹] گوشِ حلزونی[۳۸۰] را تحریک می‌کنند. وقتی صوت به انرژی تبدیل می‌شود لایه بیرونی مغز می‌تواند این انرژی را از نو در سیستم اعصاب بدن تقسیم نماید. اصواتی که فرکانس آن‌ها بالا یعنی حدود ۸۰۰۰ هرتس است شاه کلیدی است که با آن می‌توان به حداکثر انرژی مغزی دست یافت.

(سرود مراسم نماز در کلیسای کاتولیک) از این لحاظ عالی‌ترین غذای مغز به شمار می‌رود. زیرا سرودهای مزبور تمام فرکانس‌های صدای انسان را ـ از ۷۰ سیکل در ثانیه تا ۹۰۰۰ سیکل در ثانیه ـ شامل می‌شود. منتها این فرکانس‌ها (یا ارتعاشات صوتی) به طریقی است که با آنچه در محاوره معمولی می‌شنوید متفاوت می‌نماید. توماتیس کشف کرد که این اصوات با ارتعاشات دور و بر ۸۰۰۰ سیکل در ثانیه برای مغز غذای بسیار مفیدی هستند. توماتیس هر وقت کار مهمی در پیش داشت و یا قرار بود فعالیت ذهنی پیچیده‌ای را انجام دهد این سرود را (به صورت پس‌زمینه) در اتاق مطالعه خود می‌نواخت و معتقد بود گوش دادن به آن او را قادر می‌سازد که بدون هرگونه اشکال، تقویت شده و آماده به کار باشد. با گوش‌دادن به این سرود او می‌توانست به روزی ۴ ساعت خواب اکتفاکند. بنابراین برنامه کاری فشرده‌ای را برای خود تنظیم و اجرا نماید.

۶۰ دقیقه در روز گوش کردن به سرود مورد بحث

غذای انرژی‌زای مغز را تامین می‌کند

گوش دادن محض ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به این سرود که خوب ضبط شده باشد (کاری که توماتیس سال‌ها انجام می‌داده است) به اصوات اجازه می‌دهد که جادوی انرژی‌زایی مغز را به کار اندازند. سرود یاد شده خاصیت دیگری هم دارد. و آن این واقعیت است که این سرود ضرب‌آهنگ دارد ولی شتاب ندارد. گوش

دادن به آن این حس را در انسان به وجود می‌آورد که گویا هیچکس از اعضای گروه خواننده برای تازه کردن نفس مکث نمی‌کند. این کیفیت برای شنونده مفید است، و در واقع کار یوگای تنفسی را انجام می‌دهد، و انسان را در حالتی آرام نگه می‌دارد و تنفس‌هایش را آهسته و منظم می‌کند. در عمل گوش دادن به این قبیل سرودها ضرب‌آهنگ تنفسی شنونده را نیز تنظیم می‌نماید و آن‌را با شتابی که در موسیقی وجود ندارد همساز می‌کند.

راز ۷۳ ـ توانمند سازی مغز

گوش الکترونیکی روی واک‌من[۳۸۱] - غذایی برای مغز

درسال ۱۹۸۰، پات جوردی[۳۸۲]، نویسنده، نمایشنامه نویس و مجری برنامه رادیو، اهل کانادا به این فکر افتاد که گوش الکترونیکی دکتر توماتیس را به «واک‌من» انتقال دهد.

پیشتر، سیستم توماتیس، گرچه در ارتباط با شرایط خاص سلامتی، به موفقیت‌های زیادی ـ شامل نیرومندسازی، مغز دست یافته بود ـ ، برای اشخاص با در آمد متوسط تحمل هزینه خرید دستگاه ابداعی او خیلی گران بود. برای خرید دستگاه توماتیس می‌بایستی حدود ۲۰۰۰۰ دلار هزینه کنید و یا این‌که به یکی از مراکز توماتیس دسترسی داشته باشید. در مرکز توماتیس شما به اصوات الکترونیکی که به طور مخصوصی فیلتر شده است گوش می‌دهید. این اصوات اغلب موسیقی‌های موزارت است که ارتعاشات و نغمه‌های کوتاه آن‌ها کلا از بدنه موسیقی خارج شده است.

با گوش دادن به اصوات فیلتر شده الکترونیکی، به مغز خود انرژی دهید.

نتیجه این کار خیلی شبیه فلوت سحرآمیز نیست برای این‌که آنچه شما ـ یعنی گوش داخلی‌تان ـ بیشتر می‌شنود فرکانس‌های بالای ۸۰۰۰ هرتس می‌باشد.

هر چند این موضوع ممکن است شمای مشکل پسند را که دوست دارید موسیقی کلاسیک را در فرم اصلی‌اش بشنوید خوش نیاید، ولی خوب است بدانید که این شکل موسیقی کلاسیک اثرات حیرت‌انگیزی در شنوندگان می‌گذارد به خصوص وقتی آن‌را روی نوار واک‌مَن کار گذاشته باشند.

بعد از این‌که ۱۰۰ تا ۲۰۰ ساعت به اصوات فیلتر شده (در طیف ۸۰۰۰ تا ۱۶۰۰۰ هرتس) گوش کردید احساس می‌کنید که مغزتان به طور غیر قابل باوری سرشار از انرژی شده است. این نتیجه شگفت انگیز را شهادت صدها استفاده‌کننده از موسیقی‌های فیلتر شده تایید می‌کند.

مردی که از این شیوه استفاده کرده بود نخست از بیماری بی‌خوابی رها شده بود و همچنین توانسته بود بی‌وقفه ۲۵۰۰ مایل را با اتومبیل خود طی کند. استاد دانشگاهی می‌گفت: بعد از سه روز گوش کردن به موسیقی‌های فیلتر شده، من در خود انرژی و روشنی ذهنی‌ای را تجربه کردم که هرگز نظیرش را قبل از ورود به دانشگاه که چندین سال پیش اتفاق افتاد ندیده بودم.

فواید استفاده از اصوات انرژی‌زای مغز ضبط شده در «واکمن»

سایر فواید استفاده از اصوات انرژی‌زای مغز عبارتند از:

*باز کردن دروازه خلاقیت

*توانا ساختن استفاده‌کننده به این‌که راحت بخوابد، درست فکر کند و بهتر بنویسد.

*توانا ساختن کودک خوانش پریش به نشان دادن پیشرفت چشمگیر در نوشتن.

*افزودن انرژی، بنیه و قدرت تحمل

*بهبود بخشیدن تمرکز

*ارتقا کار تمرکز ذهن

*بهتر کردن حافظه و قدرت یادگیری

*ذخیره‌سازی انرژی

*برطرف ساختن میگرن مزمن

*برطرف کردن حالت تهوع

*برطرف کردن سرگیجه

*بهبود بخشیدن به معایب سخن گویی

*برطرف ساختن استرس

بیشتر گوش کنید، کمتر بخوابید و بهتر متمرکز شوید

نتیجه شاخصی را که از گوش کردن حاصل می‌شود «لادری»[۳۸۳] در اصطلاح «خواب برتر یا ابر خواب[۳۸۴]» می‌نامد. در این حالت شما می‌توانید ساعات کمتر ولی با کیفیتی بالاتر بخوابید. خواب شما دراین حالت خوابی خواهد بود با کیفیتی خوب، چون سیستم بدن به خصوص مغز آنچنان انرژی گرفته و به وسیله صوت درمانی[۳۸۵] آن قدر تقویت شده که عملاً برای تجدید انرژی به خواب کمتری نیاز دارد. با اتخاذ این روش ۲ تا ۳ ساعت می‌توان در خواب شب صرفه جویی کرد.

بیایید این طور بگوییم : اگر شما الان چهل ساله هستید و خیال دارید صوت درمانی را شروع کنید، مطمئن باشید که دست کم ۶ ساعت به وقت مفید روزانه‌تان اضافه کرده‌اید.

لادری می‌گوید «بهبودی در حافظه، تمرکز، به یاد داشتن و آموختن آسان آن چیزی است که عاملین به صوت درمانی اظهار می‌کنند.» اشخاص مسن‌تر معتقدند که با صوت درمانی توانسته‌اند اطلاعات دریافتی‌شان را بهتر در ذهن نگه دارند و حافظه‌شان را از «الک» بودن نیز نجات دهند [خاصیت الک این است که چیزی را درخود نگه نمی‌دارد. [لادری می‌گوید: علت این‌که چرا صوت تراپی آثار مثبت روی حافظه دارد این است که درمان با صوت باعث می‌شود معابر سلول‌های مغز باز شود قبل از این‌که نتیجه دلخواه از این تمرین درمانی گرفته شود بایستی حداقل ۱۰۰ تا ۲۰۰ ساعت بدان عمل کرد. برای دست‌یابی به فهرست موسیقی‌های مربوط به صوت درمانی به بخش منابع در انتهای کتاب مراجعه نمایید.

راز ۷۴ ـ توانمند سازی مغز

برای تغذیه نورون‌ها از صدای خود استفاده کنید

در راز شماره ۷۲ به این نکته اشاره شد که وقتی شما برای خواندن از صدای خودتان استفاده می‌کنید بر رسیدن انرژی به مغز می‌افزایید. در این بخش ما درباره این‌که چگونه این فرایند صورت می‌گیرد بحث خواهیم کرد.

شکل دیگری از موسیقی که هم با موسیقی گریگوری متفاوت است و هم این‌که اثر انرژی‌زایی آن را برای مغز داراست رویکردی است که آن را سرود چند لحنی[۳۸۶] می‌گویند. این سرود نیز غذای صوتی است که شما می‌توانید به عنوان شنونده به آن گوش کنید. یا همچون خواننده به اجرای آن بپردازید. خوانندگان این سرودها قادرند گلو وحنجره خود را طوری مورد استفاده قرار دهند که هم‌زمان سه نغمه مختلف ـ در سطوح مختلف به صورت زیر و بم ـ از آن حاصل شود.

وقتی به موسیقی‌ای گوش می‌کنید که از لحاظ علم اصوات موسیقی غنی‌ای است شک نداشته باشید که این موسیقی می‌تواند قشر بیرونی مغز شما را سرشار از انرژی مثبت بنماید، ضربان قلب را پایین بیاورد، تنفس را آرام کند، از فعالیت امواج مغزی بکاهد. جریان مایع مغزی[۳۸۷] را در درون مغز تحریک نماید و سرانجام شما را در حالت آرمیده مطلوب و مطبوعی قرار دهد. هنوز ثابت نشده است ولی بعضی از موسیقی شناسان و درمانگران صوتی معتقدند که آوازهای گریگوری و سرودهای چند لحنی، سلول‌های مغز را تحریک می‌کنند تا ارتباط بیشتری بین سیناپس‌ها ایجاد نمایند.

گام‌های هشت‌گانه‌ای که برداشتن آن‌ها

اصوات صدا دار را به خوراک مغز تبدیل می‌کنند

در اینجا تمرینی را مطرح می‌کنیم که صدای شخص و نیز حروف با صدای معینی را به کار می‌برد تا تمامی بدن از جمله مغز را تحریک کند. انجام این تمرین جمعا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد و به طور قابل ملاحظه‌ای آرام‌بخش و انرژی زاست.

اتاق ساکتی را در منزل خود پیدا کنید که نور کافی داشته باشد. راحت روی صندلی‌ای که پشتی صافی دارد بنشینید. پاهایتان را روی زمین بگذارید

و آن‌ها را دو سه اینچی از هم بازکنید. بهتر است کفش‌ها و جوراب‌هایتان را درآورید. اگر عینک می‌زنید آن‌را هم بردارید. دست‌ها را روی زانو قرار دهید. می‌توانید چشم‌ها را ببندید. چند مرتبه به طور طبیعی از بینی نفس بکشید و بیارامید.
حالا اولین صدا را ادا کنید. صدا را از عمق سینه، به هنگام بازدم و به صورت یک آه و با تن معمولی یا کمی آهسته‌تر ادا کنید و توجه خود را به کشاله ران متمرکز نمایید.
وقتی بازدم را انجام می‌دهید، صدای **آن را طوری اداء کنید که گویی در انتهای ستون فقرات خود نشسته‌اید. البته طنین صدای را در گلو خواهید شنید. تصور کنید که این صدا انتهای ستون فقرات شما را به لرزه در می‌آورد. این صدا را برای مدت یک دقیقه با هر بازدم ادا کنید. بعد مکث کنید و بیارامید.**

حالا توجه خود را به قسمت زیرین ستون فقرات ـ به ناحیه شرمگاه ـ یا به اندازه ۳ اینچ زیر ناف منتقل کنید. سپس هم‌زمان با بازدم صدای «اووو» را از خود در آورید. سعی کنید این صدا کمی آهسته‌تر از صدای آن باشد. حالا مانند مورد قبل این حس را در خود ایجاد کنید که گویا صدای یادشده شرمگاه‌تان را به لرزش در می‌آورد. این تمرین را برای یک دقیقه انجام دهید بعد کمی بیارامید.
این بار ناف را مرکز سوم انرژی فرض کنید. این قسمت از بدن که شبکه خورشیدی یا شکم نامیده می‌شود ناحیه‌ای راکه از جناغ سینه شروع و به ناف ختم می‌شود را در بر می‌گیرد. در حالی‌که با بازدم صدای آن را در می‌آورید توجه خود را به این قسمت از بدن متمرکز نمایید. آن را کمی بلندتر از «اووو» ادا کنید. در واقع با میانگین صدا. یک دقیقه این تمرین را انجام دهید بعد کمی استراحت کنید.
حالا توجه خود را به بالا به سمت قلب بکشانید. این جا ناحیه سینه است که از زیر شانه‌ها شروع می‌شود و تا به آخرین دنده از قفسه سینه ادامه دارد. در حالی‌که به این قسمت توجه خود را متمرکز می‌کنید صدای «آآآآ» را ادا کنید. سعی نمایید تن صداتان در ادای آن قوی‌تر از صدایی باشد که در مورد «اااااا» به کار بردید. حس کنید که این صدا درسراسر حفره سینه طنین انداز است. تمرین یاد شده را یک دقیقه انجام دهید و بعد کمی به استراحت بپردازید.
حالا نوبت تمرکز روی گلو و گردن است. درحالیکه تمام توجه‌تان در قسمت یادشده متمرکز است صدای «آی‌ی‌ی» EYE را ادا کنید. این صدا می‌باید

کمی از صدایی که برای «اااُاُاُ» در آورده بودید بلندتر باشد. حس کنید که صدای «آی‌ی‌ی» EYE در گلوی شما طنین انداخته است. این تمرین را برای مدت یک دقیقه انجام دهید بعد بیارامید.
مرکز دیگر انرژی در فاصله بین دو ابرو است. در اینجا صدای «آی‌ی‌ی» EYE را در حین بازدم اداء کنید. مجسم کنید که این صوت زیر پیشانی شما طنین می‌افکند. تمرین را یک دقیقه انجام دهید و بعد استراحت کنید.
آخر از همه صدای «ای‌ی‌ی» EEE را برای بخش بالای سر ادا کنید. مجسم نمایید درحالی‌که این صدا را در می‌آورید بخش بالای سر شما می‌لرزد. بعد از این‌که این تمرین را به مدت یک دقیقه انجام دادید کمی استراحت کنید.

این جا به انتهای تمرین مربوط به صدا دار کردن مراکز انرژی می‌رسیم. ممکن است کمی سرتان گیج برود. این طبیعی است و ظرف چند دقیقه به کلی از بین می‌رود. با بینی تنفس آرام را ادامه دهید اگر دوست داشته باشید می‌توانند این تمرین را به طور معکوس انجام دهید. اگر آمادگی نداشتید چشمان خود را باز کنید، به اطراف نگاهی بیندازید و برخیزید. اینک شما تمرین مهمی را پشت سر گذاشته‌اید.

هشت گام برای تبدیل موسیقی چند صدایی به غذای مغز

در این بخش چند تمرین برای تبدیل موسیقی چند صدایی به محرک مغز ارائه می‌گردد.

صدای «مممم» MMM را زمزمه‌وار آنطور که برای شما مناسب است ادا کنید. بگذارید لب‌ها به شدت مرتعش شود. حروف صدادار دیگر را جایگزین آن کنید مانند: می، مای، ما، مو[۳۸۸].لبهای‌تان را کمی باز کنید و بگذارید صداها به نرمی ولی با قدرت عبور کنند. موقعی که این صداها را در می‌آورید باید قادر باشید در مقاطع مختلف صداهای دیگری را نیز بشنوید.
لب‌ها را جوری قرار دهید که انگار می‌خواهید سوت بزنید. بعد آن‌ها را کمی باز و غنچه کنید. صدای MMMOOORRR «مموووررر» در بیاورید. در حالی‌که به آرامی عمل بازدم را انجام می‌دهید این صدا را از انتهای سقف دهان خارج کنید.
دو تا انگشت را در دو طرف سوراخ بینی قرار دهید و آن‌را کمی فشار دهید. در حالی‌که عمل بازدم را انجام می‌دهید صدای «نی‌ی‌ی» NNNEEE در

آورید. ببینید اگر می‌توانید صدا را مرتعش کنید عملاً به این کار مبادرت ورزید و انگشت‌هایی که روی دو سوراخ بینی گذاشته‌اید به تبع آن به لرزش در آورید.
حالا صدای NNNUUURRR «نننووورر» در بیاورید. نخست بگذارید بینی شما با صدای NNN«نن‌ن» به ارتعاش درآید. بعد صدای UUU «اووو» و RRR«رر» را به آن بیفزایید. در حالی‌که صدای RRR «رر» را در می‌آورید زبان را به اندازه یک چهارم اینچ پشت دندانهای پیشین بگذارید و آن‌را کمی با سقف دهان تماس بدهید.
در حالی‌که هنوز به در آوردن صدا ادامه می‌دهید زبان را آهسته از عقب دهان به جلو بیاورید. در این مسیر به نقطه‌ای خواهید رسید که صدای سوت تیزی از آنجا بر می‌خیزد. وقتی این را در می‌یابید شکل دهان را عوض کنید و در نتیجه صدای سوت هم عوض می‌شود.
حالا صدای NNNNGONG «ننن گُنگ» در آورید در حالی‌که صدای NNN «ننن» را در می‌آورید لفظ GONG «گُنگ» را بر زبان جاری کنید. بعد دوباره صدای NNN «ننن» را اداء کنید ولی این بار GUNG «گوونگ» را به آن بیفزایید و سپس GANG «گانگ» و متعاقب آن GING «گینگ» را به آن اضافه کنید.
در نهایت آن‌ها را با هم جمع کنید. با MMMOOORRR «مممووورر» آغازکنید بعد به NNNUUURRR «نننووورر» و از آن به NNNNGONG «ننن گُنگ» نقل مکان دهید.
همین که این روش را آموختید می‌توانید روزانه ۱۰ دقیقه آن‌را تمرین کنید. انجام این کار با انتخاب هریک از سی‌دی‌ها و صفحات مشروحه زیر امکان‌پذیر است.

منابع موسیقی‌های هارمونی و اورتون برای غذای مغز

*دیویدهایکز، David Hykes ; True to the Times درست برای همه اوقات
*دیویدهایکز , Windhorse Riders سواران اسب باری
*دیویدهایکز , The Harmonic Choir آواز موزون دسته جمعی
*دیویدهایکز , The Harmonics Meetings دیدارهای هارمونیک

*جهان‌های باستان برای پیانو From Ancient Worlds for Harmonic Piano
*همخوانی تبتی Tibetan Tantric Choir آواز دسته جمعی تبّت
*هارمونی تانتریکی Tantric Harmonies آوازهای تانتریک

۱۴. توانایی مغز

واقعا بالاخره توانمندی مغز چیست؟

کارکرد و روش‌های مربوط به یادگیری برتر که از ابتکارات دکتر گئورگی لوزانوف است بی‌درنگ این سوال فلسفی را پیش می‌آورد. آیا توانمندی مغز در نهایت در داشتن نورون‌های بیشتر با دندریت‌های فزون‌تر و اتصالات سریع‌تر خلاصه می‌شود؟ یا چیزی عمیق‌تر در کار است؟

توانمندی بیشتر مغز یعنی داشتن آگاهی بیشتر

من معتقدم که سطر آخر توانمندی مغز به آگاهی ختم می‌شود. من از آن جهت این را می‌گویم که با مداقه در اثر دکتر لوزانوف به وضوح به این حقیقت پی می‌بریم که سنن روحی قدیمی یوگا با هدف تقویت آگاهی، با موقعیت‌های نوین در ارتباط با یادگیری برتر با هدف سریع آموختن و دیر فراموش کردن، هردو در یک نقطه همدیگر را تلاقی می‌کنند. توانمندی بیشتر مغز جنبه‌ای از آگاهی بیشتر به شمار می‌رود.

اگر به تمام جنبه‌های مربوط به توانمندی مغز ـ که ما می‌خواهیم آن‌ها را بهبود ببخشیم ـ فکر کنید ملاحظه خواهید کرد که از این مقاصد و اهداف خارج نیست. ما می‌خواهیم آگاهی، توجه، تمرکز، حافظه، انعطاف، توانایی حل مساله و خلاقیت بیشتری داشته باشیم. مطمئناً می‌توانیم مدعی شویم که همه این‌ها یکی هستند و از یک منشاء سرچشمه می‌گیرند و آن منشا چیزی نیست جز آگاهی و شاید هم آگاهی بیکران و نامحدود. در نگاهی دقیق‌تر، به این نتیجه می‌رسیم که این همان عامل و بصیرت برانگیزنده‌ای بود که دکتر لوزانوف را بر آن داشت تا تئوری‌های عملی خود را پی‌ریزی کند.

سری به ذخایر ذهن خود بزنیم

دکتر لوزانوف پس از این‌که مدت ۲۰سال عمر خود را صرف مطالعه جنبه ذهنی یوگا کرد به این نتیجه رسید که توانایی انسان برای به خاطر سپردن و آموختن بی‌حد و مرز است. فقط بایستی روش آن‌را آموخت و به کار برد. اگر فنون مربوطه را به درستی به کار بریم می‌توانیم به ذخایر عظیمی دست یابیم. آری مغز چنین ظرفیت و قدرتی را دارا می‌باشد.

کار علمی لوزانوف کاری «کل نگرانه» است. برای این‌که در تئوری او هر دو نیم‌کره مغز با هدف یادگیری برتر به کارکشیده می‌شوند. تمام برنامه‌های تعبیه شده در این تئوری برای آن طراحی شده‌اند که موانع روان‌شناختی یادگیری ـ مانند ترس، ملامت کردن خود، تصورات منفی و نیز

پاسخ‌های برنامه شده و القائات ضمیر نیمه آگاه ـ را که همگی به شما تلقین می‌کنند که نمی‌توانید از آنچه هستید هوشمندتر وسریع‌تر عمل کنید، از پیش رو بردارند.

لوزانوف یک راه استثنایی ذهنی پیدا کرد تا به‌وسیله آن حالات تغییر یافته ذهنی را که سال‌های متمادی است برای سنت‌های روحی و فرا روانشناختی شناخته شده است، به عنوان پایه و اساس جدید برای یادگیری، به یادآوری، و شهود و مکاشفه به کار برد.

مثلا، او می‌نویسد زمانی که با یوگی ـ «شا»، حقوقدان موسسه یوگندرا[۳۸۹] در بمبئی هندوستان ملاقات می‌کند. او سال‌ها بود که برای کسب حافظه برتر هرروز تمرینات یوگا را بدون وقفه انجام می‌داده است. قدرت حافظه یوگی «شا» به جایی رسیده بود که می‌توانست بی‌معطلی ستون‌های ۱۸ رقمی را به یاد آورد و همچنین نام و روز هفته هر تاریخی را در هر قرنی، بلافاصله ذکر کند. مضاف بر این‌ها، یوگی شا از حافظه تصویری نیرومندی نیز بهره‌مند بود.

جالب‌تر و تاثیرگذارتر این بود که ده‌ها نفر دیگر مثل یوگی شا در هندوستان بودند که حافظه‌های برتر خود را از انجام مستمر تمرینات یوگا به دست آورده بودند. این تمرینات شامل تجسم، تمرکز، فنون سلطه بر ذهن و نیز تنفس‌های ویژه و روزمره بود.

در سنت یوگا این روش‌ها ـ اگر تا آنجا که لازم است، درست پی گرفته شوند ـ به داشتن توانایی‌های عجیب و غریبی ختم می‌شود که حافظه تصویری، محاسبه فی‌البداهه، کنترل دردهای داخلی، و سایر توانایی‌های فرا طبیعی شامل تله پاتی و مانند آن بخشی از آن را تشکیل می‌دهد.

حافظه انسان به طور خارق‌العاده‌ای کامل است

این توانایی‌ها لوزانف را قانع کرد که ذهن انسا ن قادر است انبوهی از اطلاعات را ذخیره کند و به یاد آورد. مانند تعداد دگمه‌های یک لباس، تعداد پله‌های یک ساختمان، تعداد جام‌های شیشه‌ای تعبیه شده در پنجره، و تعداد قدم‌ها تا ایستگاه اتوبوس و مانند آن. این «ادراکات ناشناخته» نشان می‌دهند که ضمیر نیمه آگاه انسان چه قدرت خیره‌کننده‌ای دارد.

داشتن نیمه آگاهانه این اطلاعات مثل این می‌ماند که شما یک ضبط صوت طبیعی در سر دارید که به ضبط خود به خودی می‌پردازد. وایلدر پنفیلد، جراح کانادایی، یک بار این حالت و استعداد را به طور آشکار نمایش داد. او در حین عمل به مغز بیمارانی که بیهوشی سطح پایینی به آن‌ها داده می‌شود یک جریان الکتریسیته ضعیفی را وصل می‌کند تا به‌وسیله آن بعضی قسمت‌های مغز را تحریک کند. بیمارانی که تحت این آزمایش قرار داشتند

قادر بودند خاطرات گذشته را به تفصیل و به دقت به یاد آورند، حوادثی که درگذشته اتفاق افتاده بوده بازگو کنند و حتی شوخی‌ها، آهنگ‌ها، میهمانی‌های تولد و گردش‌های فامیلی را با ذکر جزییات بیان نمایند.
تمام این اطلاعات به طور کامل، به دقت ضبط شده بوده است و اینک یک بار دیگر در اختیار حافظه قرار می‌گیرد. لوزانف به این باور رسیده بود که تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که مغز را از گزند هر چیزی که موجب حواس پرتی می‌شود یا مانع نمایش طبیعی توانایی‌های آن می‌گردد رها سازید تا مغز بتواند مثل یک قطعه اسفنج عمل کند و حجم عظیمی از اطلاعات را جذب، و نگهداری نماید.

ظرفیت مغز انسان مرزی ندارد

کلید این معما در استفاده درست، هدایت شده، و آموزش دیده فکر و آگاهی است که با ضرب‌آهنگ معینی از عملکردهای بدن و ذهن جمع می‌شود و ذهن را برای پذیرش آگاهی‌های بیشتر مستعد می‌سازد. دانش‌آموزان را ابتدا با استفاده از تمرین‌های تنفسی، آرمیدگی عمیق، و موسیقی در حالتی آرام و ساکن قرار دهید و بعد اطلاعاتی را که می‌خواهید به حافظه آن‌ها بسپارید به کمک ضرب‌آهنگ به قطعات و بخش‌هایی تقسیم کنید. و از نتیجه آن لذت ببرید.
دانش‌آموزان یاد شده تقریباً همه داده‌ها را به یاد خواهند داشت. این معنا را در ۳۰ سال گذشته هزاران نفر از شاگردان لوزانوف به اثبات رسانده‌اند. علاوه بر این، کلاس‌های مربوط به حافظه برتر، آگاهی انسان را در تمامی جنبه‌ها حتی تشدید حساسیت، تله پاتی، و شهود و مکاشفه به طرز شگفت‌انگیزی تقویت می‌کند.
آیا استعداد و ظرفیت ذهنی انسان حد خارجی و نقطه پایانی هم دارد؟ پاسخ لوزانوف به این سوال منفی و یک نه بزرگ است. وقتی شما بر راز باز کردن ذهن جهت یادگیری برتر اشراف پیدا کردید ظرفیت آموزش و یادگیری‌تان تقریباً حدی را تاب نمی‌آورد. نظریه مبتنی بر تجربه علمی لوزانوف این معنا را نیز متضمن است که ظرفیت ذهن در واقع چیزی نیست جز توانمندی‌هایی که آگاهی بشر بدان مجهز است.

راز ۷۵ ـ توانمند سازی مغز

هم‌زمانی صوت با نیمکره‌های مغز

مؤسسه مونرو موفق شده است تحقیقات مهیجی درباره صدادار کردن امواج مغزی به عمل آورد. در این موسسه ده ها نوار صوتی درست شده بود تا به‌وسیله آن‌ها بتوانند فعل و انفعالات مختلف مغز را مورد شناسایی قرار دهند. مواردی که این اصوات آن‌ها را معرفی می‌کنند طیف وسیعی ـ تقریباً همه چیز ـ را در بر می‌گرفت. از کنترل درد، رهایی از اعتیاد، هم‌آهنگی جسمانی، رفع بی‌خوابی، مدیریت تنش‌های روانی، تقویت مصونیت عمومی گرفته تا خود ـ تعدیلی و بسط و توسعه قدرت شهودی.

این برنامه بر فن‌آوری منحصربه‌فرد مونرو ـ پیشه‌ور سابق ـ بنا شده بود. فن‌آوری ابداعی[۳۹۰] مونرو فعالیت‌های هردو نیم‌کره مغز را هم‌زمان می‌کرد.

راز تقویت ذهن و عملکردهای مغز که در این مبحث بدان می‌پردازیم از این قرار است:

به بعضی از این نوارهای صوتی که به شیوه مخصوص ساخته شده و برای مغز حکم غذا را دارند گوش کنید و ببینید آیا شنیدن آن‌ها (به مدت یک هفته)توانمندی مغز شما را ـ به طور قابل ملاحظه‌ای ـ بیشتر نمی‌کند؟

مهندسین امواج صوتی موسسه مونرو دو دهه وقت صرف کردند تا تشخیص دهند صداهای دقیقی که با حالات مورد نظرشان در ارتباط با مغز انطباق دارد کشف کند. نتیجه این زحمات به اینجا کشید که آن‌ها توانستند فرکانس‌های دقیق هر یک از رویدادهای مغزی را کشف کنند. این دانشمندان اکنون می‌توانند صوت ویژه امواج را با چنان دقتی تولید نمایند که از آن‌ها بتوان به عنوان وسایل نیرومند تغییر حالات مغز استفاده کرد آن‌ها حتی می‌توانند نقشه اختصاصی پاسخ مغز به این فرکانس‌ها را ترسیم نمایند.

توانمندی مغز را در کلاس درس بهبود می‌بخشد

(هم‌زمان‌سازی دو نیم‌کره مغز)

بعضی از ادعاهای هم‌زمان‌سازی دو نیم‌کره مغز موسسه مونرو، از تحقیقات مستقل ـ به خصوص از تحقیقاتی که مورد استفاده‌اش در آموزش سرعتی

است ـ به دست آمده است. یکی از این پژوهش‌ها که به‌وسیله ارتش ایالات متحده انجام شده به این نتیجه رسیده است: کسانی که شیوه مخصوص هم زمان سازی عملکرد دو نیم‌کره مغزی را به کار بسته‌اند در مهارت‌های ذهنی و غیر ذهنی به ۸ /۷۷ درصد بهبودی دست یافته‌اند. علاوه بر آن، از شدت استرس‌هایشان کاسته شده، و توانایی‌شان در کنترل خود نیز به طرز غیر قابل تصوری فزونی یافته است. همچنین عملکردهای گروه مورد بررسی رضایت بخش و انگیزه‌هایشان قابل توجه بوده است.

مدرسی در کالج دولتی تاکوما در ایالت واشنگتن اصل «همزمانی یا عملکرد دو نیمکره مغزی»را درمورد دانشجویان‌اش به آزمایش گذاشت. موضوع بررسی توجه و تمرکز بود. او می‌خواست بداند «هم‌زمانی دو نیم‌کره» در این موضوع تا چه اندازه دخالت دارد. مدرس مزبور «هم‌زمانی عملکرد دو نیم‌کره مغزی» را در کلاس‌های مختلف آزمایش کرد: در کلاس نویسندگی، اخلاق، نقاشی، روانشناسی، سخنرانی، فلسفه و زبان‌های خارجی. گروهی که مورد آزمایش قرار می‌گرفتند سخنرانی‌های استاد را در ارتباط با درس گوش می‌کردند و این در حالی اتفاق می‌افتاد که «عامل همزمانی» در زمینه کار نواخته یا اجرا می‌شود. گروه هم‌زمانی از گروه فاقد هم‌زمانی، در تمام امتحانات نمرات بهتری گرفتند. میزان برتری آن‌ها معادل ۹ /۱۰درصد بود.

نمونه‌گیری آماری از خریداران

نوارهای مربوط به توانمندی مغز

نوارهای مربوط به عوامل هم‌زمانی، ابتکار مؤسسه مونرو

*نوارهایی که مصرف عملی دارند: برای مصارف ویژه شامل: توجه متمرکز، آموزش سریع، کاهش استرس و تنش، شارژ کردن و تازه گردانیدن.

*نوارهایی که بیداری و سر حالی ایجاد می‌کنند: علائم هم‌زمانی دو نیم‌کره مغز را به کار می‌برد تا شخص را برای مدت کوتاهی سرحال بیاورد و متمرکز نگاه دارد.

*نوارهای تمرکزی: که توجه شما را تقویت می‌کند برای این‌که بتوانید داده‌های دیداری را مرور کنید.

*نگهداری، به یادآوری، رها سازی: شامل علامتگذاری‌های صوتی است که از آن طریق به شما در یادآوری اطلاعات کمک کند.

*غم شیرین گذشته: شیوه هم‌زمانی را به کار می‌برد تا شخص را به یاد زندگی گذشته بیندازد و غم غربت را در دل او زنده نگه دارد.

*آموزش پیشرفته و سریع: سری آلبوم‌های پال. به شما تعلیم می‌دهد که چگونه توجه خود را متمرکز سازید. این کار را با به کارگیری هردو

نیم‌کره مغز امکان‌پذیر می‌کند.

مناطق سرشاری مغز

از شش نوار کاست تشکیل شده که با شنیدن آن بهترین نحوه اجرای کار، آرمیدگی در حد مطلوب، جریان مطبوع امور، اکتشاف ناپیداها، و بیدارشدن را به طریق علمی و با اتکاء و استناد به فن‌آوری روانشناختی شنیداری ارائه می‌کند. این برنامه شامل موسیقی، اصوات روان‌کنشی[۳۹۱] است که توسط میکائیل هاچیسون[۳۹۲] تهیه و تدوین شده است.

ژیمناستیک ذهن

برنامه‌ای برای تقویت مغز و عملکرد آن

شش نوار شنیداری برای تعلیم مجدد ذهن ـ بدن به طوریکه خلاقیت درایجاد، شفافیت در تفکر و سرعت در پردازش اطلاعات را تامین کند.

انسجام در سطح بالا: دست‌یابی به سطوح برتر

امواج صوتی که بنا به گفته مبدع آن ـ کلی‌هاول ـ ذهن را به حرکت در می‌آورد. این امواج در یک نوار ۶۰ دقیقه‌ای شامل موسیقی توام با امواج صوتی به دقت برای آماده‌سازی ذهن مهندسی شده است.

جریان ذهن، تقویت و تحکیم شناخت و معرفت

استفاده از موسیقی و صوت راهبان سرود خوان. این دو کاست فرکانس‌های تتا و بتا را که با وظایف شناختی مهمتر، شکل‌گیری حافظه، دقت دیداری، و تمرکز فکر توام ارائه می‌کند.

آتاراکسا ـ حالت آرامش و سکون

یکی از سری نوارهایی که به طور ویژه صدا گذاری شده است و مبتنی بر مفهوم همزمانی نیم‌کره مغزی می‌باشد. این نوارها ساخته «برادر چارلز» است و یک دوره آن از دو نوار ۳۰ دقیقه‌ای تشکیل می‌شود.

راز ۷۶ ـ توانمند سازی مغز

فن‌آوری سلول‌های مغزی، رهنمون شما در داشتن مغزی عظیم هستند

علاوه بر موسیقی و اصوات که قدرت مغز شما را ارتقاء می‌بخشد، عرصه رشدکننده سریعی نیز وجود دارد به نام نوروتکنولوژی (= فن‌آوری سلول‌های مغز) که شما را با دست بردن و ایجاد تغییر در شدت و ضعف فرکانس‌ها به مقصود می‌رساند. و آن موسیقی‌ای است که نورون‌ها در هر صورت بدان گوش می‌دهند. امروزه انواع دستگاه‌های صوت الکترونیکی وجود دارد که برای هر کس مختص خود او درست می‌شود و این امکان را برای استفاده‌کننده فراهم می‌کند.

تمام این سازوکارها برای این است که از ارتباط موجود بین امواج مغز و حالات آن استفاده عملی حاصل شود به‌طوری‌که با اندک دست کاری در هردوی آن‌ها بتوان به نتیجه دلخواه رسید. تغییراتی که هم در امواج مغز و هم در حالات آن ایجاد می‌شود توسط کامپیوترهای کوچک (مینی کامپیوتر) قابل کنترل است.

با استفاده از ولتاژ برق برای خود

ذهنی طراح و مغزی توانمند فراهم آورید

اذهان قادر به طراحی، حالات تعدیل یافته امواج مغزی و نیز حس‌های مثبت آنی، انواع مختلف اشکالی هستند که نوروتکنولوژی قادر به ایجاد آن می‌باشند. عرصه مربوط به دستگاه‌های ذهنی که هم قابل جا به جایی است و هم قابل دسترسی ـ خصوصیاتی که به درستی به آن‌ها نسبت داده می‌شود ـ در حال شکوفایی می‌باشند. (شکوفایی مورد انتظار با استفاده از فرکانس‌های دقیق نور و صدا حاصل می‌شود که از راه گوش و چشم وارد مغز می‌گردند.)

اگر بشود به تبلیغ‌کنندگان و معرفی کنندگان این صنعت اطمینان کرد ماشین‌های ذهنی قادرخواهند بود یادگیری را سرعت بخشند، سطح خلاقیت را بالا برند، مدیتیشن (تفکر استعلایی) را ارتقاء دهند و این همه را با لمس کردن دگمه یک کامپیوتر کوچک به واقعیت تبدیل کنند. نوروتکنولوژی به شما این نوید را می‌دهد که قادر است به بیش از ترسیم نقشه مغز و یا فراهم آوردن دسترسی به مغز عمل کند. فن‌آوری مورد بحث، نقل و انتقال در ساحت مغز بزرگ را نیز امکان‌پذیر می‌سازد.

ادعاهایی که سازندگان ماشین‌های ذهنی درباره اختراع خود مطرح می‌کنند قابل توجه است. شمه‌ای از آن‌ها را در زیر ذکر می‌کنیم:

*آرام کردن استرس

*بالا بردن ضریب هوشی

*تحریک حافظه

*حل مسایل کلی‌نگرانه

*به نوبت انجام دادن درک زمانی و فضایی

*تقویت حس احترام به خود

*تصحیح الگوهای تنفسی

*کاهش ایرادهای منطقی

*افزایش قدرت خلاقیت

*اعمال تمرکز عمیق

*تفکر با تمامی مغز

*بهبود بخشیدن به حس دیداری

*یادگیری سریع

*برقراری تعادل و توازن بین دو نیم‌کره مغز

*برطرف کردن جوش صورت

*طبیعی‌سازی فشار خون

*کاستن از درد

*ترک اعتیاد

*تقویت اعتماد به نفس
*تثبیت عواطف
*افزودن به توانایی ابتکار
*افزودن انرژی
*بالا بردن حالت روحی

نگاهی اجمالی به ماشین‌های ذهنی

تحریک الکتریکی اعصاب مغز. ([۳۹۳] CES)

دستگاهی که چیزی از یک مداد تراش الکتریکی بزرگتر نیست جریان ضعیف الکتریسیته (کمتر از یک میلی‌آمپر) را با فرکانسی ثابت معادل ۵ /۰ هرتس و بالاتر (بستگی به تنظیم شما دارد) را به مغز می‌فرستد.

الکترودهای این دستگاه الکتریکی به گوش‌ها یا گیجگاه وصل می‌شود و از این راه است که امواج ارسالی به طور مستقیم به مغز وارد می‌گردند. زمانی که امواج به نیمکره‌های مغز می‌رسد، تحریک الکتریکی حالات مختلف مغزی را به وجود می‌آورد این حالات عبارتند از: آرمیدگی ارتقاء یافته، آگاهی عمیق، هوشیاری آرام، حس سلامت، حتی بهجت و سرخوشی.

CES در اصل برای کنترل و کم کردن درد درست شده بود و در مورد افرادی استعمال می‌شد که درد می‌کشیدند. بسیاری از تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که CES برای معالجه معتادان به مواد مخدر نیز خیلی مفید است و علاوه بر آن افسردگی، اضطراب، وبی خوابی را نیز برطرف می‌سازد. CES همچنین برای معالجه کسانی که از ناتوانی یادگیری رنج می‌برند نیز مفید است. به خصوص کسانی که بر اثر ضربه به سرشان اختلال تمرکز پیدا کرده‌اند.

بعد از این‌که سه هفته متوالی از استفاده روزانه CES گذشت بسیاری **از**جنبه‌های توانمندی مغز باز می‌گردد. این جنبه‌ها شامل تمرکز، سرعت انتقال، و درک می‌باشند. در موارد دیگر، مانند بی‌خوابی و حافظه کوتاه مدت، و اختلال ناشی از صدمات مغزی نیز، CES به طور قابل ملاحظه‌ای اثربخش و مفید واقع می‌شود.

تکنولوژی ماشین مغز، مانند کامپیوتر، به سرعت در حال تغییر است. در اینجا ما چند نمونه از ماشین‌های مغز را که در فروشگاه‌ها با قیمت

معقولی موجود است به شما معرفی می‌کنیم. این ماشین‌ها از ۴۰۰ دلار هستند تا ۱۰۰۰ دلار.

دستگاه تنظیم کننده مغز[۳۹۴] ؛ توسط رابرت بک در سال ۱۹۸۳ اختراع شد و از آن زمان به بعد پنج بار مورد تجدید نظر قرار گرفت. در انواع جدیدش،CES در هر یک از گوش‌ها به‌وسیله الکترودها نصب می‌شود. تحقیقات بالینی نشان میدهد که جریان ضعیف BT'6 هیپوتالاموس مغز را تحریک می‌کند و فعالیت نوروترانسمیترها را ظرف ۴۰ دقیقه بعد از استفاده تقویت می‌نماید.
استفاده بالینی از CES در مغرب زمین تاریخچه موفقیت‌آمیزی داشته است. این موفقیت بیشتر در ارتباط با معتادان به مواد مخدر، دوره ترک (با متادون)، افسردگی، بی‌خوابی، و سردرد حاصل می‌شود. «بک[۳۹۵]» می‌گوید «ما اکنون فن‌آوری جدیدی برای تقویت سریع، سالم، و به موقع آگاهی داریم که خالی از هرگونه عوارض جانبی است». BT6 واجد ۲۵۶ فرکانس از پیش تعبیه شده است که ۷. ۸۳ هرتس بازآوایی را نیز شامل می‌شود. این دستگاه توی جیب جا می‌گیرد و ا گر یک ماه از آن استفاده شود قادر است آثار بازآورنده سیستم ایمنی بدن را نیز ظاهر سازد.

The Alpha Pacer111 ؛ مخاطب این دستگاه عرصه سه گانه‌ای است که به فن‌آوری روانی مربوط می‌شود. عرصه‌های سه گانه مزبور عبارت است از جریان الکتریسیته، میدان مغناطیسی و محرکات نور ـ صدا و ترکیب آن‌ها با هم. مخترع این دستگاه کیس سیمون ـ معتقد است ورودی هم‌زمان آن‌ها، به هدف می‌رسد زیرا هر چقدر کانال‌های حسی بیشتری در یک دستگاه تعبیه شده باشد احتمال بیشتری وجود خواهد داشت که شما بر آن بار بیشتری سوار کنید. و آن‌را هرچه بیشتر به مدیتیشن شبیه نمایید. تفاوت کار با مدیتیشن به روال معمول دراین است که ما توانسته‌ایم با به کار بردن این شیوه فنی امواج مغز را در زمانی کوتاه آهسته و آرام کنیم. در چنین تجربه‌ای انواع اثرات ممکن‌الوقوع خواهند بود ولی ما مایل نیستیم تا زمانی که تمام پژوهش‌های مربوط به این مقوله کامل نشده اظهار نظر قاطعی درباره آن به عمل بیاوریم.
The Alpha_Stim Cs ، این دستگاه در سال ۱۹۸۱ به بازار آمد و درسال ۱۹۹۲ ـ بر طبق گزارشات، قبول عام یافت و بیش از یک میلیون نفر با ادغام روش‌های TENS و CES با یکدیگر بر سرعت آن در فرونشاندن درد و میگرن افزودند، حافظه را تقویت و درمان سریع را امکان‌پذیر ساختند.
Mind Man- Germam- made، این دستگاه فرکانس‌های CES از ۵ /۰ تا ۵۱۰ هرتز (به علاوه ۱۳ فرکانس از قبل تعبیه شده) را عرضه می‌دارد.

Nustar ، وسیله‌ای است که از پیشانی بندهای الکترودی استفاده می‌کند تا به کاربران بیاموزد فرکانس مورد نظر را چگونه تولید کنند. یادگیری و استفاده از این شیوه به یک جلسه ۴۰ دقیقه‌ای احتیاج دارد.

۷. مغزتان را ورزش دهید

چگونه مغز خود را ورزش دهید

تا نورون‌های شما چابک و فعال شوند

مغز خود را ورزش دهید ؛ بالاخره به ارابه توانمندی مغز رسیدیم. اکنون کافی است اسب‌ها را در مواضع معین مستقر سازید. ورزش‌های سازنده مغز نتیجه بسیار بهتری دارند اگر در محیطی آماده و مناسب انجام شوند. ایجاد چنین محیطی همان است که در رازهای مغزسازی در فصل‌های گذشته تشریح شده است. اکنون انجام اندکی از تمرینات این قسمت نتیجه‌ای به مراتب بهتر نسبت به آنچه قبلاً انجام داده‌اید خواهد داشت.

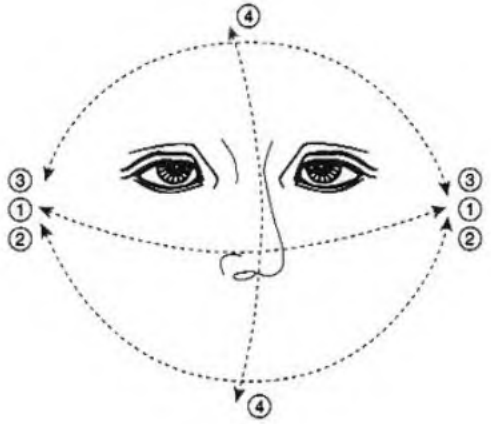
اینک به ژیمناستیک واقعی ذهن رسیده‌اید و وقت آن است که شروع کنید به تلمبه کردن «یون‌ها» و افزودن بر ضریب هوشی خود با دانستن رازهای مندرج در فصولگذشته در ارتباط با مغزسازی، پایه و اساس خوبی برای کار خود تدارک دیده‌اید. حالا وقت آن است که نتیجه زحمات خود را ببینید. در این بخش سود تمرین‌های مغزسازی چند برابر معمول خواهد بود. زیرا شما پیشاپیش با آموختن ۷۶ راز مربوط به مغزسازی پایه‌های ارگانیک آن را گذاشته‌اید.

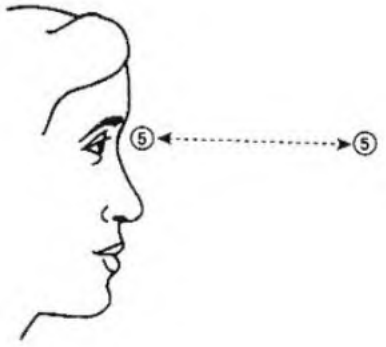
اکنون می‌توانید روی حافظه سازی کار کنید و توانایی‌های خود را در کلمات و اعداد توسعه دهید. همچنین توانایی‌های دیداری خود را نیز بهبود بخشید و با تعداد زیادی حرکات، که ژیمناستیکی برای توانمندی مغزی شمرده می‌شوند، مشغول شوید.

راز ۷۷ ـ توانمند سازی مغز

توانمندی مغز در چشمان شماست، چگونه می‌توان آن‌ها را دید.

به طور کلی، این که چشمان شما چگونه حرکت می‌کند و چگونه اشیاء را در فضا تعقیب می‌نماید جنبه‌ای از کارکرد مغز را نشان می‌دهد. به این دلیل است که اگر شما حرکات چشمی معینی را تمرین کنید عملا می‌توانند مغزتان را تحریک کنید و هم‌زمان به مغزسازی بپردازید. اگر در استفاده از چشم‌ها برای تعقیب اشیاء مشکل دارید نشانه آن است که در مراکز پردازش مغز شما انسدادهایی پدید آمده است. و این همان است که در قدرت طبیعی مغز شما اختلال ایجاد می‌کند. (به تصویر شمار ۱ ـ ۷ نگاه کنید.)





تصویر شماره ۱ ـ ۷

یکی از راه‌هایی که با به کار بستن آن می‌توانید مطمئن شوید چشم‌هایتان مشغول از بین بردن توانمندی‌های با ارزش مغز است، عمل کردن به تمرین زیر است:

*یک چراغ قوه مدادی بردارید و آن را در اتاق یا کمدی تاریک روشن نمایید.
*اول به نور نگاه کنید. بعد چشمانتان را از نور بردارید و به سمت چپ یا راست نگاه کنید. اگر تصویر دوم مسیری مستقیم و صاف داشته باشد مساله‌ای نیست. ولی اگر این تصویر ناهموار و کج و معوج بود شما می‌توانید از تمرین‌هایی که خواهیم گفت بهره‌مند شوید.
*سپس چراغ قوه مدادی را از یک قلاب آویزان کنید.
*به نور نگاه کنید، آنگاه چشم‌های‌تان را روی دیوار ـ پشت نور ـ حرکت دهید. بعد با نگاه خود منحنی‌هایی روبه‌بالا از راست به چپ، سپس از چپ به راست ترسیم نمایید و در پس آن نگاه‌تان را به صورت خطی مستقیم از بالا به پایین و بعد در یک تصویر بسته حرکت دهید.
*چشم‌ها را ببندید. ردپایی که تصویر به جا گذارده را مورد توجه قرار دهید.
*آیا خط‌ها مستقیم و صاف هستند یا کج و منقطع به نظر می‌آیند؟

مسیر بهتر حرکت چشم

به‌معنای موفقیت در کارهای مدرسه است

کیفیت تصویر دوم که چشمان شما آن را تعقیب می‌کند کلید سلامت «چشم ـ مغزی» به شمار می‌رود. اگر چشم‌ها نتوانند به آسانی هدف متحرک مانند ـ نوک روشن چراغ قوه مدادی را تعقیب کنند، در آن صورت ممکن است خود مغز در فعالیت‌هایش دچار اختلال شده باشد. متخصص توانمندی مغز «وین وینگر» با دختر بچه ۶ ساله‌ای کار می‌کرده‌است که درخواندن دچار مشکل بود. او چشم‌های دختر را با حرکت دادن مداد درمقابل آن‌ها آزمایش کرد.
ابتدا چشمان دخترک در تعقیب هدف متحرک مشکل داشتند ولی بعد از چند دقیقه او توانست مسیر حرکت را تشخیص دهد. وین وینگر تنها در ۱۰ دقیقه و طی دو جلسه ۵ دقیقه‌ای موفق شد چشمان دخترک را به حالت طبیعی بازگرداند. پیشرفت او در برطرف کردن این مشکل به جایی رسیده بود که می‌توانست در سطح یک شاگرد کلاس سومی عمل نماید. گرچه وین وینگر قبول دارد که تغییر روند تعقیب نگاه به ندرت در زمانی به این کوتاهی اصلاح پذیر است، او معتقد است که حتماً این فرایند در طی چند ساعت موثر می‌باشد.
در اینجا به ذکر چند گام سریع می‌پردازیم که برداشتن آن‌ها توانایی ردیابی چشم‌ها را بهبود می‌بخشد و بخش مربوط به آن را نیز در مغز تقویت می‌کند.

*شما برای این تمرین احتیاج به یک همراه دارید.
*یک خودکار بردارید که نوکش فرو رفته باشد.
*همراه شما باید قلم ۱۸ تا ۳۶ اینچی را دور از چشم‌هایتان نگهدارد و بعد آن را در پنج جهت که پیشتر گفتیم بگرداند.
*بالا و پایین، مستقیم به جلو، نزدیک و دور، منحنی روبه‌بالا و منحنی روبه‌پایین.
*همراه شما باید سرعت قلم را تغییر دهد. در تمام مدت سر خود را بی‌حرکت نگهدارید و قلم متحرک را فقط با چشم‌ها ردیابی کنید.
*ببینید که در کدامیک از این حرکات پنجگانه چشم‌های شما بد می‌بیند یا پلک می‌زند یا می‌پرد و یا اصولا دچار اشکال می‌شود وقتی که این حالات را مشخص کردید تمرین ردیابی را بر تصحیح آن‌ها متمرکز کنید و آن را آن‌قدر ادامه دهید که مشکل‌تان برطرف شود و تصاویر را صاف و درست ببینید.
*هربار این تمرین را ۳ تا ۵ دقیقه انجام دهید.

دو تمرین دیگر چشم برای افزایش قدرت مغز

با کف دست پوشاندن[۳۹۶] ؛ این تمرین را با روش مربوط به آرمیدگی به پایان برسانید ـ روشی که مربوط به اپتومتری (چشم پزشکی) می‌باشد. این روش را که سال‌ها پیش توسط «ویلیام بیتس» ابداع شده بود «کف‌پوشانی» می‌نامند. اگر عینک می‌زنید آن را از چشم خود بردارید.
کف دست‌های خود را روی چشم‌ها قرار دهید و چشمان‌تان را برای ۵ دقیقه بی‌حرکت و آرام به همان صورت نگهدارید. درحالی که این حرکت را انجام می‌دهید یک دوره آرمیدگی را شروع کنید و علیرغم بسته بودن چشم‌ها اشیاء اطراف خود را ببینید و حس کنید.

خیره شدن[۳۹۷] ؛ این تمرین عصبی مغز مربوط به چشم‌هاست. حدود ۸۰ درصد مغز را به خود مشغول می‌کند تا اطلاعات دیداری را ۱۰۰ برابر معمول یا دست کم بسیار سریع‌تر از سرعتی که به آن عادت دارید پردازش کند.

تمرین یاد شده را همه‌جا می‌توانید انجام دهید. در خانه، فروشگاه، گالری هنر، کتابفروشی، رستوران و حتّی در سوپر مارکت. چشم‌ها را به

اطراف اتاق بدوزید و به هر چیزی که برمی‌خورید یک مکث کوتاه روی آن داشته باشید.
*هر نیم ثانیه نگاه عمیق خود را به شیء دیگری انتقال دهید.
*این کار را برای ۳ دقیقه انجام دهید. در طول روز آن را دو بار دیگر تکرار کنید و ۲ هفته از وقت خود را صرف آن سازید.
*مغز هر نیم‌ثانیه داده‌های دیداری جدید را مدّ نظر قرار می‌دهد و نتیجه را به مرکز آگاهی ارسال می‌دارد: مانند صندلی، برشته‌کن نان، موی سرخ، کفش‌های آبی، تقویم و مانند آن.
*نورون‌ها یا سلول‌های مغز شما بر اثر انجام این تمرین، چالاکی و چابکی بیشتری پیدا می‌کنند.

راز ۷۸ ـ توانمند سازی مغز

چرا سیلی زدن به گوش شما بهترین وسیله برای یادآوری است

یک صحنه به یاد ماندنی در فیلم «کنار دریا» وجود دارد که درآن «بتی میدلر» درست در لحظه‌ای که کشیش خطبه عقد را جاری می‌کند سیلی‌ای به گوش شوهر خود می‌نوازد. طبیعی است که شوهر علت این کار را از همسرش جویا می‌شود. او در جواب می‌گوید : «این شادمانه‌ترین لحظه زندگی من است و آن را هرگز فراموش نخواهی کرد.»

خردمندی بسیاری در این کار خوابیده است. اگر شما لحظات را با توجه متمرکز شده ثبت کنید چرایی سیلی به صورت تازه داماد را به خوبی درک خواهید کرد و ماندگاری خاطره آن را نیز هرگز فراموش نخواهید نمود.

روش عکس فوری گرفتن از رویدادها

یکی از انواع این رویکرد، روش عکس فوری گرفتن است. صرف‌نظر از این که آیا شما در عکاسی ماهرید یا نه، روز خود را طوری سپری می‌کنید که انگار هر ۱۵ دقیقه از رویدادهای مهم روزانه خود یک عکس فوری می‌گیرید. شما به اراده خود از هر لحظه، هر رویداد، هر نمایش‌گونه کوچک فامیلی یک عکس فوری می‌گیرید و آن را به حافظه خود می‌سپارید. هنگامی که این عکس ذهنی را بر می‌گیرید به خود چنین می‌گویید : «من این صحنه را به ذهنم می‌سپارم و مطلعم که این کار را انجام می‌دهم.»

فن عاطفی و احساسی برای به خاطر سپردن رویدادها

علاوه بر رویکرد سیلی زدن برای به یادمانی رویدادی خاص، رویکردهای مشابه بسیاری نیز وجود دارد. سعی کنید اطلاعات دریافتی خود را با شواهد دیداری و حسی بیامیزید.

برای اطلاعاتی که قرار است دریافت کنید متن و زمینه[۳۹۸] ویژه‌ای قائل شوید. به عبارت دیگر به اطلاعات مورد نظر، بار و وزن عاطفی خاصی اختصاص دهید. ببینید آیا در این اطلاعات چیزی هست که با بقای شخصی شما مرتبط باشد یا در آن‌ها حسی وجود دارد که برای شما اهمیت شخصی داشته باشد. اگر چنین است مضمون آن را چند دفعه با خود تکرار کنید. این کار به یادمانی آن کمک به سزایی می‌کند. برای ثبات بیشتر حافظه در اول و

آخر هر یک از جلسات مربوط به ماندگاری حافظه، مضمون مورد نظر را در ذهن خود مرور کنید. اگر مطلب از اهمیت زیادی برخوردار است آن را در شروع جلسه درسی و نیز قبل از اتمام این جلسه آن را با خود مرور نمایید.

یافتن دلایل محرمانه‌ای که چرا نمی‌خواهید

بعضی از رویدادها را به خاطر آورید

رازهای مغزسازی و تقویت ذهن روش‌های بسیاری را برای کارآمدترکردن حافظه به شما می‌آموزد ولی می‌خواهم بی‌پرده بگویم که به عقیده من بسیاری از ناراحتی‌ها و نگرانی‌هایی که به حافظه سپرده می‌شود از اهمیت کاذب رنج می‌برند.

پیش از آن که شما به حافظه‌سازی برسید گام‌های بسیاری برداشته‌اید که به طور طبیعی توانایی‌تان را در سپردن اطلاعات به حافظه و نیز در یادآوری آن‌ها افزایش می‌دهد.

همانطور که در فصل‌های پیش ملاحظه کردید بسیاری از جنبه‌های شیوه زندگی شما با زندگی طبیعی و طیف حافظه‌تان تداخل پیدا می‌کند. این‌ها را از جلوی پا بردارید و کمی بیشتر به سلامتی خود برسید تا از حافظه‌ای توانا و سالم بهره‌مند شوید.

یادتان باشد عواملی وجود دارد که با توانایی طبیعی حافظه تداخل ایجاد می‌کند. ما قبلاً بسیاری از آن‌ها را برشمردیم. امّا من ترجیح می‌دهم دوباره نگاهی اجمالی بر آن‌ها بیفکنیم. البته واضح است که اگر آلزایمر داشته باشید یا به هر شکلی دچار اختلال مشاعر و کندذهنی ناشی از کهولت شده باشید حافظه شما هرگز مانند سابق و دوره جوانی نخواهد شد.

از دیگر مسائل بنیادی که با حافظه تداخل پیدا می‌کند می‌توان این موارد را ذکر کرد: سیفلیس، التهاب مغز، منتژیت، مسائل متابولیکی، عدم تعادل در بدن، بیماری‌های قلبی ـ عروقی، بیماری‌های مزمن، سرما خوردگی، آنفلوانزا، عفونت‌های گوش و برنشیت.

همچنین تا کنون باید دانسته باشید که بسیاری از داروهای روی پیشخوان و نسخه‌ای می‌توانند فرایندهای حافظه را دچار اختلال کنند. همچنین مهم است توجه داشته باشید که اگر شما مشکل بنیادی دارید و آن تشخیص داده نشده است، مانند نزدیک‌بینی در میان‌سالی یا این که گوش‌تان سنگین است، مسلما در فرایند پردازش اطلاعات و سپردن آن به حافظه تاثیر خواهد داشت. از میان سایر عواملی که بر حافظه تاثیر منفی دارند می‌توان خستگی، ورزش نکردن، استفاده از الکل، و سیگار کشیدن را نام برد.

شما حالت و نگرش خاصی دارید

به همین دلیل است که نمی‌توانید به یاد آورید

عوامل روانشناختی بسیاری وجود دارد که با قدرت حافظه در تضاد و تقابل است. یکی از آن‌ها خیلی واضح است ولی هنوز مورد توجه قرار نگرفته است. و آن طرز و شیوه نگرش است. اگرشما اعتقاد داشته باشید که نمی‌توانید چیزی را به خاطر بیاورید این اعتقاد در ذهن‌تان به نوعی خودباوری تبدیل می‌شود و آن مسئله‌ی بخصوص هرگز در ذهن شما نخواهد ماند.

اگر فکر می‌کنید که حافظه ضعیفی دارید حافظه شما به ضعف گرایش پیدا می‌کند و شما را در حالتی قرار می‌دهد که می‌توانست اتفاق نیفتد. افسردگی، استرس و نگرانی نیز موانع دیگری هستند که از ظهور توانایی‌های طبیعی حافظه جلوگیری می‌کنند.

در سراسر این کتاب، شما را تشویق کرده‌ام که ابتدا موانع را از جلوی پای قدرت طبیعی مغز بردارید و بعد به تمریناتی بپردازید که بر قدرت طبیعی مغز می‌افزایند. خیلی از کتاب‌های حافظه صندلی ارابه را قبل از اسب قرار می‌دهند. مؤلفان این کتاب‌ها اندرزهای بیشماری را برای داشتن حافظه قوی برای شما دارند ولی هرگز نشان نمی‌دهند که چگونه باید در درجه اول موانع پنهانی که حافظه را کمتر از آنچه هست نشان می‌دهند از بین برد و راه پیشرفت حافظه را هموار ساخت.

چرا بهترین وسیله حافظه داشتن کتابچه یادداشت جیبی است

بگذارید رازی را با شما در میان بگذارم. حافظه من به طور معقولی خوب است و معمولاً باعث خجالت من نمی‌شود. من می‌توانم اسامی و صورت‌های هنرپیشگان نه چندان مطرحی را (که از دهه سال ۱۹۴۰ یا دهه سال ۱۹۹۰ در فیلم‌های متعددی ظاهر شده‌اند) به یاد آورم. این ظرفیت و استعدادی است که دوستانم را شگفت‌زده می‌کند. می‌توانم کارهایی را که قرار است در رساندن پیام‌ها انجام دهم به یاد داشته باشم و نیز به خاطر داشته باشم که در سفرهای خرید چه مسائلی را باید رعایت کنم تا ماموریت‌هایم به درستی انجام شود و مضاف بر این‌ها به خوبی واقفم که در برگزاری سمینارها چه مطالبی را باید عنوان کنم. حالا که من این‌همه توانایی دارم بی‌شک شما را کنجکاو می‌کنم که بپرسید روشی که موفقیت‌ها را نصیب من کرده چگونه است؟

ـ من هنگام دریافت اطلاعات کمال توجه را به آن‌ها مبذول می‌دارم.

ـ برای خودم فهرستی درست می‌کنم.
ـ یادداشت‌های مفصلی تهیه می‌کنم.
ـ دفتری حاوی امور جاری زندگیم دارم که در آن تمام حوادث مهم، تفکرات جالب و اشخاصی را که با آن‌ها ملاقات می‌کنم یادداشت می‌نمایم.
ـ فهرست و صورتی به روز دارم که در آن اسامی، نشانی، روز تولد و سالگردهای مختلف را یادداشت می‌کنم.
ـ قرارهای ملاقات و کارهایی که باید در طول شبانه روز انجام دهم در دفتر مخصوصی نمی‌نویسم.

به طوری که ملاحظه می‌کنید با سیستمی که برای خود درست کرده‌ام احتیاج چندانی به حافظه‌ام ندارم. تنها چیزی که باید به خاطر داشته باشم این است که مراجعه به نوشته‌هایم را از یاد نبرم. در هر حال چه فرقی می‌کند که من اطلاعات را به حافظه کوتاه مدت ذهنم بسپارم یا این که به یاد داشته باشم که مبادا آن‌ها از قلم بیفتند و در فهرست‌های مختلفی که بر حسب موضوع تنظیم شده‌اند وارد نشوند.

در نزدیک‌ترین مکان باشید

تا بتوانید رویداد را درحال وقوع آن به خاطر بسپارید

به خودتان یک استراحت کوتاه بدهید. و با خود رو راست باشید. گاهی اوقات دلایل احساسی وجود دارد که دوست ندارید بعداً آنچه را اکنون روی می‌دهد به یاد آورید. حال آن چیز ممکن است چهره‌ی یک شخص باشد، یا یک فرد یا هرچیز دیگر. ببینید آیا شما هم از این «تیپ» آدم‌ها هستید یا نه. در غیر این صورت انگار که شما دارید تخته سنگ بزرگی را به بالای تپه «هل» می‌دهید.

اگر شما نمی‌توانید چیزها را به خاطر بیاورید آن‌ها را بنویسید. اگر دفعه دیگر اتفاق جالبی افتاد توجه بیشتری به آن معطوف کنید. یک عکس فوری ذهنی از آن بردارید، به صورتتان سیلی‌ای بزنید، صدایی روی آن بگذارید انگار که خبرنگار تلویزیون هستید. خلاصه کاری کنید که حضور شما را در صحنه یادآوری کند. در درجه اول باید در صحنه باشید تا بتوانید واقعه را به خاطر آورید.

اگر قرار است چیز مهمی را به خاطر بسپرید ابتدا آرام بگیرید و به تنفس خود توجه نمایید، سعی کنید حداقل ۵ دقیقه در آرامش باشید. تمرینات شماره‌های ۱۲، ۱۳، ۴۰ و ۴۲ مغزسازی را تکرار کنید تا آرامش درونی و تمرکز بیرونی در شما ایجاد شود. زیست شناسان به این حرکت «حالت اتکایی آموزش»[۳۹۹] می‌گویند.

اگر به هنگام مطالعه یک موضوع یا سپردن مطلبی به حافظه آرام و متمرکز باشید برای یادآوری آن کافی است که به همین حالت ذهنی برگردید. به عبارت دیگر شاید هوشمندانه‌ترین کاری که بتوان برای توسعه و بهبود حافظه انجام داد این است که بهترین حالت ذهنی و بدنی را برای توانمندی مغز آماده ساخت. تنفس آرام و توجه متمرکز، قابل اعتمادترین وسیله برای تقویت حافظه به شمار می‌روند.

۱۵. توانایی مغز

ریشه و آینده ضریب هوشی - بخش اول

تا اینجا به اندازه کافی راجع به توانمندی مغز و اندازه گیری مقدار آن برحسب ضریب هوشی سخن گفته‌ایم. اینک باید دید که مقیاس این اندازه‌گیری از کجا آمده است، چگونه کار می‌کند و آیا واقعا این رقم میزان توانمندی هوشی شما را نشان می‌دهد؟

از نظر روانشناسی، آی کیو یک رقم مقایسه‌ای و یا عددی است که نشان می‌دهد چگونه هوش شخص با سن خودش و نیز در مقایسه با هوش سایر اشخاص همان ردیف سنی ارتباط دارد. طبق نظر روانشناسان کودک ـ که برای اولین بار مساله ضریب هوشی را طرح کردند ـ شما ابتدا سن ذهنی شخص را بر سن تقویمی او تقسیم می‌کنید (سنین زیر ۱۴ سال) و بعد حاصل آن را در ۱۰۰ ضرب می‌کنید تا ممیز آن برداشته شود.

مشهورترین امتحان هوش را آزمون استانفورد بینه[۴۰۰] می‌نامند که برای نخستین بار در سال ۱۹۰۵ در فرانسه انجام شد. در آن زمان، دولت فرانسه از دو روانشناس به نام‌های تئودور سیمون و آلفرد بینه خواست تا آزمونی را طراحی کنند که بتواند دانش‌آموزان کند ذهن را از دانش‌آموزان معمولی باز شناسد. هدف آنان این بود که اندازه استاندارد یادگیری بچه‌ها در سنین مختلف ذهنی تعیین شود. آزمون آی کیو بعد از جرح و تعدیلاتی ۱۲۹ گروه را شامل شد.

آزمون هوش متداول بعد از گذشت سال‌ها مورد تجدید نظر قرار گرفت. در این بازنگری آزمون تکمله‌ای یافت که مبتکر آن لوئیس ترمن از دانشگاه استانفورد (سال ۱۹۶۰) بود. علت نام کنونی این آزمون از به هم پیوستن دو اسم برآمده است: بینه و استانفورد. در مراحل اول آزمون آی کیو کودکان از سن ۲ سالگی تا بلوغ را مورد آزمایش قرار می‌داد. گاهی این آزمایش روی افرادی با سنین بالاتر مانند افراد ۲۳ ساله هم انجام می‌شد منتها فقط در زمینه‌هایی مانند لغت، حساب، ابتکار، حافظه جمله‌ای، فهمیدن تشبیهات معکوس، جمله‌سازی، جهت‌یابی، اعداد معکوس، متضادها، درک اختلافات اساسی و موضوعات منطقی و لفظی.

اکنون بعد از گذشت ۹۰ سال روانشناسان هنوز به آزمون بینه استانفورد اعتماد دارند و وظیفه تعیین مرز بین هوش شاگردان مختلف را از آن می‌خواهند. این آزمون مرز بین شاگردان طبیعی، عقب افتاده، هوشمند و فوق هوشمند را تعیین می‌کند.

در سال ۱۹۴۹، یک آزمون دیگر برای تعیین ضریب هوشی وارد میدان شد. این آزمون، آزمون «وِچلر»[۴۰۱] نام گرفت. در ابتدا آزمون خیلی محدود بود و اختصاصاً روی بچه‌های اهل قفقاز که پدران‌شان در عرصه بخصوص کار نمی‌کردند انجام می‌شد. این آزمون (WAIS) [۴۰۲] نامیده شد. پس از چندی، دامنه آن گسترش بیشتری پیدا کرد و بچه‌های سایر طبقات اجتماعی نیز در آن شرکت جستند.

با تمام این اوصاف امروزه هر دوی این شیوه‌های آزمون[۴۰۳] مورد انتقاد قرار دارند. صاحب‌نظران هردو آزمون را غیر قابل اعتماد می‌دانند. در حقیقت، روانشناسان نشان داده‌اند که نتیجه آی کیو یک بچه، در طول روز یا هفته، بسته به شرایط روانی و سلامتی او، بین ۲۰ تا ۳۰ امتیاز تغییر می‌کند. بنابراین، چه کسی می‌تواند بگوید که آی کیو بچه ۸ ساله شما ۱۱۰ است یا ۱۴۰؟ این مساله بستگی به این دارد که وقتی او را آزمایش می‌کنند در چه حال و هوایی باشد؟

راز ۷۹ ـ توانمند سازی مغز

با دو طرف مغز صحبت کنید و دو نیم‌کره مغز را با هم متحد نمایید

قاضی بزرگ قرن بیستم آمریکا و نویسنده کتاب الیور وندل هولمز، که به عنوان نویسنده «خودکامه میز صبحانه» مشهور است، روزی گفته بود بهترین راه برای افزایش قدرت و توانمندی مغز این است که قبل از خوردن صبحانه به «۱۰ موضوع محال» فکر کند. در عصر خود ما، آموزگار مشهور انسان‌گرا ـ ژان هوستون ـ از توصیه مربوط به صبحانه دکتر هولمز اقتباس کرد و شرکت‌کنندگان کارگاه خود را تشویق نمود که کار روزانه شان را با گفتن «سه دروغ غیرمتعارف» شروع کنند.

هدف از این برنامه این است که با بازسازی مجدد واقعیت، عضله مغز را ورزش دهند. منظور از ورزش عضله مغز ادغام بسیاری از وظائف نیمکره‌های راست و چپ مغز می‌باشد. مانند کلمات وتصاویر، حس‌ها و عواطف، درک اعداد و کل نگری.

این تمرین بیدار کننده مغز ۲۵ دقیقه وقت می‌گیرد. موقعی بهترین نتیجه را از این تمرین بدست می‌آید که دستورات آن را در روی یک نوار ضبط کنید. در این صورت شما می‌توانید بدون این که وقفه ناخواسته‌ای در کارتان پیدا شود ـ در حالی که چشمان‌تان را بسته‌اید ـ به نوار گوش کنید و به آن عمل نمایید.

ملاقات مغز از راست به چپ و از چپ به راست

*راحت روی صندلی بنشینید درحالی که پشت‌تان صاف است و پاهای‌تان روی زمین قراردارد. کفش و عینک خود را در بیاورید و چشم‌ها را ببندید.

*به آرامی و آهستگی نفس بکشید. به تنفس خود توجه کنید. ببینید چگونه برمی‌آید و فرو می‌رود. تنفس را به همین شیوه ادامه دهید تا حالتی آرمیده و متوجه پیدا کنید.

*تمرکزتان روی سمت چپ مغز باشد. چشم چپ شما همچنان بسته است. درحالی که چشم‌تان بسته است به پایین نگاه کنید، بعد به بالا بعد به سمت چپ، بعد به راست و دست آخر نگاه‌تان را به نوبت در جهت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت بگردانید.

*روی سمت راست مغز تمرکز کنید. هنوز چشم راست شما بسته است.

*درحالی که چشم‌ها بسته است ابتدا به پائین، بعد به بالا، بعد به چپ و بعد به راست نگاه کنید. دست‌آخر آن را خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید.
*بعد بیارامید. همچنان چشم‌ها را بسته نگهدارید. کف دست‌ها را به آرامی روی چشم‌ها قرار دهید تا حالت آرمیدگی افزون شود. این حالت را به مدت سه دقیقه ادامه دهید.
*چشم‌ها را بسته نگه دارید. توجه خود را معطوف سمت چپ مغز کنید و ۱۰ ثانیه این حالت را ادامه دهید بعد توجه خود را به سمت راست انتقال دهید و ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ کنید.
*تکرار کنید. آیا موقعی که شما احساس خود را بین نیم‌کره‌های مغزتان جابه‌جا می‌کنید هیچ تغییری در احساس، محتوی یا تمرکز شما به وجود می‌آید؟ آیا شده که تمرکز روی یک نیم‌کره بهتر از تمرکز روی نیم‌کره دیگری بوده باشد؟
*چشم‌ها را بسته نگهدارید و آنچه در زیر می‌آید را در دو طرف مغز قرار دهید. مغز چپ: نمره ۱، مغز راست: حرف الف ، سمت چپ: شماره ۲، سمت راست: حرف ب ، سمت چپ: شماره ۳، سمت راست: حرف پ،
*این ترتیب را برای تمام حروف الفبا تا شماره ۳۲ ادامه دهید.
*ساعت را روی سه دقیقه تنظیم کنید. بعد فرایند را معکوس نمایید. مغز راست: شماره ۱، بعد مغز چپ: حرف الف، سمت راست: شماره ۲: سمت چپ: حرف ب و همین طور تا حرف ی تا شماره ۳۲ ادامه دهید.
حالا همین کار را درباره این سری از تصویرها انجام دهید و به طور مرتب از مغز چپ به مغز راست و برعکس حرکت کنید. بعد از هریک از تصویرها، مقداری صبر کنید تا آن تصویر محو شود و بعد به تصویر بعدی بپردازید.
*راست، یک زوج با هم ازدواج می‌کنند.
*چپ، راهبه‌ها در کلیسا دو به دو قدم می‌زنند.
*راست، طوفان شهر ساحلی را دچار سیل‌زدگی کرده است.
*چپ، یک اتم

*راست، کهکشانی از ستارگان
*چپ، درخت سیب با شکوفه‌های سفید
*راست، شاخه‌های درخت با برف پوشیده شده است
*چپ، طلوع خورشید
*راست، غروب خورشید
*چپ، جنگل در مناطق حاره‌ای
*راست، قله برف گرفته کوه
*چپ، میدان ورزشی

فعالیت‌های تخیلی ـ همه این‌ها درون سر شما اتفاق می‌افتد

حالا برگردید به تصوراتی که مستلزم این است که حس مورد نظر را به تصور بیاورید و از سمت چپ مغز به سمت راست آن حرکت کنید.

*راست، مه غلیظی را روی صورت خود حس کنید
*چپ، از تخته سنگ‌ها بالا بروید و به شدت به نفس نفس بیفتید
*راست، پوست بدن یک کودک را نوازش دهید
*چپ، دست‌های خود را توی گِل گرم بگذارید
*راست، با دست‌های برهنه ، گلوله برفی درست کنید
*چپ، کشیدن شکلات کشی
*راست، مشت زدن به بالش
*چپ، شنیدن صدای موتور روشن
*راست، شنیدن کریکت تابستانی

*چپ، شنیدن صدای موتور روشن
*راست، شنیدن آواز کسی که در اوج می‌خواند
*چپ، شنیدن صدای امواج که به ساحل برخورد می‌کنند
*راست، شنیدن قار و قور معده
*چپ، استشمام بوی مطبوع جنگل صنوبر
*راست، استشمام بوی مطبوع و دل انگیز دم کردن قهوه سیاه
*چپ، استشمام بوی دود گازوئیل
*راست، استشمام بوی خوش نان تازه
*چپ، چشیدن سیب آبدار و ترد

عبور از پل میان دو نیم‌کره مغزی

*چشم‌ها را ببندید با چشم چپ به درون نیم‌کره چپ نگاه کنید. انگار با نورافکن در حال اکتشاف درون آن هستید.
*همین کار را با چشم راست و نیم‌کره راست انجام دهید.
*با چشم چپ مثلث‌هایی درون نیم‌کره چپ ترسیم کنید. بعد مستطیل بکشید و بعد شکل ستاره را. همین کار را با چشم راست درون نیم‌کره راست انجام دهید.
*تعدادی دایره بکشید که در نیم‌کره چپ شما روی هم افتاده‌اند. مجسم کنید که از این خط‌های مدور نور شفابخشی به نیم‌کره مغز افکنده می‌شود.
*همین کار را با نیم‌کره راست انجام دهید.
*حالا هر دو چشم‌ها را به کار برید. البته هنوز بسته هستند. این چشم‌ها در مرکز پیشانی و درون سر ـ روی نسوجی که پل بین دو نیم‌کره است ـ دایره‌هایی را ترسیم می‌کنند.
*از این نقطه، دایره‌های نورانی شروع به باز شدن می‌کنند تا تمامی مغز را بپوشانند. سپس دایره‌های خیلی بزرگتری در مغز خود بکشید و آهسته

آهسته آن‌ها را کوچک و کوچکتر کنید تا این که دایره بین دو چشم شما به یک نقطه تبدیل شود.
*توجه و تنفس خود را روی این نقطه‌ای که در ذهن شما به وجود آمده است متمرکز کنید.

درخت‌ها، چنگ‌ها، و عقابهای تخیلی در مغز

*تصور کنید که در وسط پیشانی شما از همین نقطه یک درخت بزرگ روییده است.
*حالا تصور کنید یک چنگ زرین در چپ نیم‌کره و یک طبل بزرگ در راست نیم‌کره شما هست.
*این تصاویر را محو کنید و اینک عقابی را در سمت چپ و یک قناری را در سمت راست خود مجسم کنید. بعد به هردوی آن‌ها نگاه سریعی بیندازید و بعد بگذارید تمامی تصویر محو شود.
*توجه خود را روی نیم‌کره چپ متمرکز کنید و سعی نمایید در نظر خود مجسم سازید که این نیم‌کره چه شکلی دارد. نیم‌کره‌ای که پر است از مادّه‌ای که چین و شکن خاکستری رنگش آن را مشخص می‌سازد. همین کار را با نیم‌کره راست مغزتان انجام دهید.
*حالا هر دو نیم‌کره مغز را با هم و یکجا مجسم کنید. از این که میلیاردها سلول، مغز را ساخته‌اند غافل نشوید و نیز از این واقعیت به سادگی نگذرید که این سلول‌ها باهم صحبت می‌کنند، به هم پیام می‌دهند. جرقه‌های الکتریکی را به وجود می‌آورند و مایعات شیمیایی مختلفی از خود ترشح می‌کنند.
*فکر کنید که در این لحظه تمرکز شما همه این فعل و انفعالات عظیم سلول‌های مغزی را میسر ساخته است.
*تنفس خود را به مغزتان متصل سازید. وقتی عمل دم را انجام می‌دهید مغز بزرگ می‌گردد و وقتی عمل بازدم را انجام می‌دهید مغز جمع می‌شود. با هر نفس، مغز از اکسیژن اشباع می‌شود و توانمندی تازه‌ای پیدا می‌کند.

سفارش سلول‌های مغزی جدید از داروخانه سلول سازی

*حالا وقت آن رسیده که به طور مستقیم با مغزتان گفتگو کنید. به آن بگویید که شما می‌خواهید سلول‌های مغزی بیشتری در دسترس خود داشته باشید و مایلید دندریت‌های بیشتری در مغزتان رشد کنند و سلول‌های بیشتری را با هم مرتبط سازد. وجود دندریت‌های بیشتر قدرت مغزی بیشتری را فراهم می‌سازد، تفکر سریع‌تر را امکان پذیر می‌کند و توانایی‌های مغزی را به ارمغان می‌آورد.

*به مغز خود این فرصت را بدهید که هر طور اراده می‌کند پاسخ بدهد.
*در عین حال، شما می‌توانید کف دست‌تان را در چند اینچی سرتان قرار دهید و میدان انرژی توانمندی ذهن را نوازش دهید. این کار را ۳ تا ۵ دقیقه انجام دهید.
*بیارامید و به تنفس آرام‌تان ـ برای چند دقیقه‌ای ـ ادامه دهید. بعد چشم‌ها را باز کنید.
*به احتمال قوی بعد از این حرکات احساس آرمیدگی و هوشمندی خواهید کرد و جهان ۵ /۳ پوندی شما (منظور مغز است) که روی شانه‌هایتان حملش می‌کنید وضعیت کاملا جدیدی خواهد یافت.

۱۶. توانایی مغز

چگونه دو نیم‌کره مغز درون یک مغز زندگی می‌کنند

مغز راست ـ مغز چپ! مگر ما چند مغز داریم؟ اغلب می‌شنویم که فلانی خیلی «مغز راستی» است و بهمان خیلی «مغز چپی». در هر دو مورد، عرض اکثر کسانی که در مورد اشخاص این گونه سخن می‌گویند انتقاد و طعنه است. بدیهی است که ما همه یک مغز داریم. ولی بنا به نظر دانشمندان مغز، به نظر می‌رسد وظایف مختلف ذهن، در قسمت‌های مختلف مغز جا گرفته باشند یا به عبارت باز هم ساده‌تر در قسمت‌های مختلف خانه کرده باشند.

دانشمندان این حالت را «مجاورت» فعالیت مغز می‌دانند به این معنا که توانایی‌های مختلف ذهنی به طور افقی ـ یا در نیم‌کره چپ و یا در نیم‌کره راست ـ بسته بندی می‌شوند. امروزه این نکته به خوبی روشن است که دو نیم‌کره‌ی مغز از نظر زیست شناختی برابر و قرینه یکدیگر نیستند. آن‌ها بر حسب شکل و عملکردی که دارند شکل یافته‌اند.

نیم‌کره چپ از ماده خاکستری رنگ بیشتری تشکیل شده و وزن مخصوص آن نیز از نیم‌کره دیگر افزون‌تر است و بخش پسین آن در مقایسه با نیم‌کره دیگر عریض‌تر می‌باشد. نیم‌کره راست سنگین‌تر و بخش پیشین آن عریض‌تر است و در جمجمه حجم بیشتری را اشغال می‌کند. به همین دلیل است که تقارن دو نیم‌کره ویژگی طبیعی مغز را تشکیل می‌دهد.

برای مثال، بررسی‌هایی که روی امواج مغز اشخاصی که هرکدام به کاری اشتغال داشته‌اند، انجام شده است، این تفاوت را در عملکرد دو نیم‌کره به وضوح نشان می‌دهد. امواج مغزی نشان داده‌اند که موقعی که افراد مورد آزمایش کاری انجام می‌داده‌اند که ادغام حس دیداری و مکانی را می‌طلبیده است نیم‌کره چپ بدون فعالیت بوده و در حالتی شبیه آرمیدگی به سر می‌برده است.

اما پس از آن که فعالیت‌های مطرح شده در این بررسی تغییر کردند و مثلا افراد شروع به نوشتن نامه نمودند سلول‌های مغزی نیم‌کره راست آن‌ها در حالت آرامیدگی قرار گرفت.

توانایی مغز

بعضی از کیفیات کلیدی عملکرد مغز، مانند جهت یابی دیداری ـ مکانی و همچنین فعالیت تحلیلی ـ لفظی نیز در یکی از دو نیم‌کره مغز جای دارند.

نیم‌کره چپ؛ در نیم‌کره چپ مغز این فعالیت‌ها انجام می‌شود : خواندن، نوشتن، حساب کردن و مهارت‌های ریاضی، محاسبه، زبان گفتاری و مهارت‌های دیگر زبانی، مهارت‌های علمی، استدلال و فعالیت‌های مربوط به پردازش خطی ـ منطقی و بالاخره کنترل دست راست.
نیم‌کره راست؛ در نیم‌کره راست مغز آگاهی موسیقایی، هوش مکانی و هنری، تفکر کلی ، تخیل، بصیرت، شهود، ادراک سه بعدی، و کنترل دست چپ قرار دارند.
پل بین این دو؛ دو نیم‌کره مغز به وسیله رشته‌های عصبی به هم متصل هستند. این قسمت به تنهایی دارای ۲۰۰ میلیون رشته‌های عصبی است که در ظاهر رنگی سفید دارند و طول آن‌ها بین ۴ تا ۶ سانتی‌متر می‌باشد. این رشته‌ها دو وظیفه را انجام می‌دهد: یکی نقش پل همواری را ایفا می‌کند که ارتباط سریع بین دو نیم‌کره مغز را برقرار می‌سازد و دیگر این که به صورت نوعی مانع ظاهر می‌شود و از انتقال زیاد محرکات الکتریکی بین دو نیم‌کره جلوگیری به عمل می‌آورد و از نقش مخرب آن‌ها در این خصوص می‌کاهد. هریک از ۲۰۰ میلیون رشته‌ی عصبی موجود در این گذرگاه از یک نیم‌کره شروع می‌شود و به طور مستقیم به نیم‌کره بعدی منتقل می‌شود.

رشته‌های عصبی مغز زنان ۲۰ میلیون بیشتر از مردان است

زیست‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که تفاوت‌هایی بین رشته‌های عصبی در مغز زنان و مردان وجود دارد. رشته‌های مزبور به طور متوسط در زنان ۱۰ درصد ضخیم‌تر از مردان است. این رشته‌ها در زن‌ها سه سال زودتر کامل می‌شود و معمولاً در سنین بین ۹ تا ۱۲ سالگی شکل نهایی خود را می‌یابد. این تفاوت در اندازه، این معنا را افاده می‌کند که تعداد سلول‌های تشکیل‌دهنده نوار فیبری زنان بیشتر از مردان است و این اختلاف بر ۲۰ میلیون بالغ می‌شود.
از این گذشته، سرعت ضربان مغز در زنان، ۵ تا ۱۰ درصد سریع‌تر از مردان است. معنایش این است که زنان در مقایسه با مردان بالقوه قدرت پردازش اطلاعات بیشتری را دارند و می‌توانند برای مسائل ذهنی راه‌حل‌های سریع‌تری عرضه نمایند.

راز ۸۰ ـ توانمند سازی مغز

دیدار دو نیم‌کره مغز با یکدیگر

در این بخش تمرینی ارائه می‌شود که شما را با نیم‌کره‌های مغزی بیشتر آشنا می‌کند و در ضمن کمک می‌نماید تا بدانید به کدامیک از این دو نیم‌کره مشهور تعلق دارید.

آیا شما نیم‌کره چپ را ترجیح می‌دهید (لفظی، تحلیلی، عقلی) یا نیم‌کره راست (دیداری، مکانی، شهودی) را؟ برای هر سؤال یک پاسخ از چهار پاسخ الف ، ب ، ج یا د را «علامت» بزنید.

الف.

ب.

ج.

د.

به عقیده شما، آیا رویاهای روزانه اتلاف وقت است؟ راهی برای آرمیدگی سرگرم کننده است؟ مددکار حل مشکلات است و تفکر خلاق ایجاد می‌کند؟ راه خوبی است برای برنامه‌ریزی‌های آینده؟

موضع شما درباره الهام شدن به قلب انسان‌ها چیست؟ (الف) حدس‌های احساسی شما قوی است و شما آن‌ها را تعقیب می‌کنید؟ (ب) شما از دنبال کردن حدس‌های احساسی خود خبردار نیستید. (ج) شما حدس‌های احساسی پیدا می‌کنید ولی به آن‌ها اعتماد ندارید. (د) شما باید احمق باشید که روی حدسیات محض تصمیم گیری کنید.

وقتی به حل کردن مساله می‌رسیم آیا (الف) شما به فکر حل مساله فرو می‌روید و هنگامی که با دوستان به تفرج می‌پردازید آن را با آن‌ها در میان می‌گذارید؟ (ب) از راه‌حل‌های مختلف سیاهه‌ای تهیه می‌کنید و اولویت‌های آن‌ها را تعیین می‌نمایید و معمولا الویت اول را انتخاب

می‌کنید؟ (ج) با گذشته خود مشورت می‌کنید و می‌بینید موارد مشابه را در گذشته چگونه مدیریت کرده‌اید. (د) به تماشای تلویزیون مشغول می‌شوید و فکر می‌کنید که مساله خود به خود حل خواهد شد؟

کمی به خودتان استراحت دهید. این کتاب را زمین بگذارید. چشم‌های‌تان را ببندید. دو دست را روی زانو قرار د هید. ببینید کدام دست را روی دست دیگر گذاشته‌اید. (الف) دست راست (ب) دست چپ (ج) هیچکدام. برای این که آن‌ها به موازات هم هستند؟

آیا شما هدف‌گرا هستید؟ (الف) بله، درست است. (ب) خیر، غلط است.

موقعی که به مدرسه می‌رفتید درس جبر را به هندسه ترجیح می‌دادید؟ (الف) درست است. (ب) غلط است.

اگر بخواهیم در کل بگوییم شما آدم خیلی منظمی هستید. برای آدمی مثل شما هر چیزی جای معینی دارد و هر کاری سیستمی. (الف) درست است (ب) غلط است.

وقتی زمان آن می‌رسد که شما با کلمات اعم از نوشتاری یا گفتاری منظور خود را تبیین کنید از پس این کار به خوبی بر می‌آیید. (الف) درست است (ب) غلط است.

موقعی که در مهمانی هستید آیا خود را هنگام گوش دادن به دیگران راحت و طبیعی احساس می‌کنید یا هنگام صحبت کردن؟ درگوش دادن. (الف) درست است. (ب) غلط است.

شما برای این که به دقت بگویید چه قدر از وقت گذشته است نیازی ندارید به ساعت مچی خود نگاه کنید. (الف) درست است (ب) غلط است.

وقتی به ورزش قهرمانی می‌رسید بهتر از آنچه تصور می‌کردید از عهده کار بر می‌آیید. (الف) درست است (ب) غلط است.

در مورد کار کردن آیا بیشتر ترجیح می‌دهید که تنها به کار مشغول شوید؟ (الف) درست است. (ب) غلط است.

آیا شما چهره‌ها را در حافظه کوتاه مدت خود ثبت می‌کنید. (الف) درست است (ب) غلط است.

اگر قرار باشد مطابق میل خود عمل کنید اغلب دکور منزل‌تان را عوض می‌کردید و سعی می‌نمودید محیط زندگی‌تان را ـ تا آنجا که ممکن بود ـ عوض کنید. الف. درست است. ب. غلط است.

وقتی زمان خطر کردن می‌رسد شما یک جیمز باند تمام عیار هستید. (الف) درست است (ب) غلط است.

در اینجا به شما می‌گوییم که چگونه به خودتان نمره بدهید:

۱. الف: ۱، ب: ۵ ج: ۷: د ۹ ۲. الف: ۹، ب: ۷ ج ۳.

۳. الف: ۷، ب: ۱ ج ۳. د: ۹ ۴. الف: ۱، ب: ۹ ج ۵.

۵. الف: ۱، ب: ۹. ۶. الف: ۱، ب: ۹.

۷. الف: ۱، ب: ۹. ۸ . الف: ۱، ب: ۷.

۹. الف: ۶، ب: ۳. ۱۰. الف: ۱، ب: ۹.

۱۱. الف: ۹، ب: ۱. ۱۲. الف: ۳، ب: ۷.

۱۳. الف: ۷، ب: ۱. ۱۴. الف: ۹، ب: ۱.

۱۵. الف: ۷، ب، ۳.

مجموع نمره‌هایی را که به خود داده‌اید بر ۱۵ تقسیم کنید تا نمره نیم‌کره مغز معلوم شود. هرچقدر نمره‌های شما پایین‌تر باشد نیم کره چپ مغزتان بهتر کار می‌کند. و هر چقدر بالاتر باشد به همان نسبت نیم‌کره راست مغزتان. مثلا اگر نمره شما ۱ باشد ـ با این معیار که برشمردیم ـ شما کاملاً از نیم‌کره مغزتان استفاده می‌کنید. از سوی دیگر، اگر نمره شما ۸ باشد شما یک راست مغز استثنایی هستید و تجسم شهودی دارید. اگر نمره‌تان ۵ باشد معنایش این است که رشته‌ی عصبی مغزتان دست نخورده است و بین دو نیم‌کره مغزی شما هماهنگی عادی برقرار می‌باشد.

سرگرمی دو نیم‌کره مغزی کلیدی است برای توانمندی مغز

بگذارید یک نکته دیگر را در مورد نیم‌کره‌های مغز متذکر شویم. دانشمندان سلول‌های مغز و اعصاب گفته‌اند که هریک از دو نیم‌کره مغز الگوی موجی ویژه خود را دارد. در واقع یعنی فرکانسEEG نیم‌کره چپ مغز همیشه با همسایه‌اش در سمت راست ارتباط ندارد. نیمکره‌های مغز به کشتی می‌ماند که در شب حرکت می‌کند.

در شرایط معمولی مغز ارتباط نیم‌کره‌های مغزی مشاهده نمی‌گردد ولی وقتی تحت شرایط ویژه این اتفاق می‌افتد، اتفاقات شگفت‌انگیزی که

مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: خلاقیت چشمگیر، ژرف‌نگری، یادگیری سریع، سلامت تضمین شده، آرامش درونی و تفکر ماورایی. وقتی که امواج هر دو نیم‌کره مغز در یک گام مشترک با یکدیگر همراه می‌شوند (حالتی که به آن سرگرمی و تفریح می‌گویند) دو سری امواج به هم برخورد می‌کنند.
ظاهرا داشتن نوعی سرگرمی،باعث می‌شود مواد شیمیایی مغز که به آن «نوروترانسمیتر» می‌گویند ترشح کنند. مشهورترین این ترشحات، «بتا ایندورفین» است که مسکن اصلی مغر به شمار می‌رود. این ماده شیمیایی عملکرد ذهنی، عاطفی، و فیزیولوژیکی را تشدید می‌نماید و معمولاً شادی و نشاط را به ارمغان می‌آورد.

راز ۸۱ ـ توانمند سازی مغز

دو راه برای این که بتوانید با آنچه در دست مطالعه دارید از نظر سلول‌شناسی ارتباط دوستانه برقرار کنید

طبق نظر متخصص توانمندی مغز ـ وین ونجر ـ اگر می‌خواهید یادگیری‌تان بهتر شود باید با چیزی که خیال یاد گرفتن‌اش را دارید تماس نورولوژیکی (سلول شناختی) برقرار سازید. ونجر برای انجام این کار، و روشی را تدریس می‌کند که خود آن را **توجه آزاد**[۴۰۴] نام گذاشته است. یعنی شما در سخنرانی‌ای حضور می‌یابید ولی به گفته‌های سخنران گوش نمی‌دهید.

توجه آزاد

سپردن یک گوش به شنیدن جریان کلی استدلال سخنران، از یک سو و اختصاص بقیه توجه به یادداشت برداری هر چه سریع‌تر ازآنچه در ارتباط با موضوع به ذهن می‌آید از سوی دیگر را «توجه آزاد وین» می‌نامند.

این تمرین را برای مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید بدون این که دچار تکرار شوید. سعی کنید دست‌کم نوشته‌هایتان با موضوع سخنرانی مرزهای مشترکی داشته باشد. هدف این تمرین غیرعادی این نیست که با پیشی گرفتن از سخنران یا نادیده گرفتنش به او توهین کرده باشیم بلکه برای این است که ببینیم شما در خود چه گنجینه‌های دست نخورده‌ای از ژرف‌نگری دارید.

در حقیقت، وین ونگر خوانندگان کتاب‌هایش را دعوت می‌کند که به هنگام خواندن یادداشت‌های آزادی از آن‌ها تهیه کنند و یا حتی اگر شده با شتاب‌آلودگی و در حاشیه ما بین خطوط آن نظرهای خود را بنویسند و پاسخ‌هایشان را به گونه‌ای قلمی کنند.

این رویکرد به طور مستقیم و از نزدیک شما را در تماس نورولوژیکی با آنچه که در دست مطالعه دارید قرار می‌دهد. تفسیر و تعبیر از مفاد کتاب و افکار و نظریاتی که مطالب آن به ذهن متبادر می‌سازد باعث می‌شود که ذهن در ارتباط نزدیک و کارا با کتاب قرار گیرد. این حالت به خودی خود، هم برانگیزنده است و هم کمکی است برای حافظه.

هر چه شما با صدایی بلندتر برداشت‌های‌تان را از مباحث کتاب بیان یا یادداشت کنید عملا به خود کمک کرده‌اید که درک عمیق‌تری از مطالب کتاب داشته باشید. به همین منوال، وقتی نوبت به بازخورد اندیشه‌های دریافت شده می‌رسد به مراتب و بیش از پیش از فعالیت‌های خود خواهید آموخت.

این حاشیه نویسی آزاد شماست که در مورد شخص دیگری به عمل آمده است.

یادداشت‌برداری به همراه متلک گویی

یادداشت برداری به همراه متلک گویی از انواع دیگر یادداشت برداری آزاد است. فرض کنید شما در همان سخنرانی حضور دارید و مثلاً دوباره بعد از یک استراحت کوتاه بر جای خود نشسته‌اید تا بخش دوم سخنرانی را گوش کنید.

*صفحات دفترچه یادداشت‌تان را به دو سوم در سمت چپ و یک سوم در سمت راست تقسیم کنید.

*در ستون سمت چپ مفاد سخنرانی، اطلاعات و نیز اعداد، نقل قول‌ها، استدلال‌ها و مسائل سخنرانی را یادداشت نمایید.

*در ستون سمت راست، افکار، نظریات، احساسات، تاثرات، رویاها، رویکردها، واکنش‌ها، سوالات تفسیری، مخالفت‌ها و مانند آن را بنویسید.

*این جویبار آگاهی است که در این ستون به صورت تعبیر و تفسیر مطالبی که شنیده‌اید ظاهر می‌شود.

آنچه در اینجا اتفاق می‌افتد این است که ضمیر خودآگاه و نا خودآگاه شما به طور هم‌زمان و با هدفی مشترک به گزارش همان رویدادهای ذهنی و اطلاعاتی می‌پردازد که مطرح شده است. در حقیقت مثل این می ماند که رویدادی را به جای یک گزارشگر دو گزارشگر پوشش بدهند.

این صحنه را این‌طور نیز می‌توان مجسم کردکه یک گزارشگر حقایق را گزارش می‌کند و گزارشگر دیگر حواشی آن‌ها را. در این کار از هر روشی که کاربرد آن به متاثرات ذهنی شما مرکزیت بیشتری می‌بحشد استفاده کنید. برای این کار ممکن است نمادهای غیرمتعارفی به کار برید و از طریق آن‌ها ذهنیت خود را شفاف و رسا سازید. چه بسا ممکن است برای این منظور از نمادهایی مثل کارتون، بالن، فلش، علامت تعجب، صورتک‌ها، ستاره، علامت ضربدر و دیگر نمادها ـ هر چند کمی غیر عادی ـ را انتخاب کنید. نکته مهم این است که شما آنچه مدنظرتان است را منعکس سازید.

راز ۸۲ ـ توانمند سازی مغز

دو راه برای نقشه برداری از ذهن و حفظ ایده‌ها به صورت گروهی

نوع دیگر این نظریه مبتنی بر روشی از فنون توانمندی مغز است که تونی بوزان[۴۰۵] پژوهش‌گر در دهه سال ۱۹۷۰ بنیاد گذاشت. او این روش را نقشه برداری ذهنی[۴۰۶] نامید و از آن تاریخ به بعد مدرسان توانمندی مغز به تدریس آن مشغول‌اند.

نقشه برداری از مغز نگرشی کامل به مغز است که از چگونگی سازماندهی اطلاعات توسط مغز و نیز نحوه ایجاد ارتباط بین آن‌ها سخن می‌گوید. این ارتباط به هیچ‌وجه خطی یا متوالی نیست بلکه به صورت «جمع‌گرایی یا هولوگرافیک»[۴۰۷] است. معنایش این است که هرچیزی به چیز دیگری متصل است و هر یک از این قسمت‌ها اطلاعات تمامی قسمت‌ها را نیازمند است.

راه اصلی‌ای که ذهن شما توسط آن اطلاعات یا داده‌ها را پردازش می‌کند یک تفکر خطی، منطقی و عقلی نیست بلکه آن نتیجه مقدار زیادی از پردازش‌های هم‌زمان و پیچیده ذهنی است که به وسیله آن‌ها مغز داده‌ها را منظم می‌کند. اگر بخواهیم اقدامات مغز را در این زمینه برشمریم باید به این موارد اشاره کنیم : نظم‌دهی، گزینش، جست‌وجو، جداکردن، مرتبط ساختن، سازمان دادن و معنا بخشیدن به تصاویر، نمادها، حس‌ها، اصوات و مانند آن.

مجموعه و حاصل این احوال و حالات توسط شخص تجربه کننده به صورت الفاظ و بیاناتی در می‌آید که دیگران بتوانند به مصادیق آن پی ببرند.

به سخن دیگر، درآغاز کار تمامی متاثرات و افکار شخص ـ تا آنجا که به زندگی درونی اسرارآمیز مغز ارتباط پیدا می‌کند ـ در ذهن او و به صورت پراکنده، تصادفی و حتی نامرتب انبار شده است که احتیاج به ساماندهی و تبیینات منطقی دارد.

حال که این‌طور است چرا ما نباید این واقعیت را مغتنم بشمریم و آن را به مرکز تمرین مغزسازی تبدیل کنیم؟ نقشه ذهن، تمام مغز را مخاطب قرار می‌دهد و از آن الگویی دیداری می‌سازد که از ایده‌های مرتبط به هم تشکیل شده است. نتیجه کار فراهم آمدن نوعی آینه درون فعال است که نشان می‌دهد چگونه ذهن ایجاد رابطه می‌نماید، ارتباطات را می‌بیند، ایده‌ها را به وجود می‌آورد و نقشه‌های لازم را طراحی می‌کند.

شما می‌توانید از این رویکرد در یادداشت‌برداری از سخنرانی‌ها و نیز در خلاصه کردن اطلاعات مندرج در کتاب‌های درسی استفاده کنید. این رویکرد به هنگام مصاحبه با متقاضی کار و همچنین به هنگام طراحی سخنرانی یا نگارش رساله نیز به کار می‌آید و شما می‌توانید از آن برای

یادداشت کردن دریافت‌های خود در ارتباط با ویژگی‌های متقاضی کار استفاده نمایید و سرفصل مطالب رساله‌های مورد نظر را مشخص سازید.
*کار را با یک برگ کاغذ بزرگ سفید و چند مداد رنگی شروع کنید.
*ابتدا معلوم کنید که نظریه یا مضمون اصلی فکر شما را چه چیزی تشکیل می‌دهد. بعد آن را در وسط صفحه کاغذ بنویسید و بعد دور آن را یک مربع یا دایره بکشید.
*به نکته‌های کلیدی متعدد و مرتبط به هم فکر کنید و آن‌ها را به کاغذ اضافه نمایید به طوری که به منزله شاخه‌هایی به نظر آیند که از مربع مرکزی سر برآورده‌اند. هریک از این نقطه‌ها را با یک خط به مرکز وصل کنید. بهتراست هر خط را با یک رنگ بکشید.
*برای هرشاخه شرحی توصیفی بنویسید و آن را راهنمای محتویات آن نکته قرار دهید.
*به این شروح، تصاویر و نمادهایی را اضافه کنید که به طور ناخودآگاه به ذهن‌تان می‌رسد، زیر کلمات خط بکشید و آن‌ها را با حروف بزرگ و پر رنگ بنویسید تا جنبه شخصی بودن‌شان برجسته‌تر شود.
*بگذارید نقشه ذهن شما به موازات تفکرات خلاقه‌ای که در ضمن کار پیش می‌آید بسط و توسعه یابد.
*ممکن است نتیجه نهایی با یک نقشه راه ـ که مثلا منتهی به مجتمع ساختمانی واقع در همسایگی شما می‌شود ـ شباهت زیادی داشته باشد. تنها با این تفاوت که در اینجا این تفکر شماست که روی نظریه واحدی پروبال یافته و شکل گرفته است.

افکار خود را خوشه‌ای کنید

نظریه‌ای که در اینجا مطرح می‌شود این است که شما بتوانید به نحوی ایده‌های خود را روی کاغذ مرتب و «خوشه‌وار» دسته‌بندی کنید که به روشنی نشان دهد چگونه ذهن‌تان به گونه‌ای خلاق اطلاعات را پردازش و از یکدیگر تفکیک می‌کند. بر اساس نظریه‌ای که در این بخش مطرح خواهد شد خواهیم دید که چگونه موفق می‌شوید انبوه اطلاعات را به سرعت تفکیک کنید و بدون این که درباره آن‌ها قضاوت نمائید و یا در صدد ویرایش شان برآیید روی کاغذ منعکس سازید.
در روش زیر عملا راهی را تعقیب می‌کنید که پیشتر مغز آن را طی کرده است تا مفهومی را از خیل اطلاعات خام و تفکیک نشده بیرون کشد و توسعه دهد. خوشه‌بندی اطلاعات مانند طراحی نقشه ذهن به شما نشان می‌دهد که چگونه ایده‌ها و توسعه آن‌ها را روی مفاهیم ببینید و بین آن‌ها ارتباط

برقرار کنید.
به افکار مختلف مرتبه برابری داده می‌شود ـ مرتبه‌ای که زنجیره‌ای از واکنش‌ها را در تداعی و ارتباطات (خوشه‌های فکری) بر قرار می‌سازد.
*با یک صفحه سفید بزرگ شروع کنید.
*ایده‌ای کلیدی را انتخاب نمایید، واژه یا عبارتی بزرگ مانند آزادی،تعطیلات، کار یا کلمات متضادی مانند زن و مرد، عشق و نفرت، مجرد و متاهل را برگزینید.
*یک دایره دور این کلمات را بکشید.
*حالا هرچه را با این کلمات برایتان تداعی می‌شود بنویسید.
*این‌ها را نیز داخل دایره بنویسید و دایره‌های دوم را به دایره اول در مرکز صفحه وصل کنید.
*سعی کنید فرایند انجام شده سرزنده، طبیعی، و ویرایش نشده پیش برود تا زمانی که شما توانسته باشید یک صفحه پر از ایده‌های خوشه‌ای شده تولید کنید.
ارزش این تمرین در این است که نشان می‌دهد چگونه می‌توان به طور خلاق و پر ثمر با مجموعه‌ای از ایده‌ها ـ بدون این که آن‌ها را مهار کرده بکشید و یا ویرایش کنید ـ کار کرد. چون شما تداعی‌های پیش آمده را سانسور نمی‌کنید مغزتان تشویق می‌شود ارتباطات بیشتری ایجاد کند.
در نهایت کار شما به جایی می‌رسد که موفق می‌شوید یک قطعه طلای ناب در میان کلمات داخل دایره پیدا کنید. این امر تفکر شما را قابل انعطاف می‌سازد و این امکان را فراهم می‌آورد که به آسانی بیشتر بنویسید حتی اگر بخواهید نامه‌ای به دوست خود بنگارید.

۱۷. توانایی مغز

ریشه و آینده ضریب هوشی شما - بخش دوم

اکنون آزمایش هوش جدیدی را عنوان می‌کنیم که توسط روانشناسان کودک، در کانادا انجام می‌شود. در این آزمون نه سوالی مطرح است و نه چیزی به صورت نوشته را به دست کودکان می‌دهند و یا هیچ مطلبی از آموخته‌های شاگردان را به میان می‌آورند. به جای همه این کارها آزمونی را به شاگردان ارایه می‌دهند که کاملا غیر متعارف بوده و محور آن نگاه کردن به نور چراغ است.

به سر بچه‌ها در این آزمایش الکترود وصل می‌کنند تا امواج مغزشان را ثبت کند. سپس این اطلاعات را به کامپیوتر می‌دهند تا آن‌ها را با استفاده از دستگاهی موسوم به اوسیلوسکوپ[۴۰۸] را به نمایش بگذارند. این فرایند به نوبه خود، به مدت دو دقیقه در هر ثانیه جرقه‌ای می‌زند. هدفی این آزمایش یا آزمون این است که ببینند مغز با چه سرعتی به چراغ چشمک زن پاسخ می‌دهد.

طبق نظر برگزارکنندگان این آزمون، آز مون یاد شده درجه شایستگی آموختن کودک را نشان می‌دهد. و نیز نشان می‌دهد که کودک با چه سرعتی در می‌یابد چه چیزی از او خواسته می‌شود و این که آیا نتایج به دست آمده با سن کودک هم‌خوانی و تناسب دارد یا خیر؟

طبق نظر روانشناسان، این آزمون پایه و اساس ضریب هوشی را تشکیل می‌دهد. البته در اینجا یک مساله مطرح است. فرض کنید که کودک شما از لحاظ تشخیص رابطه بین کلمات و اشیا، اعمال و نتایج آن‌ها، مسائل و راه‌حل‌های آن کند است. ولی با این وجود، در مکانیکی نابغه است و یا مثلا در شش سالگی در نواختن پیانو مهارت داشته است. در این صورت به او چه می‌توان گفت: هوشمند یا کودن؟ آزمون معیاری (استاندارد) ممکن است شما را گمراه سازد و باعث شود تا سال‌ها دراین گمراهی باقی بمانند.

از آنجا که آزمون‌های استاندارد هوش، دقیقا تمامی جنبه‌های مختلف توانمندی مغز را نشان نمی‌دهند، شخص مورد آزمایش ممکن است سال‌ها تحت تاثیر یک ارزیابی غیرواقعی و نادرست واقع شود.

مطالعاتی که در باره‌ی خلاقیت انسان انجام شده، نشان داده است که حتی اشخاص با ضریب هوشی بالا نیز ممکن است سال‌های سال، توانایی کامل مغزشان دستخوش خدشه باشند.

مثلا احتمال دارد قادر نباشند به طور مستقل فکرکنند یا لطیفه بگویند یا منطقی باشند. همچنین آن‌ها ممکن است نسبت به زیبایی بی‌تفاوت باشند و آن را درک نکنند یا از اشخاصی باشند که برایشان رودررویی با مسائل بغرنج و تازه امکان‌پذیر نیست. در عوض خیلی پای‌بند اصول باشند و قابلیت انعطاف‌شان در سطح بالایی ارزیابی گردد.

مراقب نمره‌های ضریب هوشی خود باشید. ضرایب هوشی در بهترین شکل می‌توانند پاره‌ای ازجنبه‌های بالقوه توانمندی مغز را نشان دهند و نه همه آن را.

راز ۸۳ ـ توانمند سازی مغز

با صدای بلند ادایش کنید تا هوش شما را افزون سازد

این تمرین بر نظریه‌ای مبتنی است که جویبار تصور[۴۰۹] می‌نامندش. هدف تمرین این است که دریابیم نیم‌کرهٔ راست مغز وظیفه دارد تاثرات را بپذیرد و آن‌ها را به کلمات برگرداند. همچنین این تمرین توجه نیم‌کره چپ را بر نیم‌کره راست (که به جویبار طبیعی تصور ذهنی تشبیه شده است) متمرکز می‌سازد.
شما تجارب و تاثرات درونی خود را با بلند اداکردن آن‌ها شرح می‌دهید این گونه هر دو نیم‌کره مغز شما تشویق می‌شوند که با یکدیگر همکاری و تعامل کنند. وقتی در صدد بر می‌آیید برداشت‌ها، تخیلات و تصورات درونی حسی خود را که در نیم‌کره غیرتکلمی راست مغز اتفاق می‌افتد با صدای بلند شرح دهید. این ارتباط، مغز و توانایی‌های کلی آن را تقویت می‌کند.
به طور قابل توجهی، این عمل به تنهایی کمک می‌کند که ضریب هوشی و توانایی شما در ارتباط با زبان ترقی کند. علاوه بر این، ایجاد ارتباطی این چنین بر هوشیاری، دقت، تیزبینی و مراقبت نیز می‌افزاید. همان طورکه می‌دانید، صفات یاد شده پایه‌های مهمی برای توانمندی مغز به شمار می‌روند. وقتی این اتفاق می‌افتد، شما ذهن خود را هنگام فعالیت نظاره می‌کنید.

شما روزنامه نگاری هستید

که بر اعمال ادراکی خود اشراف دارید

تمرینی که هم اکنون به آن خواهید پرداخت هم آسان است و هم سرگرم کننده. گام‌هایی که در این تمرین برخواهید داشت از این قرار است:
*موسیقی‌ای را انتخاب کنید که فکر می‌کنید به شما آرامش می‌دهد، تنش و نا آرامی را از شما دور می‌نماید و تصورات و افکار دلپذیری را در شما ایجاد می‌کند و به آن درحالی که با ضرب‌آهنگی آهسته نواخته می‌شود گوش کنید. (به رازهای شماره ۶۷، ۶۸، ۷۱، ۷۲ و ۷۳ مربوط به توانمندی مغز نگاهی مجدد بیفکنید. به خاطر دارید که رازهای مزبور در توانمند کردن مغز با استفاده از موسیقی تاکیدی استثنایی دارند.) البته می‌توانید در صورتی که مایل باشید این تمرین را بدون استفاده از موسیقی هم انجام دهید.

*راحت و آرام روی صندلی و در اتاقی که از شلوغی به دور است بنشینید. کفش‌هایتان را از پا در آورید و عینک را از روی چشم‌هایتان بردارید. بیارامید. چشم‌ها را بسته نگهدارید.
*برای حداکثر استفاده از این تمرین که منحصر به تقویت نیم‌کره چپ مغز است منافذ بینی خود را کنترل کنید. ببینید کدام در عمل تنفس بر دیگری چیره است.
*اگر سوراخ چپ بینی مسدود است معنایش این است که نیم‌کره چپ مغز شما فعال است و برای انجام این تمرین نیم‌کره مناسب اشراف لازم را دارد.
*اگر سوراخ راست بینی شما مسدود است معنایش این است که نیم‌کره راست مغز (که فعالیت‌های غیر لفظی، مکانی و شهودی را تنظیم می‌کند) چیرگی لازم را بر نیم‌کره دیگر در اختیار دارد. شما می‌توانید یا ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه صبر کنید تا نیم‌کره‌های مغز به طور طبیعی سیکل خود را عوض کنند یا این که راز شماره ۳۳ را به کار برید و به طور داوطلبانه سیکل برتری منخرین بینی را تغییر دهید.
*به آرامی و آهستگی تنفس کنید. به تنفس خود توجه نمایید. ببینید چطور برمی آید و فرو می‌رود.]هر نفسی که فرو می‌رودممد حیات است و چون بر می‌آیند مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر نعمتی شکری واجب.[[۴۱۰] این گونه تنفس را تا آن‌جا تکرار کنید که آرامش را در نسوج بدن خود احساس نمایید.
*تظاهر کنید که میکروفون را در دست گرفته‌اید و می‌خواهید با خودتان مصاحبه کنید.
*حالا دقت کنید ببینید در ذهن شما چه چیزی وجود دارد یا اتفاق افتاده است: تصویر، عکس، خواب، فکر، حافظه، عاطفه یا حس‌های فیزیکی؟
*ببینید همین الان چه اتفاقی روی می‌دهد آن را شرح دهید. فرض کنید یک خبرنگار هستید و هم اکنون برای تلویزیون و یا رادیو مشغول گزارش زنده یک حادثه می‌باشید.
*گشاده زبان باشید. برجزییات مثل رنگ، شکل، بافت، صدا، حرکت و مانند آن تاکید کنید. گزارش را به صورت جالب و جذاب ادا کنید. سعی نمایید آنچه را می‌بینید یا احساس می‌کنید با زبانی زنده و مهیج بیان نمایید.

مهمترین کار درباره این تمرین

این است که با صدای بلند ادای مطلب نمایید

*از این که چیزی را بگویید که به نظر بی‌معنی می‌رسد ناراحت نشوید. در این باره با صدای بلند اداکردن محور کار را تشکیل می‌دهد.
*سعی کنید این توضیحات را برای مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید. نگران این نباشید که چیزی برای گفتن ندارید. مطمئن باشید ذهن شما به طور باورنکردنی خلاق است مگر این که زمان بسیار درازی را در مدیتیشن گذرانده باشید. هیچوقت ذهن از فکر خالی نیست.
*اگر بار اول نتوانستید جویباری از تصورات طبیعی را در ذهن خود ایجاد کنید همیشه راهبرد جدیدی پیدا می‌شود که کارآمد باشد.
* سعی کنید یکی از خواب‌هایی که اخیرا دیده‌اید را به یاد آورید و بعد شروع کنید نمایشگونه‌ترین صحنه‌های. آن را با جزییات تعریف کنید. اگر نمی‌توانید خوابی را به یاد آورید منظره زیبایی را که اخیرا دیده‌اید در ذهن خود زنده کنید مثلا پارک، ساحل دریا، آبشار، چشم انداز کوهستان، تصویری از یک هواپیما و مانند آن.
*این صحنه‌ها را با صدای بلند شرح دهید. اگر موثر نبود یا این تمرین آنچنان که می‌خواستید عمل نکرد به یک لامپ روشن خیره شوید و این کار را ۳۰ تا ۴۰ ثانیه ادامه دهید. بعد نگاه‌تان را از لامپ بردارید و چشم‌ها را ببندید.
*به تصویری که نگاه کردن به لامپ ـ بعد از بستن چشم‌ها ـ بر شبکیه شما باقی می‌گذارد دقت کنید و بعد آنچه را می‌بینید شرح دهید. حتی اگر شما به طور استثنایی فاقد ظرفیت و استعدادهای دیداری باشید پس از این که این تمرین را دو تا سه مرتبه تکرار کردید جویبار تصویر در جلوی چشمانتان رژه خواهند رفت.

به پشت دراز بکشید و جویبار تصاویری را که

از پاهای شما جاری می‌شود تماشا کنید

بعد از این که جویبار تصویری را آزمایش کردید آن را دوباره انجام دهید و این مورد جدید را به آن اضافه نمایید.
*به پشت و صاف بخوابید بدون این که از بالش استفاده کنید. پاهایتان را روی صندلی بگذارید به طوری که با کف اتاق ۱۲ اینچ فاصله داشته باشد و کمی بالاتر از سرتان قرار گیرد.
*زانوها را به راحتی و بدون فشار خم کنید. به طوری که پاها بتوانند خستگی در کنند البته بدون این که این آرمیدگی موجب خواب‌آلودگی‌تان بشود.
*چند نفس عمیق و آرامش، بخش بکشید. عمل بازدم را از راه بینی انجام دهید.

*در این حالت دوباره تمرین جویبار تصویر را انجام دهید.
*وقتی تمرین‌تان تمام شد پاها را پایین‌تر بیاورید و آهسته آهسته بنشینید. در این حالت چند لحظه‌ای بمانید تا دوباره گردش خون شما وضع عادی به خود بگیرد.

ورزشی که کارکرد مغز را بالا می‌برد

این تمرین بر واقعیات معینی از فیزیولوژی مغز استوار است. نیم‌کره راست مغز (که کار آن با مکان‌یابی، شهود و فعالیت‌های هنری است) ظاهرا ۱۰۰۰۰ مرتبه سریع‌تر از نیم‌کره چپ مغز (که کار آن با زبان و فعالیت‌های تحلیلی و خطی است) کار می‌کند.
نیم‌کره چپ به سرعت زبان حرکت می‌کند که البته خیلی کند است. سرعت پردازش نیم‌کره راست مغز، نزدیک به سرعت نور است که البته در قیاس بسیار زیاد است. به عبارت دیگر فعالیت ذهنی در مغز راست به مراتب سریع‌تر از مغز چپ است (و در حقیقت این امر به طور ناخودآگاه یا آن سوی خودآگاه واقع می‌شود.)
به این خصوصیت این حقیقت را نیز اضافه کنید که به ازای یک فکر آگاهانه ثبت شده (در مغز چپ) مغز راست شما معادل صد برابر آن تاثیرات حاشیه‌ای را سامان می‌دهد. مانند نگاه کردن از گوشه چشم و مانند آن.
به شکلی اعجازآمیز تمامی تاثیرات حسی مغز راست در جایی در حافظه انبار می‌شوند حتی اگرچه شما از آن مطلع نباشید. این یادمان‌ها به صورت منبعی برای مغز برتر باقی می‌مانند. در لحظات ژرف بینی یا شهود طبیعی (یا خواب) این یادمانده‌های ناخودآگاه در دسترس ذهن خودآگاه قرار می‌گیرند.
در حقیقت شما بانک عظیمی از اطلاعات در اختیار دارید که معمولا به سراغ‌شان نمی‌روید. این جویبارهای تصویری یا شروح متمرکز است که به داده‌ها سر می‌زنند و آن را در دسترس ذهن خودآگاه قرار می‌دهند.
ممکن است باور این مطلب برای شما هم عجیب باشد و هم دشوار. ولی تحقیقات مستقلی نشان داده‌اند که این روش می‌تواند عوامل مرتبط به ضریب هوشی را افزایش دهد، توانایی حل مسائل را در شخص بالا ببرد و بر توانایی او در استفاده از زبان بیفزاید. نسبت این افزایش به ازای هر۸۰ دقیقه تمرین ۱ امتیاز خواهد بود.

۱۸. توانایی مغز

زندگینامه مختصر یادآوران بزرگ و اعجاز حافظه آن‌ها

تاریخ سرشار است از داستان‌های مربوط به مردان و زنانی که از حافظه معجزه آسایی برخوردار هستند و ما از آنان با استفاده از دو حرف اول عبارت Great Rememberers به معنی یادآوران بزرگ یاد می‌کنیم.

GR. کاردینال مزوفانی به ۶۰ زبان صحبت می‌کرد و اکثر آن‌ها را به خوبی می‌دانست.

GR. داریو دوناتلی که هنوز در قید حیات است رکورد سریع‌ترین حافظه را شکسته است. او موفق شد یک عدد ۷۳ رقمی را تنها ۴۸ ثانیه بعد از آن‌که آن را برای اولین بار شنیده بود بدون غلط تکرار کند. رکورد جهانی قبلی در این مورد که از یک عدد ۱۸ رقمی تشکیل می‌شد در سال ۱۹۱۱ اتفاق افتاده بود.

GR. یکی از یوگی‌های اهل بمبئی به نام «شاآ= Shaa» می‌توانست فقط بعد از یک بار شنیدن یا خواندن، یک هزار عبارت را از حفظ تکرار کند.

GR. آنتونیو دو مارکو ماگلیابنچی ایتالیایی متولد سال ۱۶۳۳، حافظه تصویری شگفت‌انگیزی داشته است که با سرعت مبهوت‌کننده‌ای نیز همراه بود. او می‌توانست تمامی محتویات یک کتاب را تنها بعد از یک بار خواندن، از حفظ روی کاغذ بنویسد. مشهور بود که او می‌تواند به سرعت کتاب‌ها را بخواند و تمامی محتویات آن‌ها را از بر کند. این شخص یک دائره المعارف متحرک و گویا بود.

GR. بسیاری از شاگردان هندی تمامی متن ریگ ودا ـ کتاب مقدس هندوان ـ را از حفظ هستند. این کتاب از ۱۵۳۸۲۶ کلمه تشکیل شده است.

GR. روزنامه نگار روسی قرن بیستم موسوم به سولومون ونیامینوف یکی از حیرت انگیزترین حافظه‌های شناخته شده در جهان را دارا بود. او وقتی یک فهرست ۷۰ رقمی را برای یک بار می‌شنید می‌توانست بدون اشتباه آن را از حفظ و از دو سر تکرار کند. به او یک فهرست ۱۳ تایی اعداد را که در هر جفت آن ۴ رقم وجود داشت نشان می‌دادند. او بعد از این که فهرست را برای مدت ۳ دقیقه مطالعه می‌کرد آن را کنار می‌گذاشت و بعد تمام اعداد آن‌ها را به شیوه‌های مختلف و حتی به صورت ضربدری با دقت کامل به یاد می‌آورد.

دانشمندی که در مورد او مطالعه می‌کرد روانشناس معروفی بود موسوم به الکساندر لوریا. لوریا که این شخص را مدت ۳۰ سال تحت نظر داشت از

استعداد و ظرفیت حافظه عظیم او در حیرت بود. او با این عبارت این خبرنگار را توصیف می‌کرد : «بی‌شک حافظه این شخص مرز و حدی را بر نمی‌تابد.»

GR. کریستین فریدریش هرنکار، کودک نابغه آلمانی، در سال ۱۲۷۱ متولد شد. او در ۱۰ ماهگی می‌توانست هر کلمه‌ای که به او گفته می‌شد تکرار کند. در سن ۱ سالگی هر رویدادی را که در پنج کتاب نخست عهد قدیم آمده بود حفظ کرد. در سن ۳ سالگی قادر بود به زبان‌های لاتین و فرانسه تکلم کند و از جغرافیای جهان، تاریخ جهان و تمام رویدادهای تاریخ انجیلی اطلاعات جامعی داشته باشد. او حتی مرگ خود را که در ۴ سالگی‌اش اتفاق افتاد پیش‌بینی کرده بود.

GR. ترکی به نام محمدعلی هلیسی[۴۱۱] در حدود ۶ ساعت موفق شد ۶۵۰۰ آیه از قرآن را با دقت تمام و از حفظ تلاوت کند.

GR. استادی از دانشگاه ادینبورگ می‌توانست به درستی ۱۰۰۰ رقم اعشاری را در محاسبه عدد به خاطر آورد. یک اعجوبه ژاپنی همین عمل را در مورد ۱۰۰۰۰ رقم اعشاری انجام می‌داد.

GR ژرژ پارکرد بیددر، متولد سال ۱۸۰۶ در انگلستان، در ریاضییات به عنوان یک کودک اعجوبه شناخته شده بود. او می‌توانست محاسبات پیچیده ریاضی را بدون استفاده از مداد و کاغذ و در ذهن خود به سرعت و به دقت انجام دهد. حافظه تصویری او چنان بود که می‌توانست ستون‌ها وردیف‌های مملو از اعداد را در ذهن خود مشاهده کند.

GR. مائوری رئیس قبیله کائوماتانا از مردم نیوزیلند می‌توانست تمام تاریخ قبیله‌اش را از بر بخواند. تاریخ قبیله او از ۴۵ نسل و ۱۰۰۰ سال تشکیل می‌شد. این کار سه روز وقت می‌گرفت و او هرگز از یادداشت یا چیزی از این قبیل استفاده نمی‌کرد.

GR. پل چارلز مورفی، آمریکایی متولد سال ۱۸۳۷ یکی از بزرگان بازی شطرنج بود. از آن مهمتر توانایی او بود که شطرنج را با چشمان بسته بازی می‌کرد. بازی با چشمان بسته به این معناست که شطرنج باز باید تمام حرکات پیشین را بداند بدون این که اساسا آن‌ها را دیده باشد.

شگفت‌انگیزتر این که او قادر بود در آن واحد با چند نفر ـ با چشم بسته ـ بازی کند. مورفی ادعا می‌کرد که قادر است هر حرکتی را که در بازی‌های مختلف ـ درطول دوره طولانی شطرنج بازی‌اش ـ انجام داده است به یاد آورد. حتی بازی‌هایی را که چشم بسته انجام داده است.

GR. دان مایکل، معلم حافظه در سوپرکمپ ـ جایی که توسط بابی دپورتر برای «آموزش کوانتوم» تاسیس شده بود ـ تمام اسامی، نشانی‌ها و شماره تلفن دفتر راهنمای تلفن لوس‌آنجلس را از حفظ بود. او برای اثبات ادعایش حاضر شده بود در تلویزیون ملی حاضر شود تا مورد آزمایش قرار گیرد.

GR. تاریخ و زبان عامه سرشار است از داستان‌هایی که در مورد بی‌سوادن هوشمند یا دانشمندان احمق رقم خورده است. این پدیده عجیب به تازگی در فیلم سینمایی «مرد باران»[۴۱۲]، به تصویر کشیده شده است. در این فیلم داستین‌هافمن نقش مردی را بازی می‌کند که مغزش فقط روی محاسبات ریاضی متمرکز است و از جهات دیگر او یک آدم عقب مانده به حساب می‌آید.

GR. ژاک اینودی یک بی‌سواد باهوش فرانسوی بود که در سن ۱۳ سالگی هنوز خواندن و نوشتن را بلد نبود ولی می‌توانست ریشه سوم اعداد ۹ رقمی و ریشه پنجم اعداد ۱۲ رقمی را بطور ذهنی ظرف چند ثانیه محاسبه کند. او همچنین موفق شده بود که محاسبه پیچیده‌ای را ظرف ۲۰ دقیقه کامل کند. درحالی که انجام این محاسبه برای افراد عادی دست کم ۱۵ روز زمان می‌خواهد.

GR. یک آمریکایی به نام ترومن سافورد قادر بود مجذور یک عدد ۱۸ رقمی را ظرف ۱ دقیقه محاسبه کند. بر طبق نظر ناظران، روشی که او در این کار به کار می‌برد تکان دهنده بود. روش او در واقع پیچ و خمی بود که او درحین محاسبه به بدنش می‌داد.

«او مثل فرفره دور اتاق می‌چرخید. شلوارش را روی پوتین‌هایش می‌کشید. دست‌هایش را گاز می‌گرفت. تخم چشم‌هایش را داخل حفره چشم به این سو و آن سو می‌گرداند. گاهی می‌خندید و حرف می‌زد و بعد مثل این که از چیزی عذاب می‌کشد قیافه‌اش درهم می‌شد و بعد جواب مساله را می‌داد.»

راز ۸۴ ـ توانمند سازی مغز

دوباره این موسیقی را بنواز هوش برترت را خواهی یافت

راز این تمرین با راز تمرین شماره ۸۳ که مربوط به جویبار تصاویر بود هم یکسان است و هم متفاوت. در این تمرین شما قرار است با صدای بلند جویباری از تصاویر، عکس‌ها و خاطرات هدایت شده را شرح دهید. شما این تصاویر را به عمد و دانسته به حرکت درمی آورید تا مثل یک روزنامه نگار مراتب و رویدادها را به طور زنده به مرکز تلویزیون یا رادیو گزارش کنید. هدف این است که شما توانمندی مغز خود را با تشریح و مشاهده فعال رویدادهای به یاد آمده تقویت کنید.

گزارش زنده از گذشته شما

*در بانک حافظه خود به دنبال خاطره‌ای دلنشین بگردید. خاطره‌ای از یک تجربه یا از یک مکان یا از یک ملاقات، خاطره‌ای که مایل باشید دوباره اتفاق بیفتد و مجددا شما را خوشحال سازد. این خاطره می‌تواند:

*روزی باشد که شما ازدواج کرده‌اید.

*جشن فارغ التحصیلی از دبیرستان یا دانشگاه.

*جشن گرفتن جایزه‌ای هم.

*ملاقاتی باورنکردنی با کسی که سال‌ها گم‌اش کرده بوده‌اید.

*دریافت غیرمنتظره ولی بر حق اضافه حقوق یا ترفیع مقام.

*چشم‌ها را ببندید. بعد این رویداد را به تفصیل و با صدای بلند برای خودتان نقل و صدای‌تان را در نوار ضبط کنید. یا اگر ترجیح می‌دهید برای شنونده‌ای بی طرف بازگو کنید. هدف این است که درک خود را در چارچوب رویدادی واحد بسط و توسعه دهید ـ رویدادی که از حافظه‌تان برگرفته شده است.

*تا آنجا که ممکن است این صحنه به خاطر آمده را با جزییات و دقیق شرح دهید. فرض کنید که شما در همان جا هستید و زمان هم‌زمان وقوع آن

رویداد است و شما هم برای نخستین بار مشغول تجربه آن هستید.
*رویداد را با این فکر نقل کنید. تا آنجا که ممکن است بر جزییات حسی آن تاکید بگذارید. مثلا بگویید که هوا چطور بوده است، چه رایحه‌ای در هوا انتشار داشته است، چه لباسی به تن داشته‌اید، چه احساسی دارید و محیط اطراف شما به چه چیزی قابل تشبیه است.
*جوری عمل کنید که انگار سرپرست برنامه تلویزیونی هستید و یک رویداد بسیار مهم را پوشش می‌دهید که مشتاقان زیادی دارد. یادتان باشد که قرار است همه چیز را با صدای بلند ادا کنید و افعال جملات‌تان نیز همه مضارع و در زمان حال باشد.
*سعی کنید که۴ تا ۶ رویداد دیگر را نیز به یاد آورید و آن‌ها را به همین ترتیب گزارش کنید.

مهمان ویژه ما: متخصص درجه یک در توانمندتر کردن مغز

*با هوش و زرنگ بودن چگونه حسی است؟
*آیا فرق نمی‌کند در حالتی باشید که هوش برترتان حاکم باشد؟ آیا قوای ادراکی شما تیزتر نشده است؟ آیا احساس نمی‌کنید که با علاقه و وابستگی بیشتر می‌شنوید، می‌بینید و می‌بویید؟
*اکنون ببینید آیا می‌توانید یک عبارت، جمله یا حتی کلمه‌ای بسازید که چکیده تجربه جدید شما از «خود» هوشمندتان باشد؟ مثلا شما می‌توانید بگویید که خود جدید و هوشمندتر موجب ایجاد :
*فهم برتر
*ذهن شکوهمندتر
*شایستگی فراتر
*توانایی بیشتر برای فکر کردن می‌گردد
تمایل به بازگشت به خود «قدیمی». در اینجا واژه، جمله یا عبارتی را به کار برید که تجربه خود فراتر بودن را تجسم بخشد.
وقتی که شما مثلا عبارت «فهم برتر» را به کار می‌برید فورا به حالتی از ذهن و قدرت مغز بر می‌گردیده که معرف «خود» هوشمندترتان است. آنقدر در باور خود به آن اصرار کنید تا محقق شود.

به این می‌ماند که انسان با طنابی که خود ساخته صعود کند و یا با قدرتی که خود برای مغز آفریده ارتقاء یابد. شما با همت خود به کسب جایگاه بالاتر در توانمندتر ساختن ذهن توفیق یافته‌اید.

راز ۸۵ ـ توانمند سازی مغز

مشاهده تصویر با چشم ذهن و تبیین آن

این تمرین شامل بعضی از اصول و فنون مغزسازی ـ راز شماره ۸۴ ـ می‌شود. منتها با این تفاوت که برعکس آن عمل می‌کند. در این بخش شما یک عکس واقعی را مورد مطالعه قرار خواهید داد. آن را با صدای بلند توصیف خواهید نمود و سپس آن را حفظ خواهید کرد و دست آخر به خلق مجدد آن در ذهن خود مبادرت خواهید نمود.

تمرین مورد بحث به ذهن شما خواهد آموخت که بهتر تجسّم کنید یعنی این که تصاویر کامل‌تر را که مبتنی بر حافظه شماست (موقعی که چشمان شما باز بوده و به آن‌ها می‌نگریسته است.) دیگربار در مخیله خود خلق نمایید. همچنین این تمرین حافظه و توانایی به یاد آوری شما را تقویت می‌کند.

از این مرحله به بعد، تاثیرات به صورت نهانی و نهفته گذارده می‌شوند. این نشان می‌دهد که چرا وقتی شما با بخش پاسخگویی دیداری فعالیت مغز کار می‌کنید، نتایج به مراتب بیشتر و مهمتری کسب می‌کنید. این همان بخشی است که از پیش بیدار و فعال بوده است. به عبارت دیگر، تحریک پاسخ دیداری مغز، دروازه ورودی به بخش دست نخورده توان مغز به حساب می‌آید.

نقاشی مورد علاقه خود را درون مغزتان بیاویزید

*یک قطعه موسیقی را که می‌دانید به آرمیدگی شما کمک می‌کند انتخاب و با توجه به ملودی آن تصاویر و برداشت‌هایی را در ذهن خود تصور نمایید و در نهایت به نوای آن با صدای کم گوش دهید. اگر مایل باشید می‌توانید این تمرین را بدون استفاده از موسیقی نیز انجام دهید.

*برای این کار به یک عکس یا تصویر رنگی احتیاج دارید که هم از نظر جزییات غنی باشد و هم این که شما نسبت به آن علاقه‌مند نیز باشید. این عکس می‌تواند یک تابلوی نقاشی باشد یا یک آگهی تجاری و یا یک عکس. به شرطی که منظره و پیچیدگی‌های آن بسیار باشد. چون بعد از تمرینات یاد شده، مسلما نمی‌خواهید کارها را برای مغز پرورش‌یافته‌تان خیلی آسان کنید.

*راحت روی صندلی اتاقی بی‌مزاحم بنشینید. کفش و عینک‌تان را در بیاورید و به حالت آرمیدگی وارد شوید.

*برای این که بتوانید از این ورزش یا تمرین که مربوط به نیم‌کره مغز راست است حداکثر استفاده را ببرید چرخهٔ تنفس منخرین خود را کنترل کنید

و ببینید کدام سوراخ بینی در این چرخه چپ‌تر است.
*اگر سوراخ راست بینی بسته است معنایش این است که نیم‌کره راست مغز شما فعال است که برای این تمرین کاملا مناسب است.
*اگر سوراخ سمت چپ بینی باز است، معنایش این است که نیم‌کره چپ شما که بر مهارت‌های سخنگویی، تحلیلی و لفظی احاطه دارد می‌تواند مانع تمرین شما می‌شود.
*دراین صورت شما می‌توانید ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه صبرکنید تا نیم‌کره مغز به طور طبیعی تغییر چرخه بدهد و یا این که هم اکنون خود داوطلبانه در این چرخه تغییر ایجاد کنید.
*تصویر یا عکس را به طور مسقیم در مقابل خود قرار دهید. فرض کنید شخص کوری همراه شماست و می‌خواهد بداند که این عکس نشانه چیست.
*شما در این حالت به یک خبرنگار تبدیل می‌شوید بنابراین لازم است به طور مفصل تمام ویژگی‌های تصویر را برای مخاطب خود تشریح کنید. شرح شما از این تصویر شامل مضمون کلی، طرح، رنگ، تضاد رنگ‌ها، چشم انداز، اشیاء دیگر و مانند آن خواهد بود.
*سعی کنید توضیح خود را کامل ادا کنید و حتی اگر لازم گشت تا ۵ دقیقه هم وقت برای آن صرف نمایید.

چگونه می‌توانید یک منقد زیرک امور

هنری شوید درحالی که چشمان‌تان بسته است

*وقتی حس کردید که همراه کور شما تصویر را در ذهن خود دارد، چشمان خود را ببندید و خودتان به آن شخص کور تبدیل شوید.
*تصویر را با رنگی که دارد و نیز با تمام جزییات‌اش را در مقابل چشم ذهن خود حاضر کنید.
*دوباره وارد فرایند توضیح شوید. حالا دیگر دو آدم کور در اتاق وجوددارند: یکی خود شما و دیگری دوست نابینایتان.
*سعی کنید تمام تصویر را در ذهن خود مجسم کنید و هر چیزی را که در آن می‌بینید شرح دهید. احتمالا شما همه را به خاطر نخواهید آورد. اگر این‌طور بود به تبیین شفاهی نخست خود بازگردید و آن را از سر بگیرید.
*اگر اصلاً نتوانستید چیزی را به خاطر بیاورید، چشم‌ها را باز کنید و گام قبلی را تکرار نمایید. یعنی عکس را در مقابل خود بگذارید به آن نگاه کنید و جزییاتش را شرح دهید.

*وقتی توانستید بیشتر قسمت‌های تصویر را با چشم ذهن نزد خود مجسم سازید و نیز وقتی توانستید این قسمت‌ها را با صدای بلند و با چشمان بسته شرح دهید سعی کنید که تصویر مورد نظر را به صورت سه بعدی ببینید.

*به تصویر، عمق و چشم‌انداز بدهید. خیال کنید که می‌توانید دور اشیایی که در تصویر هست بچرخید و نیز به پشت آن بروید و آن‌ها را از نزدیک تماشا کنید. حالا یک قدم بیشتر بردارید. خیال کنید که داخل این تصویر وارد می‌شوید از وسط آن عبور می‌کنید و همه چیز را به صورت سه بعدی می‌بینید. درست همانطور که معمولا دنیای اطراف خود را بدان منوال مشاهده می‌کنید.

*چه احساسی به شما دست می‌دهید وقتی خود را درون تصویر می‌بینید؟ آیا اشیاء داخل تصویر ـ وقتی بخشی از منظره سه بعدی ساخته ذهن به شما می‌روند.

چگونه یک ظرف پر از میوه را

۳۶۰ درجه بچرخانید

*شیءای را در تصویر انتخاب کنید. مثل مجسمه، گلدان یا ظرف میوه.

*سعی کنید این جسم را به آهستگی بچرخانید، به طوری که بتوانید آن را از زاویه ۳۶۰ درجه تماشا نمایید.

*درحالی که خودتان بی‌حرکت هستید شیء را دایره وار برگردانید.

*حالا سعی کنید خودتان به آهستگی برگردید و یک دور کامل بزنید.

*چشمان خود را به طور ثابت روی شیء سه بعدی نگهدارید درحالی که خودتان هم با آن می‌چرخید.

این دو گام آخر، تا حدی دشوار است و احتیاج به تمرین زیاد دارد. از سوی دیگر، تعجب می‌کنید وقتی متوجه شوید که شما تماشاگری هستید که نیم‌کرهٔ راست مغزش به خوبی و کامل کار می‌کند.

راز ۸۶ ـ توانمند سازی مغز

ایروبیک مغزی: حرکاتی برای سلول‌های عصبی

در میانه دهه ۱۹۸۰، دولت فرانسه یک موسسه ملی برای تحقیق درباره جلوگیری از پیری سلول‌های مغز تاسیس نمود. تمرکز کار، بیشتر روی شهروندان مسنی قرار داشت که توانایی مغزشان رو به افول گذاشته شود. ارائه خدمات اجتماعی برای جمعیتی سالمند و عاری از کفایت زندگی اقتصادی برای دولت هزینه زیادی دارد. نتیجه کار به وجود آوردن و حفظ جمعیتی است که از نظر ذهنی معیوب است و احتمالا فاقد سلامتی جسمی نیز می‌باشد.

متخصص تندرستی مغز ـ مونیک لو پونسین ـ به عنوان مدیر این موسسه برگزیده شد. او کار خود را با راه‌اندازی برنامه سلامتی مغز شروع کرد. این برنامه که مبتنی بر تمرینات تدریجی بود، می‌آموخت که چگونه می‌توان سرعت و تنوع را در توانایی‌های مغز بالا برد.

به عبارت دیگر، شرکت‌کنندگان در این دوره یاد می‌گرفتند که چگونه به طیف وسیعی از سوالات و موقعیت‌ها پاسخ بدهند و نیز چگونه به سرعت جنبه‌های مختلف توانمندی مغز را ـ مانند فعالیت‌های لفظی و کلامی، استدراکی، مکانی و دیداری ـ را پوشش دهند (یعنی بتوانند به سرعت فاصله‌ها، نواحی، حجم‌ها، و نسبت اشیاء را با هم تخمین بزنند و هم‌زمان فعالیت‌های ساختارسازی را ساماندهی کنند (به این معنا که از عناصر متعدد کلیت‌های واحد بسازند) و سرانجام به فعالیت منطقی (یعنی استدلال و تعیین راهبردها) جامه عمل بپوشانند.

فرضیه‌ی خانم پونسین این بود که وظیفه و عملکرد سلول‌های مغزی را می‌توان قالب‌بندی کرد، بسط و توسعه داد و بدان سرعت و شتاب بخشید. خانم پونسین معتقد بود که سلول‌های مغز که مختص توانایی ذهنی به خصوصی نیستند می‌توانند به نیروی مغزی دیگری تبدیل شوند و فعالیت جدیدی انجام دهند. او توانسته بود فرضیات خود را آزمایش و ارزیابی کند. برای این کار، خانم پونسین از وسیله پیشرفته‌ای برای تصویربرداری مغز استفاده نمود. وی موفق شد از مغز تصاویر متعددی بگیرد که الگوهای انرژی مغزی را بر طبق فعالیت‌های مختلف نشان می‌داد. دیگر مواردی که در این آزمایش به آن پرداخته می‌شد عبارت بودند از: سن، سلامتی سلول‌های مغز، بیماری مانند آلزایمر.

ایرادی ندارد که شما مغز خود را یک عضله بدانید. مثل هر عضله دیگری، هرچه بیشتر از آن استفاده کنید به همان نسبت چالاک‌تر، قابل انعطاف‌تر، نرم‌تر و سریع‌تر می‌شود. اینجاست که ورزش ایروبیک مغز سودمند واقع می‌گردد. در زیر حرکات ژیمناستیک ساده‌ای را برای مغز عنوان

می‌کنیم تا قدرت عضلات مغز شما را در حفظ کند و به آن‌ها طراوت و سلامت جدیدی بدهد.

چگونه می‌توانید حتی هنگامی که عجله دارید
یک جمله کامل بنویسید

این کلمات را برای مدت ۱۵ ثانیه مطالعه کنید. بعد سعی نمایید در کمتر از ۶۰ ثانیه از آن‌ها یک جمله کامل بسازید.

از چای داشت بیشتری
برخوردار عقیده نوشیدن یک فنجان
که هنگام او آرامش می‌شود

چگونه می‌توان به خرید رفت درحالی که آنچه در دست داریم
فقط صورتی است از اجناس و آنچه نداریم سوپر مارکت است.

هر یک از این دو حرف آغاز یک کلمه است و کلماتی که آن‌ها درست می‌کنند نام کالاهایی است که در سوپرمارکت‌ها وجود دارد. این حروف را برای مدت ۲۰ ثانیه مطالعه نمایید. بعد کلمه مورد نظر را که با آن‌ها شروع می‌شوند در کمتر از ۲ دقیقه پیدا کنید.

کر
جع
لو
پو
کد
آل
آد

تو
شل
پی
پاسخ دو سوال بالا:
او عقیده داشت که هنگام نوشیدن یک فنجان چای از آرامش بیشتری برخوردار می‌شود.کره ـ جعفری ـ لوبیا ـ پوشه ـ کدو ـ آلو ـ آدامس ـ توپ ـ شلیل ـ پیاز

۱.پوند: واحد وزن تقریباً معادل ۴۵۰ گرم

۲.این کتاب در دهه ۱۹۹۰ نوشته و منتشر شده است. م

3.Neurolinguistic

4.Neuro

5.Neuron

6.Linguistic

۷.برنامه کردن (programming) با برنامه ریزی(planning) فرق می‌کند. در برنامه کردن شما قالب‌ها را تعیین می‌کنید و انتظار دارید پاسخ‌ها در قالب تنظیم شده مستقل و به طور خود کار عمل کنند در صورتی‌که در برنامه‌ریزی شما می‌بایست به جزییات بیشتر بپردازید و کم و کیف تفصیلی فزون‌تری را مد نظر قرار دهید. «برنامه کردن» مقتضای کار رایانه‌ای است و از زمان پیدایش رایانه باب شده است. م

8.Reframe

۹.Neurolinguistic

10. Interpersonal

11. Jogging

12. Shot

۱۳. آسمان‌خراش سابق نیویورک

14. Neuroblasts

15. Tendril

16. Dendrites

17. Synapse

18. Axon

19. Tom Hyman

۲۰. رستورانی که نوع ویژه‌ای غذای ماهی درآن «سرو» می‌شود

۲۱. بازیگر و خواننده معروف آمریکایی (۱۹۶۲-۱۹۲۶)

22. Serotonin

23. Seasonal affective deisorder

24. Brain fog

25. Formaldehyde فرمالدئیدی که در آب حل می‌شود. این گاز برای ماندگاری و ضد عفونی به کار می‌رود

26. Neurotransmitter

27. Diastolic

28. Taurine

Triptophan.29

Lanvender.30

Cherry plum.31

Five flowr formula.32

Indian pink.33

Impatiens.34

Chamomile.35

Bubble bath.36

Melissa.37

Savasana.۳۸

Gentian.39

Gorse.40

Borage.41

Mustard.42

hornbeam.43 ماخذ فرهنگ معاصر هزاره

Milkweed.44

Sagebrush.45

Wild oats.46

Pseudohypoglycemia.47

48. Tryptiphan

49. Serotonin

۵۰. درک دیداری درکی است که از ترکیب عملکرد عضلات و اعصاب چشم با عملکرد سلول‌های عصبی مغز حاصل می‌شود

51. Beth Bazin

52. Neurotransmitter acetylcholine

53. Acetylcholine

54. Acetylcholine

55. Dopamine

56. Epinephrine

Norepinephrine.57

Gamma - aminobutrid.58

Ventricle.59

Cerebellum.60

Limbic brain.61

Hippocampus.62

Amydala.63

Temporal lobe.64

Thalamus.65

Hypothalamus.66

Korsakoff.67

Dandelion.68

Burdock.69

Yellow dock.70

Celandine.71

Tincture.72

Timer.73

Dopamine.74

Amphetamines.75

Angel dust.76

Diet pills.77

Barbiturate.78

Tranquilizers.79

Thorazine.80

Prolaxine.81

Compazine.82

Millaril.83

Stelazine.84

Elavil.85

Prozac.86

Hypertensive.87

Cimetidine.88

Multiple drugs in combination.89

polypharmacy.90

Antihistamines.91

Antidiabetics.92

Analgesics.93

Antihypertensives.94

Cimetidine.95

Indral.96

Resepine.97

Darvon.98

Symmetrel.99

Seasickness pills.100

Glocoma eye drops.101

Digitalis.102

Methyldopyl.103

Antiasthma drugs.104

Mycotoxine.105

Aflatoxine.106

Chemical additive.107

Eritosine.108

Polyacrylimide.109

Caffeine.110

Nicotine.111

Autointoxication.112

Plantago.113

Psyllium.114

Eden.115

Colon.116

Bernard lensen.117

Atherosclerosis.118

Fast food.119

Homocysteine.120

Methionine.121

Cystathionin.122

Folic acid deficiency.123

Niacin.124

Thiamin.125

Choline.126

Neurontransmitter.127

Cholinergic system.128

Acetycholine.129

Cholinergic System.130

Phosphatidyl choline.131

Dolomite.132

Chernobyle.133

Herbicides.134

Pesticides.135

Chlorine.136

Mercury.137

Lead.138

Formaldyhide.139

Trichloroethylene.140

Pesticides.141

Coffeine.142

Food allergies.143

Neurotransmitter.144

Neurotransmitter.145

Mindfulness.146

Melissa.147

ylang _ Ylang.148

Patchouli.149

Rosemary.150

Juniper.151

Basil.152

Cypress.153

Frankincense.154

Peppermint.155

Bergamout.156

Geranium.157

Jasmine.158

Lavender.159

Neroli.160

Ylang -ylang.161

Marjoram.162

Thyme.163

Verbena.164

Cypress.165

Juniper.166

Petitgrain.167

Wheatgerm.168

Chamomile.169

Camphor.170

Cardamom.171

Pepperming.172

Rosemary.173

Sage.174

Benzoin.175

Petitgrand.176

madia.177

Shasta daisy.178 (گیاهی پیوندی با گل‌های درشت بومی کالیفرنیا ـ از خانواده بابونه)

Cosmos.۱۷۹

Pennyroyal.180 (گیاه نعناع اروپایی با قدرت پایایی طولانی وگل‌ها و برگ‌های معطر)

White chestnut.181

Impatiens.182

Nasturtium.183 ناستورتیوم =

Avocado.184

Indian pink.185

Clemath.186

Rosemary.187

Honeysuckle.188

Pinkyarrow.189

Fromaldihyde.190

Benzene.191

vinyl.192

Milkweed.193

Morning glory.194

Yarrow special formula.195

California wild rose.196

Chestnut bud.197

Penstemon.198

Iris.199

Muse.200

Blackberry.201

Sagebrush.202

Hound's tongue.203

larch.204

Reflexology.205

Reflexologists.206

Hypothalamus.207

Autonomic.208

Hypoglycemia.209

Anemia.210

Methyldopa.211

Haloperidol.212

Solar plexus.213

Pituitary.214

Epinephrine.215

Cicero.216

Action.217

Gettysburg.218

Mindfulness.219

Mindfulness.220

Mindfulness.221

Tree planting.222

Tyrosine.223

Tryptophan.224

Dopamine neurotransmitter.225 ماده گذردهنده امواج عصبی (دُپامین)

Tryptophan.226

Shellfish.227

Ginkgo Biloba.228

Ginseng.229

Saponins.230

Ephedra sinica.231

Ma huang.232

Epimedium sagittatum.233

Acetylcoline.234

Amino butyric acid.235

Cerotonin.236

Dopamine.237

Norepinephrine.238

Endorphins.239

Tyramine.240

Tourine.241

Peptides.242

Nucleosides.243

Awakenings.244

Ayurveda.245

Gotu-kula.246

Triterpenes.247

Calamus.248

Satvic.249

Nutmrg.250

Bhringarage.251

Sage.252

Haritaki.253

Chebulic myrobalan.254

Rasayana.255

Vata.256

Pitta.257

Aloe vera.258

Kapha.259

Elecampane.260

Angelica.261

Licorice.262

Myrrh.263

Palmetto.264

Sesame.265

Wild yam.266

Oatstraw -267.12

Onion -268.13

Yang.269

Yin.270

Oyester.271

Whole grains.272

Mushroom.273

Reishi.274

Foods silican.275

Fast food.276

life _ Maxi.277

Beta-carotene.278

Ubiquinone.279

CoQ10.280

Selenium.281

Zinc.282

Peppermint.283

Siberian ginseng.284

Skullcap , genus scutallaria.285

Wood betony.286

Pedicarlius.287

Gotu kola.288

Kelp.289

bee pollen.290

myrtlewood.291

alfalfa.292

vervain.293

sarsaparilla.294

cayenne.295

kelp.296

Microalgae.297

Spirulina.298

Chlorophyll.299

Chlorella.300

Sun chlorella.301

Arginine.302

Spermine.303

John evelyn.304

Carmelite.305

Acetylcolin.306

Acetate.307

Choline.308

GABAگابا))aminobytiric _ Gama.309

Serotonin.310

Tryptophan.311

Depamin.312

Norepinephrid.313

Endorphins.314

Acetycolin.315

Serotonin.316

Glutathione.317

Acetylcholine.318

Lecithin.319

Phosphtidylcholine.320

Lecitin granules.321

Ginkgo biloba.322

carotene _ Beta.323

Singlet.324

Ozone.325

Thiamine = B1.326 ویتامین

Pantothenic acid.327

Phenylalanine.328

Noradrenaline.329

Glutamine.330

Glumatic acid.331

Arginine.332

Germanium.333

Hyperoxygenation(oxywater).334

۳۳۵.توجه خواننده محترم را باین نکته جلب می‌کنم که منظور نویسنده بازار امریکا ـ ایالت کالیفرنیاست

Nootropil.336

pyroglutamate.337

Hydergine.338

Vasopressine.339

Diapid.340

Lusidril.341

Centrophenoxine.342

Dehydroepiandrosterone DHEA.343

Qigong.344

Acupressure.345

Cross lateral.346

Cross lateral.347

Truine brain.348

Split brain.349

Brain geograph.350

Steiner.351

Endorphin.352

Treadmill.353

Rowing machine.354

Bandha.355

Yang.356

Yin.357

Asana.358

Sarvangasana.359

Chiropractor.360

Star Treck.۳۶۱

Enterprise.362

Pyotre Anochin.363

Qigong.364

Vestabular.365

Antifrantic.366

Radiance Spirit in Sound (Sound Rx. CD# ۷۸۴۴. ۱۹۹۶).367

Higher Ground (Sound Rx. CD # ۷۸۴۸. ۱۹۹۲.368

New Age.369

The Rainbow Path.370

Crystal Rainbows.371

Dolphine Dreams.372

Music for airport_۳۷۳.۵

Ocean Dreams.374

Suggestopedia.375

Superliminal.376

Subliminal.377

Frequency.378

Corti.379

Cochlea.380

Walkman.381

Pat Jurdy.382

Laudry.383

Supersleep.384

Sound therapy.385

Overtone chanting.386

Cerebrosphinal.387

MMMEEE(me)، MMMAYE(may)، MMMAAA (ma), MMMUUU(moo).388

Yogendra.389

Sync _ Hemi.390

Psychotechnology.391

Michael Hutchison -392.2

The cranial electric stimulation(ces).393

۶ _The brain tuner.394

Beck.395

Palming.396

Flick gazin.397

Context.398

State dependent learning.399

Stanford binet.400

Wechler Intelligence Scale for Children.401

Wechler Adult Intelligenci Scale.402

Stanfrord Binet, WIAS.403

Freenoting.404

Tony Brzan.405

Mindmapping.406

Holographic.407

Oscilloscope.408

Image streaming.409

۴۱۰.این تمرین یادآور دیباچه‌ی گلستان سعدی است: «هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون بر می‌آیند مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجوداست و برهر نعمتی شکری واجب.» م

Mehmed Ali Halici.411

Rain Man.412

BRAIN BUILDERS

Richard Leviton



A Lifelong Guide to Sharper Thinking
Better Memory
and
an Age-Proof Mind

ISBN 978-964-2763-62-7

انتشارات بهجت
تهران، خیابان ولی‌عصر
نوراهی یوسف آباد، شماره ۱۹۷۸
تلفن: ۸۸۸۹۹۰۷ تلفکس: ۸۸۹۵۷۱۷۶