

23 Μαΐου 2016

Ανοίξτε το μυαλό σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πιο

έξυπνοι, πιο εύστροφοι και πιο δημιουργικοί με τις κατάλληλες ασκήσεις του νου. Αν και πολλοί πιστεύουν ότι το παιχνίδι της ευφυΐας κρίνεται στο ύψος του IQ, οι νευροεπιστήμονες και οι ψυχολόγοι που ασχολούνται με τα μυστήρια του νου μάς αποκαλύπτουν ότι υπάρχουν μέθοδοι να ενισχύσουμε την απόδοση του εγκεφάλου μας και να γίνουμε πιο αποτελεσματικοί. Ας δούμε, λοιπόν, τις τεχνικές, τα κόλπα και τα μυστικά που θα «ανοίξουν» το μυαλό μας και θα οδηγήσουν στη δημιουργία νέων νευρώνων και καινούργιων κυκλωμάτων σκέψης, μάθησης και μνήμης. Εμπρός, λοιπόν, στο ωραιότερο και πιο μαγευτικό ταξίδι στα άδυτα του νου.

«Ξετάρουμε» την προσοχή

Όχι, δεν φταίμε εμείς που «χάνουμε τον ειρμό μας» όταν χτυπάει το τηλέφωνο. Η απόσπαση της προσοχής αποτελεί εγγενές χαρακτηριστικό του σχεδιασμού του ανθρώπινου εγκεφάλου. Από την άλλη μεριά, όμως, προσθέτοντας στο μυαλό μας περισσότερα ερεθίσματα, ίσως τελικά να το βοηθάμε να συγκεντρωθεί περισσότερο, υποστηρίζει η γνωσιακή νευροεπιστήμονας Nilli Lavie από το University College London. Η θεωρία που έχει αναπτύξει η βρετανή επιστήμονας είναι ότι αυξάνοντας τον αριθμό των εισερχόμενων πληροφοριών μέχρι το σημείο κορεσμού -όπου φτάνει το μυαλό στα όριά του-, ο εγκέφαλος δεν αποσπάται, ακριβώς επειδή δεν διαθέτει πλέον «χώρο» για την επεξεργασία των περισπασμών. Tip: Αφήνουμε να ακούγεται χαμηλόφωνα μουσική στον χώρο ενώ διαβάζουμε ή ενισχύουμε με πρόσθετα ερεθίσματα το αντικείμενο της εργασίας μας, π.χ. βάζουμε ένα κόκκινο πλαίσιο γύρω από μια λευκή κόλλα ώστε να εστιάζουμε σε αυτήν και να μην ξεφεύγει το μάτι μας ή χρησιμοποιούμε έντονους χρωματισμούς για να καθορίσουμε το πεδίο όπου δουλεύουμε.

Καλλιεργούμε τη δημιουργικότητα

Κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι ορισμένοι άνθρωποι διαθέτουν πιο δημιουργικό μυαλό, γι' αυτό άλλωστε και η ανθρωπότητα απολαμβάνει αξεπέραστα έργα τέχνης, όπως για παράδειγμα θεσπέσιες μουσικές συνθέσεις, ζωγραφικούς πίνακες απaráμιλλης ομορφιάς, ταινίες που βραβεύονται με Όσκαρ ή αριστουργηματικά βιβλία. Υπάρχουν όμως τρόποι για να αφυπνίσουμε και εμείς οι υπόλοιποι τη δημιουργική πλευρά του μυαλού μας; Σύμφωνα με τον John Kou-nios, νευροεπιστήμονα από το Πανεπιστήμιο Drexel και μελετητή της ανθρώπινης δημιουργικότητας, το πρώτο βήμα είναι να ενισχύσουμε τη μη συνειδητή μάθηση, κάτι που θα επιτύχουμε αν παρατηρούμε κάθε δεδομένο, πτυχή και λεπτομέρεια ενός θέματος που μας απασχολεί.

Tip: Για να γεννηθεί, ωστόσο, η δημιουργική σπίθα, θα πρέπει πρώτα να τροφοδοτήσουμε τις αποθήκες δεδομένων του εγκέφαλου μας και στη συνέχεια να τον αφήσουμε να χαλαρώσει. Οι έρευνες αποκαλύπτουν ότι ο καλύτερος «αγωγός» για μια ωραία ιδέα είναι η καλή διάθεση. Επομένως, αφού έχουμε διαβάσει και παρατηρήσει όλα όσα χρειάζονται γύρω από ένα θέμα, η παρακολούθηση μιας

κωμωδίας ή ενός αστείου βίντεο στο youtube ίσως μας αποφορτίσει τόσο ώστε να «κατεβάσουμε» μια ωραία ιδέα.

Νίκη Ψάλτη

Περισσότερα ... **Πηγή:** vita.gr