

Розвивай свій мозок. Наука, що змінює розум

КУПИТИ

Іще нещодавно в науці панувала думка, що мозок має чітко організовані структури, ми народжуємося з обмеженим числом нейронів, а пошкоджені нервові клітини не відновлюються. Тепер ці переконання здаються сумнівними. Сучасна нейробіологія стверджує: наш мозок змінюється протягом усього життя — у відповідь на кожен життєвий досвід, кожную нову думку і кожную інформацію, яку ми засвоюємо.

Доктор Джо Диспенза — професор нейрохімії і нейробіології, пропонує просунуту програму з налаштування мозку, тіла і життя. У книзі «Розвивай свій мозок» наведено зразки мисленнєвих тренувань через медитацію, зазначено, як користатися свідомим розумом разом із підсвідомим і як оновити операційну систему мозку. Від бажання змінитися до зміни себе нас відмежовує лише наша уява.

Зміст

Відгуки на книгу «Розвивай свій мозок»

Подяка

Передмова

Розділ 1. Витоки

Розділ 2. НА СПИНІ ГІГАНТА

Розділ 3. НЕЙРОНИ ТА НЕРВОВА СИСТЕМА: ПОДОРОЖ
ІНФОРМАЦІЙНОЮ АВТОМАГІСТРАЛІЮ

Розділ 4. НАШІ ТРИ МОЗКИ — І НЕ ЛИШЕ

Розділ 5. ЗАПРОГРАМОВАНІ ПРИРОДОЮ, ПЕРЕПРОГРАМОВАНІ
ВИХОВАННЯМ

Розділ 6. НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ: ЯК ЗНАННЯ ТА ДОСВІД
ЗМІНЮЮТЬ І РОЗВИВАЮТЬ МОЗОК

Розділ 7. ЗАСТОСОВУЄМО ЗНАННЯ ТА ДОСВІД НА ПРАКТИЦІ

Розділ 8. ХІМІЯ ВИЖИВАННЯ

Розділ 9. ХІМІЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Розділ 10. КОНТРОЛЮЄМО СВІЙ МОЗОК: ЛОБОВА ЧАСТКА В
МИСЛЕННІ Й ДІЇ

Розділ 11. МИСТЕЦТВО Й НАУКА МИСЛЕННЄВОЇ РЕПЕТИЦІЇ

Розділ 12. ЕВОЛЮЦІЯ НАШОГО БУТТЯ

Епілог. Квантова зміна

Про автора

Примітки

Передмова

Оскільки ви тримаєте в руках цю книгу, то вам, ймовірно, вже відомо про зміну парадигми у сучасній науці. За старою парадигмою ваша свідомість — тобто ви самі — вважається явищем вторинним, супутнім мозку. Натомість у новій парадигмі саме свідомість є основою буття, а мозок — супутнім явищем. Якщо таке вам прийнятне, то ви готові до того, аби отримати максимальний зиск від цієї книги.

За умови, що свідомість є основою буття, а мозок вторинний, виникає цілком логічне запитання: а як же найефективніше використовувати мозок, аби у повній мірі забезпечити потреби свідомості та її еволюції? Деякі дослідження з нової парадигми вже проводяться, однак у цій книзі ви зможете не лише дослідити це питання, а й отримати вичерпні відповіді на нього. Доктор Джо Диспенза написав практичний посібник з використання мозку під кутом зору нової парадигми, яка на чільне місце ставить свідомість.

Доктор Диспенза, який, хоч і не є квантовим фізиком, до самого кінця книги відводить перше місце свідомості, однак діє неявно, ненав'язливо. А оскільки очевидний пріоритет свідомості над мозком базується на засадах квантової фізики, вам, любі читачі, може бути корисно отримати деякі загальні відомості від квантового фізика. Саме для того й з'явилася ця передмова.

Повертаючись до витоків нової революційної парадигми, слід зазначити, що у квантовій фізиці є фундаментальна проблема тлумачення. Квантова фізика представляє об'єкти не як певні «речі», а як хвилі можливостей. Однак як ці можливості стають реальними «речами» з нашого життя, коли ми бачимо або «вимірюємо» їх? Якщо ви вважаєте, що наш мозок (основний вузол зв'язку для нас або для нашої свідомості) має здатність втілювати можливість у реальність, то поміркуйте ще раз. За законами квантової фізики мозок представляє собою скупчення квантових можливостей ще до того, як ми вимірюємо його, до того, як ми зможемо побачити ці можливості. Якби ми (тобто наша свідомість) були продуктом роботи мозку, ми теж були б можливостями, і наше «з'єднання» з об'єктом

не дало б змоги перевтілитися з можливості у дійсність ані тому об'єкту, ані нам самим (нашому мозку). Лише усвідомте це: можливість, поєднана з іншою можливістю, породжує лише більшу можливість.

Якщо ви сприймаєте себе з точки погляду — тобто як нематеріальну двоєдину істоту, що не обмежена квантовими законами та існує окремо від вашого мозку, — то цей парадокс тільки посилиться. Однак якщо ви нематеріальні, то яким чином ви взаємодієте з власним мозком, з яким у вас немає нічого спільного? Саме в цьому й полягає дуалізм. Це філософія, непідвладна науці.

Та є й третій спосіб трактування цього явища, що веде до зміни парадигми. Ваша свідомість — первинна структура реальності, а матерія (включаючи мозок і об'єкти, котрі ви бачите) існує всередині цієї структури як квантові можливості. Ви обираєте з нескінченної кількості можливостей, і цей вибір стає вашим реальним досвідом. Фізики називають цей процес колапсом або згортанням квантової хвилі можливостей.

Щойно ви збагнете, що ваша свідомість не є вашим мозком, що вона вища за мозок, щойно ви визнаєте, що у вас є можливість обирати з безлічі можливостей, ви будете готові до того, щоб втілити ідеї та пропозицій Джо Диспензи. Також спробуйте зрозуміти й те, що той «ви», який вибирає, є вашою космічною сутністю, станом свідомості, що виникає в неординарних ситуаціях. Таких станів ви досягаєте, коли переживаєте миті творчого осяяння, і саме в такі миті ви готові творити зміни у власних мозкових схемах. А доктор Диспенза показує вам, як саме це здійснити.

Є й інша причина, чому я вважаю цю книгу доктора Джо Диспензи корисним внеском у літературу про нову наукову парадигму, що наразі лише набирає обертів: він наголошує, наскільки важливо уважно ставитися до емоцій. Можливо, ви вже чули словосполучення «емоційний інтелект». Що означає це поняття? Перш за все, воно означає, що людина не повинна бути жертвою власних емоцій. Ми стаємо жертвами емоцій, оскільки тісно пов'язані з ними; або, як висловлюється Джо Диспенза, «ми залежимо від мозкових нейронних мереж, пов'язаних з емоціями».

Одного разу, коли Альберт Ейнштейн переїжджав з нацистської Німеччини до США, його дружина була дуже занепокоєна тим, що їй доведеться залишити стільки меблів та інших домашніх речей. «Я так сильно прив'язалася до них», — поскаржилася вона подрузі. Але Ейнштейн на це відповів жартом: «Але ж, люба моя, вони до тебе не прив'язалися».

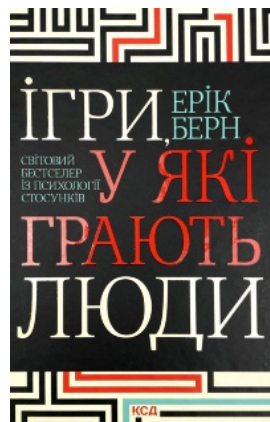
У тому й річ: емоції не прив'язані до нас. Оскільки ми — це не наш мозок, ми не маємо ідентифікувати себе зі своїми нейронними мережами.

Стосовно концепції емоційного інтелекту, відчувається, що деякі автори, описуючи його у своїх книгах, трохи спантеличені. Вони пишуть про емоційний інтелект і про те, як його розвинути, наполягаючи, однак, при цьому, що людина — це її мозок.

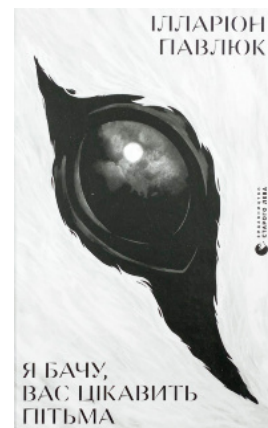
Рекомендована література



Жінки, які кохають до нестями



Ігри, у які грають люди



Я бачу, вас цікавить п'ятьма



Позбудься звички бути собою. Зміни власне мислення



Сім чоловіків Евелін Г'юґо



Шлях до надприродного. Як звичайні люди досягають незвичайного

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ