



# 10 ИНТЕРЕСНИ НАЧИНА ДА ИЗЛЪЖЕТЕ МОЗЪКА СИ

## Част I

*Човешкият мозък е най-голямата причина за текущото ни пълно господство на Земята. Може да не сме в състояние да летим, да имаме остри нокти или да бягаме най-бързо, но благодарение на способностите на мозъка си, сме успели да се изкачим на върха на еволюционната йерархия. Въпреки всичко това обаче, мозъкът все още има своите ограничения. Има много неща, които не можем да направим поради тези ограничения и това често се проявява в най-напрегнатите моменти. За щастие, учените непрекъснато работят върху създаването на трикове за преодоляване на ограниченията на мозъка ни. Ето десет начина, по които можете да излъжете мозъка си в своя полза, според науката.*

1



БЪДЕТЕ  
ПО-ПРИВЛЕКАТЕЛНИ,  
КАТО ВЯРВАТЕ, ЧЕ  
МИРИШЕТЕ ДОБРЕ

► Не е учудващо, че приятният мирис ни прави по-привлекателни за противоположния пол, тъй като инстинктивно свързваме миризмата с хигиената. Това е по-занижен знак за привлекателност от други като външния вид или душевност, но въпреки това играе също толкова важна роля в хода на срещата. Тук не става въпрос за това какъв мирис реално имате, но и как вие самите се възприемате. Според едно проучване само идеята, че миришете добре увеличава шансовете ви да се харесате повече на околните. Изследването е правено само с мъже. Изследователите дават ароматизиран спрей на половината от групата на равностойно привлекателни участници и генеричен спрей без мирис на другата половина и заснемат видео. След това показват видеоклиповете на група жени, като ги молят да оценят мъжете по привлекателност. Изненадващо, жените оценяват мъжете с ароматизирания спрей като по-привлекателни, дори и да нямат начин да знаят как мъжете миришат само като ги гледат на видео записа. Това предполага, че собственото ни възприемане не просто се отразява на нивото на самоувереност, но също така се отразява и на мнението на околните.

2



ИЗПОЛЗВАЙТЕ  
ЖЕСТОВЕ, ЗА ДА СЕ  
ПОДГОТВИТЕ ЗА ИЗПИТ

► Студентите използват разнообразни техники, за да си помогнат да запомнят информация преди изпит – от традиционните неща като водене на бележки до йога. Както всички знаем обаче, повечето от тези техники не са приложими повсеместно, тъй като никой не е успял да измисли сигурен начин, за да гарантира запазването на спомените. Въпреки че не твърдим, че този въпрос е решен, има един научно доказан метод, който определено може да използвате: използване на жестове, докато учите. Проучванията са установили, че когато използвате жестове, за да обясните на себе си информацията, мозъкът я запазва далеч по-ефективно, отколкото, да речем, да я изричате на глас или дори да я запишете. Всъщност в едно проучване изследователите установяват, че само говоренето по време на усвояване на дадена тема изобщо не влияе върху запазването на информацията.

► Въпреки че искаме да повторим позицията си срещу злоупотребата с наркотици, халюцинациите са друго нещо. Има няколко неща, които са толкова забавни, колкото да накарате мозъка да вижда неща, които не са там, но тъй като изглежда, че незаконните наркотици са единственият начин да се постигне това, много хора никога не го опитват. Ако сте един от тях и искате да знаете какво е чувството, без да сте от грешната страна на закона, има добри новини. Както установява един физиолог от 19<sup>ти</sup> век, всичко, от което се нуждаете, за да халюцинирате без лекарства, е слънцето.

Просто затворете очи и ги насочете към слънцето. След това махайте с ръка напред-назад пред лицето, като същевременно покривате едното око. Доста скоро ще започнете да виждате форми и макар точните фигури да варират в зависимост от човека, можете да очаквате халюцинации от типа на спирали, шестоъгълници или квадратчета. Друг начин, по който човек може законно да халюцинира, е като използва нещо, наречено ефект на Ганцфелд, при което мозъкът попълва собствена визуална информация след дълги периоди на лишаване от сензорни сигнали. Просто поставете бял лист хартия над очите си, легнете под ярка бяла светлина и използвайте шумоизолиращи слушалки, за да блокирате всякакъв звук за 20 минути. Когато станете, ще усетите разнообразие от зрителни халюцинации.

► Всички сме чували за фантомния крайник, при който хората, на които са били ампутирани крайници, все още могат да почувстват присъствието на липсващия си придатък, до степен, че могат да усетят болка или други сетивни сигнали. При все че тази тема още предизвиква голямо учудване, тя е доста подробно проучена и обсъдена. Изненадващото е обаче, че можете да направите нещо подобно и с наличните си крайници. По време на експеримент изследователите помолили доброволците да поставят двете си ръце на масата, като дясната ръка е била в кутия. После поставят гумена ръка върху кутията и я подравняват с дясното рамо на участниците в точно същото положение, както истинските им ръце. По този начин се виждали само върховете на пръстите им. Когато учените докосвали фалшивите и истинските ръце за минута-две, с изненада открили, че в крайна сметка доброволците започнали да възприемат фалшивата ръка като истинска. Учените не разбират съвсем точно как се получава това, въпреки че са сигурни, че има нещо общо с това как мозъкът дава предимство на зрителните сигнали пред всичко останало, докато определя кои части от тялото са негови. Сега определено не можете да използвате това явление, за да излезете от трудни ситуации, но това би могло да разведри някое скучно празненство!

► Колко пъти се е случвало да ви повикат да говорите пред група и преди да успеете да кажете каквото и да било, думите сякаш се забиват в гърлото ви? Това не е просто психологическо; за много хора това задушаване е съвсем реално. И виждайки как говоренето пред хора е един от най-големите страхове в днешни дни, подобно запъване се случва доста по-често, отколкото си мислите. Де да имаше начин да му се противодейства. За всеобщ късмет науката е открила начин ефективно да спре този проблем в много напрегнати ситуации. Всичко, което трябва да направите, е да изпее някоя песен на себе си, тъй като това разсейва мозъка и спомага да се облекчи усещането за паника. В случай че пеенето не е социално приемлив вариант, например по време на среща, можете да опитате и други неща, като например обратно броене, от което и да е число или просто да се фокусирате върху нещо друго. ■



# 3

ИЗПОЛЗВАЙТЕ  
СЛЪНЦЕТО, ЗА ДА  
ХАЛЮЦИНИРАТЕ



# 4

ИЗЛЪЖЕТЕ МОЗЪКА СИ  
ДА СМЯТА, ЧЕ ИМАТЕ  
ИСТИНСКА ГУМЕНА РЪКА



# 5

СПРЕТЕ ДА СЕ  
ЗАДУШАВАТЕ, КОГАТО  
СТЕ ИЗПРАВЕНИ ПРЕД  
ПУБЛИКА