Мидың жұмбағы: Басымыздың ішіндегі «компьютер» біздің тағдырымызды қалай шешеді?

Біз күнделікті өмірде шешім қабылдаймыз, біреуді жақсы көреміз, ашуланамыз, ескі әдеттерімізден арыла алмай қиналамыз және мұның бәрін «менің мінезім осындай» деп түсіндіреміз. Бірақ шындап келгенде, бұл «мен» дегеніміз — басымыздың ішіндегі салмағы небәрі 1,5 келі тартатын, құрамының 80%-ы судан тұратын кілегей тәрізді жұмсақ зат. Иә, бұл — біздің миымыз.

Ми — ғаламдағы ең күрделі құрылым. Ол біздің сыртқы келбетімізден бастап, ішкі психологиямыз бен күнделікті әдеттерімізге дейін басқарып отырған бас директор. Келіңіздер, «адам құсап», ғылыми терминдерге батпай-ақ, бұл суперкомпьютердің қалай жұмыс істейтінін және оның біздің мінез-құлқымызға қалай әсер ететінін талдап көрейік.

1. Мидың құрылымы: Басты рөлдерде кімдер?

Миды үлкен бір мемлекет деп алсақ, онда бірнеше маңызды «министрліктер» бар:

Үлкен ми қыртысы (Неокортекс): Бұл — мидың ең «ақылды» бөлігі, эволюцияның шыңы. Сіз логикалық есеп шығарғанда, мақала оқығанда, болашақты жоспарлағанда осы бөлік жұмыс істейді. Әсіресе, маңдай үлесі (префронталды қыртыс) біздің ерік-жігерімізге, саналы шешімдерімізге жауапты. Сондықтан оны «ішкі тәрбиеші» деп атасақ та болады.

Лимбикалық жүйе: Бұл — біздің «ішкі баламыз». Эмоциялар, сезімдер, қорқыныш пен ләззат осы жерде туады. Бұл жүйенің ішінде **амигдала (бадамша дене)** деген кішкентай мүше бар, ол қауіп төнгенде «қаш немесе айқас» деген сигнал береді. Кенеттен ашуланып немесе шошып кеткенде, бұл неокортекстің (ақылдың) дауысын өшіріп тастайды.

2. Әдеттер қалай пайда болады? Мидың «жалқаулығы»

Ми — өте көп энергия жұмсайтын мүше (бүкіл ағза қуатының 20%-ын жейді). Сондықтан ол үнемі энергия үнемдеуге, яғни «жалқауланууға» тырысады. Әдеттер дегеніміз — мидың энергия үнемдеу үшін жасаған автоматты бағдарламалары.

Сіз бір істі (мысалы, таңертең тіс тазалауды немесе күйзеліске түскенде телефон ақтаруды) жиі қайталаған сайын, мидағы нейрондардың арасында берік байланыс — **нейрондық жолдар** пайда болады. Ол орманның ішіндегі шиырланған соқпақ жол сияқты. Ми келесі жолы ойланып бас қатырмас үшін, дайын тұрған ескі соқпақпен жүре салады.

Психологиялық сыр: Жаман әдеттен құтылу неге қиын? Өйткені ескі соқпақ жол сайрап жатыр, ал жаңа пайдалы әдет қалыптастыру — қалың шидің арасынан жаңадан жол салумен тең. Оған уақыт пен үлкен ерік-жігер керек.

3. Мінез бен психология: Биологиялық теңгерім

Біз «мына адамның мінезі ауыр» немесе «анау өте көңілді» деп жатамыз. Психология тұрғысынан бұл көбіне мидағы химиялық заттардың — **нейромедиаторлардың** балансына байланысты.

Дофамин аз болса — адам ештеңеге ынталанбайды, өмірге құлшынысы төмендейді.

Серотонин төмендесе — депрессияға бейімділік, мазасыздық пайда болады.

Мидың маңдай бөлігі жақсы дамыған адамдар өз эмоциясын басқара алады, сабырлы келеді. Ал амигдаласы тым белсенді адамдар тез ашуланғыш, импульсивті (ойланбай әрекет ететін) болады. Яғни, мінез — бұл тәрбие ғана емес, бұл мидың физиологиялық ерекшелігі.

4. Физиогномика: Мидың сыртқы келбетке әсері бар ма?

Физиогномика — адамның бет-әлпетіне, көзіне, мұрнына қарап мінезін тану ғылымы (немесе өнері). Ғылым мұны толық мойындамаса да, ми мен бет бұлшықеттерінің арасында тікелей байланыс бар екені дәлелденген.

Мидағы тұрақты ойлар мен эмоциялар бетімізге «маска» болып киіледі.

Мысалы, үнемі терең ойланып, шешім қабылдайтын адамның маңдай үлесі белсенді жұмыс істейді, соның әсерінен маңдайда өзіндік әжімдер пайда болады.

Үнемі ашуланатын немесе күйзелісте жүретін адамның қастары түйіліп, ерін жиектері төмен түседі.

Ал миы серотонин мен эндорфинге толы, ашық мінезді адамдардың көз айналасында күлкі әжімдері («қаз табандары») айқын көрінеді.

Бет пішініміздің негізгі сүйек құрылымы генетикадан келгенімен, миымыздың ішкі күйі бетіміздің мимикасын, соған байланысты бейнемізді қалыптастырады.

Түйін

Біз мидың құлы емеспіз, бірақ оның ережелерін білуіміз керек. Ми — пластикалық мүше (**нейропластикалық**қасиеті бар). Бұл дегеніміз — сіз неше жаста болсаңыз да, миды өзгерте аласыз.

Жаңа кітап оқығанда, жаңа тіл үйренгенде, ескі әдетті тастап, жаңа әрекет жасағанда басыңызда жаңа нейрондық байланыстар туады. Миыңызды қалай жаттықтырсаңыз, мінезіңіз де, психологияңыз да, тіпті жүзіңіздегі нұр да солай өзгереді. Бәрі өз қолыңызда, дәлірек айтсақ — өз басыңызда!