

## ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ, ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗΣ ΑΕΙΩΝ ΜΑΣ

Ο **ανθρώπινος εγκέφαλος** = (**GPS Grand Problem Solver!**, ως εάν *Global Positioning System*) ενεργοποιεί, τιθασεύει, και παροχετεύει την «αρνητική εντροπία», δηλαδή τη **δύναμη της ζωής**, την **ευταξία**, η οποία θα δώσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για την ανθρώπινη ύπαρξη. Ήτοι, επιτυγχάνει με θετικό πρόσημο δράσεως και την ανάλωση της ανάλογης **ικμάδας για το μέγιστο βεληνεκές ενέργειας**. Αυτό απαιτεί να εισαχθούν στο GPS, όσον το δυνατόν περισσότερα αληθή και δόκιμα στοιχεία. Απαιτεί να εισάγονται διαρκώς, όσον το δυνατόν περισσότερα στοιχεία υπολογισμών και να γίνεται μια αδιάλειπτη **αναβάθμισή του**.

Ευτυχώς, ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι ακόμη σε μεγάλο βαθμό **ανεκμετάλλευτος!** Εδώ και εκατό χιλιάδες έχει την ίδια χωρητικότητα και τις ίδιες δυνατότητες, αλλά και μια τάση... «δημοκρατικότητας»! Διαθέτει 1500 κυβ. εκ, περισσότερα από 150 δισεκατομμύρια κύτταρα, τους νευρώνες και εκατοντάδες δισεκατομμύρια συνάψεις, που περιμένουν την ενεργοποίησή τους. Το θέμα είναι αποκλειστικά **δικό μας**. **Από εμάς εξαρτάται να δώσουμε το σωστό πλούτο** καταγραφών, εγγραμμάτων, εμπειριών, σωστών γνώσεων, υγιών συναισθημάτων και ενάρετων ροπών δράσεων.

Έχει, όμως, και αρκετά **μειονεκτήματα**. Εύκολα γίνεται ράθυμος και ακαμάτης. Βολεύεται σε εύκολες λύσεις και όταν τις βρει του αρέσει να τις ακολουθεί. Είναι της ελάχιστης προσπάθειας. Απαιτείται συνεχή πρόκληση ενδιαφέροντος. Και η καλύτερη πρόκληση είναι η συνδούλιση με υψηλές αξίες. Το μεγαλύτερο κακό που μπορεί να πάθει ο εγκέφαλός μας είναι να μη έχει συναντήσει ποτέ το..κακό!! δηλαδή, **να μη έχει δοκιμασθεί και εμβολιασθεί**. Τότε στην πρώτη δυσχέρεια σαστιρίζει. Τα χάνει. Μπλοκάρει, γιατί αιφνιδιάζεται και τότε δυσκολεύεται στις επιλογές (δίλημμα= blind mind). Ευτυχώς, ο εγκέφαλος είναι **εκπαιδεύσιμος** ακόμη και σε μεγάλη ηλικία [φαινόμενο εκνεάνισης]. Αυτή τη δυνατότητα του εγκεφάλου την διαπίστωσαν με επιστημονικό τρόπο οι ειδικοί μοριακοί νευρολόγοι

**Πρέπει, λοιπόν, να είναι πάντοτε ανοιχτό το μυαλό μας σε κάθε αλλαγή, ακόμη και στο απρόοπτο.** Δυστυχώς τα πάντα αλλάζουν, χωρίς τη δική μας θέληση..

Μια **θετική φορά πορείας**, επάνω σε μια μέθοδο, την οποία δεν μπορούμε να επιβεβαιώσουμε για την ορθότητά της και πρέπει συνεχώς να ελέγχουμε με μικρές δόσεις δοκιμών. Ακόμη και οι εμπειρίες των προγενέστερων συνανθρώπων μας πρέπει στο πλαίσιο των δυνατοτήτων μας να εξετάζονται, καθόσον **αυθεντίες αλάνθαστες**, σε ό,τι αφορά το όλον, ουσιαστικά δεν υπάρχουν. **Στα τεράστια και πολύπλοκα θέματα ένα μέρος του όλου μπορεί να συλλάβει το ανθρώπινο πνεύμα**. Όταν εξετάζει και πλησιάζει στη απλή και ευδιάκριτη αλήθεια, ουσιαστικά χάνεται ένα μέρος του όλου, στο οποίο ανήκει το μέρος. Όταν, όμως, προσπαθούμε να συλλάβουμε το όλο χάνεται η **ευδιάκριτη αλήθεια**. Το κυριότερο είναι ότι χάνεται η **σπουδαιότητα των λεπτών σχέσεων**, που σε κάποια δεδομένη στιγμή μπορεί να είναι κρίσιμες.

- **Θετική πορεία: Αλήθεια- Κάλλος- Αγαθό, --ΦΩΣ= ΘΕΙΟΝ** [explosion].
- **Αρνητική: Ψεύδος, ασχήμια, κακότητα-έρεβος, ΜΑΥΡΗ ΤΡΥΠΑ**. [implosion].
- **Μέθοδος:** Προσωπική κατ'οικονομία δοσολογία. Δοκιμές, λάθη, συνεχής επίλυση προβλημάτων, εμπειρίες, μικρές δόσεις, «εμβολιασμός», ατομικός, αλλά και κοινός δρόμος. **Συνεχή αμφισβήτηση και κριτική**. Αμφιβολία για τις δικές μας απόψεις πρώτα. **Συναίρεση, σύνθεση. διαφορετικότητα, αλλά και σύγκλιση** προσεγγίσεων. Ήτοι, **αρμονία της χρυσής τομής : διατήρηση της διακρίσεως της ατομικότητας και του όλου**.

### Γενικά συμπεράσματα:

- Όσο πλουσιότερο, αλλά προπαντός όσο υγιέστερο είναι το περιεχόμενο **της νόησης, των συναισθημάτων και των τρόπων ενεργείας** τόσες περισσότερες πιθανότητες έχουμε να αποφύγουμε το ψεύδος, την ασχήμια και το κακό.

- Οι **αιώνιες αξίες : Αλήθεια, Κάλλος και Αγαθό** συνιστούν τους οδοδείκτες προς το φως, με την **Πίστη στις δυνατότητες του ανθρώπινου πνεύματος** και άγουν τον Άνθρωπο προς το Ιερό φέγγος [explosion], ήτοι το Πνεύμα το Θεϊόν]. Αντίθετα το ψεύδος, η ασχήμια και η κακότητα, αργά η γρήγορα, οδηγούν σε αδιέξοδο, στο έρεβος, στη **μαύρη τρύπα** [implosion].

- Ο καθένας μας τοποθετεί τον εαυτό του, με την αυτοπραγμάτωσή του, το δικό του σημείο πορείας. Η σύνθεση των αξιών αυτοπραγμάτωσης συνιστά μια **προσωπική παλέτα αναλογιών- αποχρώσεων**. **Καθένας μας έχει τη δική του συνταγή**. Μια όσο το δυνατό ευρύτερη, σαφέστερη, κατ'

οικονομία [αναλογική], **ολιστική, συναινετική και διαλογική θεώρηση**, περισσότερων, εφικτά, κύριων αξιών είναι **προαπαιτούμενο**.

- Δυστυχώς, η **αλήθεια** αποκρύπτεται πολύ εύκολα από το ψεύδος. Το **κάλλος** παραμορφώνεται από την αταξία και το **αγαθό**, σχεδόν πάντοτε βρίσκεται σε πιο ψηλά κείμενο σημείο, άρα, **απαιτεί ξεχωριστή θέληση και προσπάθεια**.

- Η σύνθεση κατά οικονομία των αιώνιων αυτών αξιών συνιστά **ένα χρυσό κανόνα**, αλλά και το **προαπαιτούμενο για ανάπτυξη κάθε άλλης αξίας**.

- Η **αγάπη** (σεξουαλική και φιλανθρωπική), η οποία ενώνει τους ανθρώπους **αναδύεται μόνον από την παραπάνω «χρυσή» σύνθεση**, που είναι και η βάση οικοδόμησης της **εμπιστοσύνης** και της ανάπτυξης **δεσμών συνοχής της κοινωνίας**. Και μόνον από την συνένωση αυτή αναδύεται η **ελπίδα** που, το **οξυγόνο της ζωής**, που δίνει νόημα απτό και ελκυστικό.

- Τελικά, το σημείο σταθερότητας το **Ιερό** αναδύεται, μόνον όταν θεμελιώνεται στη χρυσή σύνθεση. **Τότε μπορεί να έχει πιθανότητες να μας οδηγήσει στο Όν με τις απόλυτες αξίες της Αγάπης, του Κάλλους και της Αλήθειας**.

- Τα πρώτα γενναία βήματα είναι η προσέγγιση της **αλήθειας**, του **κάλλους** και του **αγαθού**. Μια θεμελίωση ευρεία, σε βάθος και στερεή είναι το **προαπαιτούμενο**. Πρέπει να απομακρύνονται τα ασταθή στοιχεία του ψεύδους και της παραπλάνησης. Οι «κροκάλες» του φανατισμού να αντικαθίστανται με «γόνιμο έδαφος». Πέραν, όμως, από τη θεμελίωση απαιτείται και η «αγκύρωση» σε σταθερά **σημεία πίστωσης**. Τα σημεία αυτά πρέπει να αντέχουν στη δοκιμή της λύδιας λίθου του χρυσού κανόνα, της αλήθειας, του κάλλους και του αγαθού. Μόνον τότε, η θεμελίωση και η σταθερότητα είναι υγιείς καθόσον στηρίζονται σε έναν ευρύ **συνειδησιακό χώρο του προσώπου**.

- Η Αλήθεια, που στηρίζεται στις επιστήμες, στον ορθό και φιλοσοφημένο λόγο, όπως και το κάλλος, αλλά και η πρακτική ηθική ενέργεια έχουν στερεότερη βάση, όταν **οι διαστάσεις του χώρου συνείδησης γίνονται ευρύτερες**. Όταν τα όρια τα ατομικά διευρύνονται στην οικογένεια, στη φυλή, το έθνος, την **Πατρίδα**, αλλά και τη πανανθρώπινη Κοινότητα ακόμη. Προκαλούνται, όμως, επικίνδυνες οι καταστάσεις, όταν είναι στενά τα όρια αυτά. **Η Πατρίδα συνιστά τον ιδανικότερο τόπο**, ακόμη. Εκεί μπορεί να υπάρξει ζώσα η ατομική συνείδηση. Η έννοια της Πατρίδας, όμως, πρέπει να θεωρηθεί, ως **ζωντανή ύπαρξη**, με εσωτερική **ευρυθμία**, αλλά και **αρμονικά συνδεδεμένη με δεσμούς ευσταθείς και εύκαμπτους με το διεθνές περιβάλλον**.

- **Κίνητρο**: Η **ευδαιμονία**, με επιτυχή αντιμετώπιση του πόνου, πορεία και εξέλιξη της ζωής μας μέσα στο φως της Αλήθειας, στο άρωμα του Κάλλους και στη γλυκύτητα του Αγαθού, προς το Ιερό, που ταντίζεται με το ΟΝ, το Οποίο συναίρει αρμονικά τα ΠΑΝΤΑ σε ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΑΘΜΟ.

- **Τα πρώτα βασικά βήματα**:

1. **Πληροφορία-Γνώση-Σοφία-Αλήθεια**: αυστηρή επιλογή συσχέτιση πληροφοριών, που αποδίδουν σωστές γνώσεις, μέσα σε ευρεία **παιδαγωγία και ανδραγωγία** με μύηση δια του ορθού Λόγου σε ευρύ φάσμα επιστημών και του φιλοσοφικού στοχασμού.

2. Υγιής **συναισθηματικός πλούτος**, με ευαισθησία στην ομορφιά, το κάλλος και την ευπρέπεια, που σημαίνει εν οικονομία ανάπτυξη των συναισθημάτων, των επιθυμιών, των ροπών και τάσεων. Καλλιέργεια **διάθεσης συνύπαρξης** με τους συνανθρώπους, μπαίνοντας στη θέση τους [empathy], θεωρώντας τους, ως εαυτούς μας και νιώθοντας, **ότι ανήκουμε σε ένα σύνολο που θέλουμε να ανήκουμε και εκείνο μας θέλει, ως μέλη του** [amae].

3. Σταθερά «πιστεύω», με βάση τις εμπειρίες της ζωής και τις εξελίξεις προσέγγισης της πραγματικότητας [μέθοδος των ανθρωπιστικών και φυσικών επιστημών].

4. Διαρκής παραγωγική δημιουργία, δια της εργασίας με νόημα ζωής υψηλού ενδιαφέροντος

5. Δημιουργική συλλογική προσπάθεια με καλόβουλη συμμετοχή

6. Τελικά η καλλιέργεια και η ωρίμανση του ανθρώπινου GPS (ο Άνθρωπος εκτιμάται ότι εν πολλοίς βρίσκεται ακόμη στη εφηβική ηλικία ανάπτυξης!) Αλλά ακόμα και για τα γηρατεία μας δίνουν πολλές ελπίδες οι έρευνες των ειδικών!

Σε αυτή την ηλικία, η αλληλεπίδραση του αριστερού και του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου γίνεται αρμονική, γεγονός που διευρύνει τις δημιουργικές μας δυνατότητες. **Γι' αυτό ανάμεσα σε άτομα άνω των 60 ετών μπορείτε να βρείτε πολλές προσωπικότητες που μόλις ξεκίνησαν τις δημιουργικές τους δραστηριότητες**. Φυσικά, ο εγκέφαλος δεν είναι πλέον τόσο γρήγορος όσο ήταν στη νεολαία. Ωστόσο, **αποκτά ευελιξία**. Επομένως, με την ηλικία, είναι πιο πιθανό να παίρνουμε τις **σωστές αποφάσεις** και λιγότερο εκτεθειμένοι σε αρνητικά συναισθήματα. Η κορύφωση της ανθρώπινης πνευματικής δραστηριότητας εμφανίζεται γύρω στην ηλικία των **70 ετών**, όταν ο εγκέφαλος αρχίζει να

λειτουργεί με πλήρη ισχύ. Με την πάροδο του χρόνου, η ποσότητα της μυελίνης στον εγκέφαλο αυξάνεται, μια ουσία που διευκολύνει την ταχεία διέλευση των σημάτων μεταξύ των νευρώνων. Λόγω αυτού, οι πνευματικές ικανότητες αυξάνονται κατά 300% σε σύγκριση με τον μέσο όρο.

Ο καθηγητής Monchi Uri, από το Πανεπιστήμιο του Μόντρεαλ, πιστεύει ότι ο εγκέφαλος των ηλικιωμένων επιλέγει το μονοπάτι που καταναλώνει λιγότερη ενέργεια, εξαλείφει τα περιττά και αφήνει μόνο τις σωστές επιλογές για να λύσει το πρόβλημα. Διεξήχθη μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Οι νέοι ήταν πολύ μπερδεμένοι, όταν περνούσαν τα τεστ, ενώ όσοι είναι άνω των 60 ετών πήραν τις σωστές αποφάσεις.

Τώρα, ας δούμε τα χαρακτηριστικά του εγκεφάλου μεταξύ **60 και 80 ετών**.

1. Οι νευρώνες του εγκεφάλου δεν πεθαίνουν, όπως λένε όλοι γύρω σας. Οι μεταξύ τους σχέσεις απλώς εξαφανίζονται αν δεν ασχοληθεί κανείς με διανοητική εργασία.

2. Η απόσπαση της προσοχής και η λήθη προκύπτουν λόγω της υπερπληθώρας πληροφοριών. Επομένως, δεν χρειάζεται να εστιάζουμε όλη σας τη ζωή σε περιττά μικροπράγματα.

**Κοντολογίς**, εάν ένα άτομο ακολουθεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής, έχει βιώσιμη σωματική δραστηριότητα και είναι πλήρως διανοητικά δραστήριο, οι διανοητικές ικανότητες ΔΕΝ μειώνονται με την ηλικία, απλώς ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ φτάνοντας στο αποκορύφωμά στην ηλικία των 80-90 ετών!

#### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:**

- 1)\* *Μη φοβάσαι τα γηρατειά.*
- 2)\* *Προσπαθήστε να αναπτυχθείτε πνευματικά.*
- 3)\* *Μάθετε νέες χειροτεχνίες, κάντε μουσική, μάθετε να παίζετε μουσικά όργανα, ζωγραφίστε εικόνες! Χορός!*
- 4)\* *Ενδιαφέρεστε για τη ζωή, συναντήστε και επικοινωνήστε με φίλους, κάντε σχέδια για το μέλλον, ταξιδέψτε όσο καλύτερα μπορείτε.*
- 5)\* *Μην ξεχνάτε να πηγαίνετε σε μαγαζιά, καφετέριες (εν μέτρω), παραστάσεις.*
- 6)\* *Μην σιωπάς μόνος σου, είναι καταστροφικό για τον καθέναν μας.*
- 7)\* *Να είσαι θετικός, να ζεις πάντα με τη σκέψη: παρακάτω: "όλα τα καλά πράγματα είναι ακόμα μπροστά μου!"* \_ \* **ΠΗΓΗ:** *\_New England Journal of Medicine.\_* \*

**Δημήτρης Μπάκας**  
**25 Μαΐου 2023**