

சாதாரணம் முதல் அசாதாரணமானது

மனித உடலில் மேல்நிலையானதும் அதிக மேக்கானதுமான மூளை ஒருவரது அதிக சூழ்நிலையான முறையில் உள்ளது. அது அறிய, உணர் மற்றும் வளர் நமது வாழ்க்கை முழுவதும் முடிவு கொண்டுள்ளது, அதைச் செயலியாக்கி முறைகள் மற்றும் தொழில்நுட்பம் சரியானவைகள் இருந்தால், ஒரு சாதாரண மூளை ஒழிப்பிலிருந்து ஒரு அதிசயத்தின் மூளையாக மாற்றப்படலாம்.

இயல்புநிலை மூளை சக்தியை அதிசயத்தான மூளை சக்திக்கு மாற்றுவது, ஞாபக திறன்களை மேம்படுத்த, மென்மைப் பரிமாற்றத்தை மேம்படுத்த, மனித மனதின் முழு திறனை திறக்கும் ஒழுங்குகளைத் திரும்ப திறக்க இருக்கும் ஒரு கட்டுப்பாடு மற்றும் அணுகலான வழியாகும். இது மூளை செயல்பாட்டை முன்னேற்றி, ஞாபக செயல்பாட்டையோ, மென்மையோ மேம்படுத்தி, பொருந்தும் முறையில் மெய்நிகர் செய்வது.

இந்த மாற்றும் செயல்முறையின் சில முக்கிய அம்சங்கள் இங்கே:

1. **மன முறைக்குறிப்பு:** அதிசயத்தின் மூளையை வளர்ச்சிப்படுத்த முதன்முதலில் வளர்ச்சிக் கருவியை ஏற்படுத்த அறிவாற்று முன் வரும் - அதுவே மாறும் மன முறையாகும் - நுணுக்கத்தையும், மூலம் அறிவியலும், செயல்பாடும் மூலம் மேம்படுத்தப்படும் என்று நம்புவதே அரிதாக உள்ளது. சவால்களை ஏற்றி, தோல்விகளில் மாணவர்கள் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து, முயன்று வளர்ந்துவிடும் வாழ்க்கைக்கு முன் மூளையின் மேக்கானத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் அடிப்படையாக இருக்கும்.
2. **மனப் பரிமாற்றம்:** உடல் பரிமாற்றம் போன்றவற்றுக்கும், மனப் பரிமாற்றம் முயன்று விளையாடுவதைத் தேவைப்படுகின்றது. புதிய திறமைகளை அறிந்து, பழைய முறைகளை மேம்படுத்தவும், மூளையை உள்ளடக்கி கொண்டு, திறனை அதிகரித்து மன முன்னேற்றத்தை மேம்படுத்துவது உதவும். இதன் மூலம் நியூரானல் இணைப்புகளை

உருவாக்கி, நினைவை மேம்படுத்தி, பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் மேன்மையை அதிகரிக்கும் போதும் மன பயன்பாட்டையை மேம்படுத்துகின்றது.

3. **தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்வது:** அதிசயத்தான மூளை சக்திக்கும் உள்ளமையைப் பெறுவதற்கு வாழ்க்கைமுறையைத் திறந்துக்கொள்ளுதல் முக்கியமாகும். அறிவையும், புதிய பொருட்களையும் அறிய, ஞாபகங்களை அறிவதுடன் மன திறமையையும் அதிகரிக்கும். இது வார்களில் நடக்கும் நிகழ்வுகளைப் பார்த்து, பாடப்பட்டவற்றை எடுத்து, வேறு மாறிய பொருள்களை படிப்பது மற்றும் அதிகரிக்கும் போதும், அறிஞர்கள் அல்லது ஒரே முயற்சியுடன் மிகுந்த சேர்க்கையாளர்களுடன் உரையாடுவதையும் கொண்டிருக்கலாம்.
4. **பலதரப்பட்ட சிந்தனை :** அதிசயத்தான மூளை சக்தியும் பெரும்பாலும் தலைவன்படுத்துவது பல படிப்புகளில் சிக்கல்களைக் கண்டுபிடிக்க மற்றும் வேறு புலங்களில் உள்ள கருவிகளை இணைக்கும் முறையில். பல படிப்புகளையும் ஒரே முறையில் பார்ப்பது மூளையின் பரப்புகளை விரிவாக்குகின்றது, ஆர்வத்தை மேம்படுத்துகின்றது, புதுப்பிப்புகளை தீர்மானிக்குகின்றது. பல படிப்புகளைப் பெருக்கிய முறையில் பயன்படுத்தும் முறையில் போகும் மூளையின் புதிய இணைப்புகளை உருவாக்குகின்றது, உணர்வுளை அதிகரிக்குகின்றது.
5. **நினைவாற்றல் மற்றும் தியானம் :** மனிதர்கள் தனது முழு உள்ளமையை அதிகரிக்க முக்கியமான மனப்பாடுகளை வளர்த்துக்கொள்வது மற்றும் தினசரி செயல்களில் மஞ்சளிபெருக்கம் சேர்ப்பதுடன் மூளை செயல்பாட்டை மேம்படுத்தலாம். இவ்வாறு மனம் ஒருவரை உறுதிப்படுத்தி, மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும், மனம் அறிவித்துக்கொள்ள மற்றும் மனித பொருள் சுவாரஸ்யத்தை அதிகரிக்கும் மூன்று செயல்பாட்டை பயிற்சி செய்யும்.
6. **மூளையை அதிகரிக்கும் பழக்கம் :** மனதின் செயல்பாட்டை ஆதரிக்கும் ஆரோக்கியமான பண்புகளை ஏற்படுத்துவது அதிசயத்தான மூளை சக்திக்கு மிகுந்த பங்கேற்பாகும். தரமான உயிரிழிப்பை முன்னுரிமைப்படுத்தி, நிலையான உடல் பயிற்சி செய்து, ஒரு நிறைய உணவு மற்றும் மன மலச்சிக்கல்களை பராமரிக்கும், மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மன

அழுத்த நிலையை நிர்வகிக்கும் அனைவரும் பயன்படுத்துகின்றன.

7. **மூளை பயிற்சி நுட்பங்கள்** : நிறைய மூளை பயிற்சி முறைகள், உரிமைப்பாட்டு முறைகள், வேகமான வாசிப்பு, உணர்வு பயிற்சி முறைகள் போன்றவை பிறகும், குறிப்பிடுக்கப்படும் முறைகளைப் பயன்படுத்தி கட்டுப்படுத்தலாம். இவை முறைகள் மக்கள் தகவலை வைத்துக்கொள்வதைத் துணைக்கின்றன, தரவுகளை செயலாக்கி உருப்படிகளை செயலிக்கலாம், மற்றும் மொத்த மூளை செயல்பாட்டை அதிகரிக்கலாம்.
8. **படித்தல் மற்றும் எழுதுதல்**: புத்தகங்களை வாசித்து அல்லது ஆர்டிக்களை வாசித்து எழுதுவதன் மூலம் சொற்களின் பொருள் வளர்ச்சியை, கருத்துக்களின் மூலம் சிறிய சிக்கல்களைப் பராமரிக்க மற்றும் செயல்பாட்டு கலையை அதிகரிக்க முடியும். இது தொடர்பான திறமைகளை மேம்படுத்தும் மொழிபெயர்ப்பு திறமைகளை மேம்படுத்தும் மூலம், உலகத்தை மேம்படுத்துகின்றது.
9. **போதுமான தூக்கம் கிடைக்கும்** : தூக்கம் மூளை செயல்பாட்டிற்கும் மொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கியமானது. தரமான தூக்கம் பெருக்குவல்ல மெம்மோரி இணையாக்கல், மன நிலை மீறல், மற்றும் மூளைப் பராமரிப்புகளை மேம்படுத்தலாம்.
10. **ஆரோக்கியமான உணவு** : சுருக்கமான மற்றும் பல்வேறு பொருள்களில் உயர்ந்த பாதுகாப்புள்ள உணவு உடனடியாகவும் நிறையப்பட்டதும் மூளை செயல்பாட்டை ஆதரிக்கலாம் மற்றும் புதிய மூளை உருவாக்குவது என்பது மூளை உருவாக்கும் செயல்பாட்டின் போதுமான நிரம்பத்திரவுகள். ஒமெக்ஸா-3 அமிலங்கள், அணுக்கமானவைகள் மற்றும் விடமின்கள் மிகுந்த உணவுகளை உண்ணுவது மதிப்பீடுகளை மேம்படுத்தலாம் மற்றும் மூளைப் பராமரிப்பு இயற்கையாக உயர்வீர்க்கும் வாய்ப்புகளை குறைக்கும்.
11. **சமூக தொடர்பு** : மற்றவர்களுடன் சமூக ஊடகத்தைச் செலுத்துவது மனதின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும் மற்றும் உணர்வு நலத்தையும் மேம்படுத்தும். சமூக செயல்களில் பங்கேற்பது அணுகலையை மேம்படுத்தல், உரைப்படுத்துதல் திறமைகளை மேம்படுத்தும், மற்றும் ஒரு செல்வாக்கு உணர்வை மேம்படுத்தும்.
12. **ஒத்துழைப்பு மற்றும் ஈடுபாடு** : மற்றவர்களுடன் சேர்க்கையில் ஆர்வம் குறித்த செயல்கள்

மற்றும் பேச்சுகளில் பங்கேற்பது கருத்துகளை அணுக, புதிய கண்ணோட்டங்களை பெற, மற்றும் தனிப்பட்ட சிக்கல்களை மேட்டையில் ஏற்படுத்துவதும் இயல்பாகவும் தகுதியை அதிகரிக்கலாம். குழு திட்டங்களில் பங்கேற்பது, பின்னூட்டம் தேடுதல், மற்றும் வேறுபாட்டு நகைகளை மேம்படுத்துவது ஞானப் பூர்வமாகவும் பிரச்சினை தீர்வு திறனை அதிகரிக்கலாம்.

ஒரு இயல்புள்ள மூளையை அதிகரிக்க, நிரந்தர முயற்சி, அற ஒழுக்கம், மற்றும் உள்ளங்களின் வளர்ச்சியுக்கான முன்னேற்றம் தேவைப்படுகின்றது. வளர்ச்சியை உணர்விலாக்கி, தொடர்ந்து கல்வி பெற்று செல்வமாகவும், வேறுபாட்டு மதிப்புகளை அணுகுவதால், மற்றும் மூளையை மேம்படுத்துவதன் பழக்கமாகும் பணிபுரியமான வழிகளை ஏற்படுத்தி, நடக்கப்படுகின்ற நன்மைகளை பெற முடியும். இதன் மூலம் தனியார்கள் தங்களது மூளையின் முழு வளர்ச்சியை விட்டுத்திருப்பது, அறிவியல் கல்விகளை அடையாளம் செய்யலாம், மற்றும் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் மிகுந்த வேலைகளை செய்யலாம்.

எழுத்தாளர்

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பாளர்

சதீஷ் குமார் ஜி

ரேவதி எஸ் ஜி