

مغز همیشه برنده

بهبود زندگی با مدیریت بهتر ذهن

تالیف:

جان سالیوان و کریس پارکر

مترجم:

مریم ژبانی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: سالیوان، جان پی.
عنوان و نام پدیدآور	: مغز همیشه برنده : بهبود زندگی با مدیریت بهتر ذهن/ تالیف جان سالیوان و کریس پارکر : مترجم مریم زبانی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۴۸ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۳۰-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Brain Always Wins: Improving Your Life
عنوان دیگر	: Management, ۲۰۱۶. Through Better Brain
موضوع	: بهبود زندگی با مدیریت بهتر ذهن. پرورش ذهن Mental discipline
شناسه افزوده	: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	: Success -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: پارکر، کریس (مشاور تجاری)
شناسه افزوده	: arker, Chris (Business consultant)
	: زبانی، مریم، ۱۳۴۹- مترجم

مغز همیشه برنده

بهبود زندگی با مدیریت بهتر ذهن

تالیف: جان سالیوان - کریس پارکر

مترجم: مریم زبانی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۳۰-۳



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقهٔ

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۲۶۰۰۰۰ تومان

همهٔ حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست

۷	پیشگفتار.....
۱۵	مقدمه.....
۲۵	فصل ۱: فرمانده.....
۴۹	فصل ۲: فعالیت بدنی.....
۷۵	فصل ۳: استراحت و بهبودی.....
۱۰۷	فصل ۴: تغذیه مناسب.....
۱۳۵	فصل ۵: عملکرد شناختی.....
۱۷۱	فصل ۶: مدیریت هیجانی.....
۲۰۳	فصل ۷: معاشرت و ارتباطات.....
۲۳۷	فصل ۸: هم افزایی.....
۲۴۱	منابع.....

حرف اول

«بهترین ایده‌ها با حرف زدن به وجود می‌آیند».

جاناتان ایو

(i)

نام من کریس پارکر است. من از سن نوزده سالگی شیفته مهارت‌های نفوذ پذیری و ارتباط موثر بودم که رشته تحصیلی و شغل من بود و آن را آموزش می‌دهم و در مورد آن نویسندگی می‌کنم. دقیقاً همزمان با شروع شیفتگی‌ام به نفوذ پذیری و ارتباط موثر، درگیر تمرینات مراقبه شدم، از بسیاری جهات، تاکنون به هر دو مشغول هستم. زمانی که نوزده ساله بودم و تصمیم گرفتم کارهایی را شروع کنم که شاکله و هدایت کننده بقیه زندگی‌ام بود به خوبی از این حقیقت آگاه نبودم، سال ۱۹۷۶ بود. سی و هفت سال بعد در اکتبر ۲۰۱۳ جان سالیوان را ملاقات کردم. زندگی من دوباره دستخوش تغییر می‌شد. جان یک روانشناس ورزشی و بالینی کاربردی با تجربه چندین ساله در نخبه‌ترین سطوح ارتش، اجرای قانون و ورزش است. او به بهترین افراد روی زمین تدریس کرده و به آنها یاد داده که چگونه مغز خود را مدیریت کنند تا به برتری دست یابند، و بارها ثابت کرده که این مغز است که در نهایت تصمیم می‌گیرد در گرماگرم فعالیت چه اتفاقی بیفتد، چه زمانی افراد درگیر باید تصمیم گیری کنند و سپس تصمیمات را اجرا کنند. آموزش‌های او، به متخصص‌ترین پرسنل نظامی خط مقدم گرفته تا NFL (لیگ ملی فوتبال)، دیدگاه منحصر به فردی در مورد چگونگی و چرایی اهمیت مغز - و نحوه استفاده حداکثری از آن را می‌دهد.

برای ناهار در یک رستوران چینی در ناتینگهام انگلستان همدیگر را ملاقات کردیم. برنامه من این بود که همه چیز را در مورد فلسفه، تجربه و مهارت‌های او بدانم. متأسفانه یا خوشبختانه همانطور که همه چیز مشخص شد، او همین برنامه را در مورد من داشت.

این ملاقات تبدیل به یک ناهار بسیار طولانی شد که طی آن مسیر گفتگو گم شد و گفتگو به سرعت جای خود را به احتمالات داد.

جای تعجب نیست که تمرکز جان روی مغز بود. او می‌گفت: «ما از طریق تحقیقات علمی و مطالعه آسیب‌های مغزی یا سیستم‌های پیرامونی چیزهای زیادی در مورد ارتباط مغز و عملکردهای آن آموخته‌ایم این اکتشافات غالباً از ارتش و فداکاری‌های جنگ حاصل شده است.»

او لحظه‌ای مکث کرد. می‌دانستم که او قاطعانه و خالصانه متعهد به حمایت از پرسنال نظامی بود.

پس از نوشیدن جرعه‌ای از چایش، ادامه داد: «مغز همه اعمال و واکنش‌های ما را هدایت، جهت دهی و تسهیل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که تاب آوری مغز تحت تأثیر عادات روزانه از جمله استراحت و ریکاوری، مدیریت هیجانی، فعالیت بدنی، معاشرت و تغذیه است و این بسیار مهم است زیرا مغز انسان ذاتاً تاب آور بوده و پیچیده‌ترین ابزار بقا است. از طریق رفتارهای همیشگی و عادات خود، این تاب آوری را تقویت می‌کنیم یا به چالش می‌کشیم.»

من در آن زمان نمی‌دانستم که این جملات در نهایت ما را به کجا سوق خواهد داد. بلکه در آینده به اهمیت و پتانسیل آنها پی بردم. وقتی برای اولین بار این جملات را شنیدم، فقط می‌خواستم بیشتر بدانم. از جان در مورد تفاوت و رابطه بین مغز و ذهن سوال کردم. او فوراً پاسخ داد.

«اغلب می‌شنویم که مردم از کلمات «مغز» و «ذهن» به جای هم استفاده می‌کنند، اما اینطور نیست. یکی از همکاران من، دکتر دیوید کاپل، عصب‌روانشناس بالینی ورزشی از دانشگاه واشنگتن، تفاوت‌های بین آنها را به خوبی توضیح می‌دهد. او می‌گوید که مغز در پس زمینه کار می‌کند در حالی که ذهن تجربه ما در لحظه حال است. اگرچه آنها با هم همکاری می‌کنند، اما مستقل هستند. مغز دائماً در حال کار است تا ما را ایمن نگه دارد، حتی اگر پیش زمینه تجربه ذهنی این کار را نکند. ذهن می‌تواند بدون توجه بسیاری از نیازها به روش‌های مختلفی درگیر باشد، با این حال مغز همیشه در تلاش است تا آن نیازها را برآورده کند - تا بهترین شانس را برای بقا به ما بدهد.

همانطور که جان به توضیح کار خود و علم باور نکردنی زیربنای آن ادامه می‌داد، بارها به یک عبارت اشاره می‌کرد، «مغز همیشه برنده است».

چند ثانیه بعد از این که از او پرسیدم دقیقاً منظورش چیست، متوجه شدم که هسته کار و جهان بینی او را حس کرده‌ام.

جان گفت: «اولاً، باید منظورم از «برنده شدن» را تعریف کنم. هر دوی ما می‌دانیم که کلمات قدرت زیادی دارند، بنابراین باید موضوع را مشخص کنیم.

«من «برنده شدن» را به عنوان توانایی ذاتی و گسترده مغز انسان برای سازگاری و غلبه تعریف می‌کنم. البته، مغز محدودیت‌هایی دارد، اما گرما گرم کار آن پیشرفته‌ترین سیستم تطبیقی در جهان شناخته شده است. وقتی صحبت از بقاء، غلبه بر مشکلات دشوار و حل مسئله می‌شود، روی چیزی جز مغز حساب نمی‌کنم، زیرا مغز به طرز شگفت‌انگیزی برای زنده ماندن طراحی شده است.

«این مهم‌ترین نکته است. هسته وجودی ما توانایی بقاء و سازگاری بوده و هست و به زبان ساده، مغز سیستم و ابزار نهایی بقای ماست. میلیون‌ها سال است که بقای ما به عنوان انسان مورد تهدید قرار گرفته است. چه چیزی ما را قادر ساخته است که زنده بمانیم و یک روز دیگر را ببینیم، چه چیزی ما را قادر ساخته است که به طور مداوم و برای مدت طولانی «برنده شویم»؟ مغز! نه عضله یا هر سیستم دیگر یا بخشی از آناتومی انسان، بلکه مغز.

«از بررسی حیوانات دیگر مشخص است که ما از آنها قوی‌تر و سریع‌تر نیستیم، اما به دلیل ایجاد مغز، برای حل مسئله بهترین عملکرد را داریم که عاملی کلیدی در بقاء و تکامل ما بوده است.

«در واقع بدون مغز سالم، "قدرت" اهمیتی ندارد. می‌بینید، توانایی استفاده از قدرت مبتنی بر مجموعه کاملی از فرآیندهای مغزی است و بدون سلامت مغز، این فرآیندها با تمرین و تسلط هماهنگ نمی‌شوند. ما به بالای زنجیره غذایی صعود کردیم زیرا در بقاء، حل مسئله و یادگیری همکاری اجتماعی بهترین عملکرد را داریم که همه اینها به یک مغز سالم و کارآمد وابسته است.

«در سطح فیزیکی، مغز مرکز کنترل همه عملکردهای بدن از جمله دمای بدن، فشار خون، ضربان قلب و تنفس، نحوه راه رفتن، صحبت کردن، چشایی و بویایی است. در این

رابطه، مغز با اجرای سیستمی بدن را قادر به ترمیم می‌کند. همچنین مشخص می‌کند که چگونه هر محرکی را که در طول زندگی با آن مواجه می‌شویم، تفسیر کنیم و به آن پاسخ دهیم!

«مغز تمام عملکردهای تفکر، فعالیت‌های فکری و هیجانات ما را کنترل می‌کند. این مغز است که به ما قدرت تکلم، تصور و رویاپردازی را می‌دهد. مغز اطلاعات را پردازش و از ما محافظت می‌کند، بر همه رفتارهای ما حاکم است، معمولاً به طور ناخودآگاه در ارتباط با سایر زیرسیستم‌های بدن، چه در بیداری و چه در خواب، عمل می‌کند. و مغز سازگار است. در واقع در پاسخ به تجربه تغییر می‌کند. چرا می‌گوییم «مغز همیشه برنده است»؟ تنها به این دلیل که نحوه درک شما از جهان و پاسختان به آن، زندگی روزمره، برقراری ارتباط، عواطف، یادگیری و یادآوری، بقا و سازگاری، همه توسط مغز شگفت‌انگیز تعیین می‌شود. با این حال، باید تأکید کنیم که مغز خدمتگزار ما است. باید از آن مراقبت کنیم زیرا از ما مراقبت می‌کند.

«پیامدهای این امر واقعاً قابل توجه است، زیرا اگرچه مغز می‌تواند همه این کارها را به طرز شگفت‌آوری با حمایت بسیار محدود از طریق تغذیه و استراحت انجام دهد، اما اگر واقعاً تغذیه، استراحت و تحریک لازم برای عملکرد سالم و بهینه آن را فراهم کنیم، از مزایای باورنکردنی آن از نظر سلامت، بهره‌وری، بهبود عملکرد و حتی مشارکت اجتماعی بهره‌مند خواهیم شد.

«ما همانی هستیم که هستیم به آن معنا که داریم نقشی در دنیا ایفا می‌کنیم زیرا مغز همیشه برنده است. اگر به طور فعال مغز خود را که سیستم منحصر به فرد تطبیق و حفظ بقا است را مدیریت و از آن حمایت کنیم کیفیت زندگی خود را بهبود خواهیم داد. حال، چرا نمی‌خواهیم این کار را انجام دهیم؟

جان مکث کرد و به من زمان داد تا قبل از نتیجه‌گیری با تنها راه ممکن به سؤال او پاسخ دهم «البته می‌خواهیم این کار را انجام دهیم!».

«به همه چیزهایی فکر کنیم که می‌دانیم برای ما خوب هستند، مانند تغذیه، ورزش، استراحت، مدیریت هیجانی، معاشرت، در حالی که همه آنها به خودی خود و به طرق مختلف ارزش افزوده دارند، در نهایت برای ما خوب هستند زیرا برای مغز خوب هستند! در واقع، با توجه به اینکه مغز همیشه برنده است، این نکته باید دلیل اصلی ما برای انجام

آن کارها باشد. همه مزایای دیگر ثانویه هستند. اگر همه ما بیشتر روی سلامت و عملکرد مغز تمرکز و مطابق با آن عمل می‌کردیم، کیفیت کلی زندگی بسیار بهتر می‌شود! «و اگر بخواهیم می‌توانیم این کار را انجام دهیم. در واقع ما در حال حاضر خوب می‌دانیم که باید طوری رفتار کنیم که سلامت و عملکرد مغز بهبود یابد بنابراین، کیفیت هر کاری را که انجام می‌دهیم افزایش دهیم. مشکل این است که بیشتر مردم این واقعیت را نمی‌دانند. الان وقت تغییر آن است!

و حق با او بود...

(ii)

نام من جان سالیوان است. من یک دانشمند و روانشناس بالینی در زمینه ورزشی هستم. در ۲۰ سال گذشته من این افتخار را داشتم که با برخی از شگفت‌انگیزترین افراد کار کنم. من در حوزه بهینه‌سازی محیط‌های با عملکرد بالا و توسعه عملکرد فردی و تیمی، به‌ویژه افرادی که تحت شدیدترین فشارها هستند، فعالیت می‌کنم.

من چطور این کار را انجام می‌دهم؟ با اولویت دادن به مغز زیرا مغز تصمیم‌گیرنده نهایی در مورد کیفیت عملکرد انسان است.

چرا این کار را می‌کنم؟ چون برای من مردم حرف اول را می‌زنند. ما مهم هستیم. ما خیلی توانایی داریم و مغز مرکز توانایی و انسانیت ما قرار دارد. این مغز شگفت‌انگیز ما است که ما را می‌سازد و بسیار خاص می‌کند.

اما تراژدی من این است:

- ۱- افراد بسیار کمی در مورد مغز خود می‌دانند.
 - ۲- هنوز افسانه‌های زیادی در مورد مغز رایج است.
- این افسانه‌ها در واقع مانع یادگیری می‌شوند. افسانه‌هایی مانند این که: «ما تنها از ۱۰ درصد مغز خود استفاده می‌کنیم».

و

«به قدری اطلاعات ما از مغز کم است که می‌توانیم آن را نادیده بگیریم»

البته، هر دوی آنها کاملاً مزخرف هستند^۱. و این خطر وجود دارد که افرادی که چنین افسانه‌هایی را باور می‌کنند از آنها به عنوان دستورالعمل‌های رفتاری استفاده کنند - و چرا این کار را نکنند؟ به هر حال، اگر به طور متفاوتی به آنها آموزش داده نشده است، باید بر اساس آنچه دارند عمل کنند، و با این کار ناخواسته کیفیت زندگی، کاری که انجام می‌دهند، احساسشان را در زندگی محدود می‌کنند.

من می‌خواهم این روند را تغییر دهم، نه فقط برای مردان و زنان نخبه‌ای که با آنها کار می‌کنم، بلکه برای همه افراد.

به همین دلیل این کتاب را می‌نویسم. این کتاب به بخش بسیار مهمی از زندگی من تبدیل شده است. اکنون می‌دانم که این اثر اولین کتاب از چندین کتابی است که قرار است در مورد مغز بنویسم و اینکه چگونه همه ما می‌توانیم درک و مدیریت بهتر آن را یاد بگیریم و بنابراین تجربه زندگی بهتری داشته باشیم.

نمی‌دانستم که قرار است این کتاب را بنویسم. یا بقیه کتاب‌هایی که دارم برنامه‌ریزی می‌کنم. تا این که کریس پارکر را در اکتبر ۲۰۱۳ ملاقات کردم. شنیده بودم که او زندگی خود را صرف مطالعه ارتباطات موثر بین فردی و نفوذ پذیری کرده است، او معلم و مربی، رمان نویس و شاعر، و رزمی کاری بوده است که چند دهه مراقبه می‌کرد. او مطمئناً دانشمند نبود. و به زودی متوجه شدم که او تمایلی به آن نیز نداشت. او تنها به آنچه که می‌تواند کارساز باشد علاقه‌مند بود، نه به علم اینکه چرا کارساز است. واضح بود که برنامه کریس برای اولین ناهارمان این بود که تمام وقت از من در مورد سوابق، مهارت‌ها و کارم بپرسد و در مورد خودش چیزی نگوید. با گذشت زمان متوجه شدم که او نیز مانند خودم فردی بود که به جای پاسخ دادن ترجیح می‌داد سوال بپرسد. خوشبختانه، هر دوی ما، به سرعت به یک توافق ناگفته رسیدیم که به نوبت به سوالات پاسخ دهیم. آنچه که ممکن بود یک جلسه مصاحبه باشد در عوض به یک گفتگوی هیجان‌انگیز و معنادار تبدیل شد. من با سوالی از او در مورد عبارتی که در بسیاری از جنبه‌های تدریسش استفاده می‌کرد، شروع کردم، «کریس، برای من توضیح بده که منظورت از اصطلاح «خرد دهکده» چیست».

۱- ما از تمام مغز خود استفاده می‌کنیم و مطمئناً برای ایجاد و اجرای فرآیند مدیریت مغز به اندازه کافی در مورد آن می‌دانیم - و هر روز چیزهای بیشتری یاد می‌گیریم.

«آه،» او دست از خوردن کشید و نیمه لبخندی زد. یک لحظه فکر کردم که او از من می‌پرسد که از کجا می‌دانستم این عبارت برایش اینقدر مهم است^۱، اما او این کار را نکرد. درعوض، نگاهی کرد، گویی که خاطره‌ای دور را به یاد می‌آورد و سپس گفت. «خرد دهکده» به دانشی اشاره می‌کند که بزرگان دوران قدیم و شاید تا حدی امروز، اما احتمالاً کمتر در جوامع غربی به نسل بعدی منتقل کردند. دانشی که از یک عمر یادگیری و تجربه مستمر بدست آمده و مبتنی بر درک هر چیزی است که کار می‌کند. دانشی از مهمترین چیزها در زندگی است، چیزهایی که افراد و جوامع را ایمن نگه می‌دارد، روابط را موثر می‌کند، بهزیستی را افزایش می‌دهد و به طور کلی، به زندگی ارزش زیستن می‌دهد. دانشی که در نهایت مبتنی بر درک خود و دیگران است.

«خرد دهکده» مجموع درس‌هایی است که از طریق آگاهی و پرسش، از طریق درگیر شدن با محیط و تفکر ساکن آموخته شده است. بازتاب زمانی است که بزرگان آخرین مراحل زندگی خود را وقف پیشبرد درک خود کردند. زمانی که آنها پس از مراقبت از خانواده خود، توانستند زمان بیشتری را به یادگیری اختصاص دهند و آن را به عنوان آخرین هدیه خود ارائه دهند. بنابراین، یادآور این است که ما همواره بر شانه‌های کسانی که پیش از ما رفته‌اند می‌ایستیم، و مهم نیست که به چه چیزی می‌رسیم، مدیون کسانی هستیم که پیشرو ما بوده‌اند.

«از بسیاری جهات، «خرد دهکده» مخالف رویکرد علمی است. این خرد ناشی از تمایل به درک چگونگی کارکرد چیزی نیست، بلکه تمایل به شناسایی آنچه کارساز است و استفاده از آن در زندگی روزمره است.

از نظر من، بسیاری از دانشمندان به ویژه آنهایی مثل شما که در مورد نحوه عملکرد و تعامل انسان‌ها، نحوه یادگیری، تغییر و رشد، بهترین عملکرد و گاهی اوقات مسیر آن مطالعه می‌کنند زیربنای سیستم‌ها، مکانیسم‌ها و فرآیندهای «خرد دهکده» را شرح می‌دهند. شما به ما می‌آموزید که چرا چیزها کار می‌کنند».

«پس آیا فکر می‌کنید که علم اکنون جایگزین این رویکرد قدیمی شده است؟»
 «نه. از یک لحاظ هرگز چنین نخواهد شد، زیرا ما در مورد تفاوت بین تجربه ذهنی و عینی صحبت می‌کنیم. همچنین، ممکن است بگوییم هر چیزی که در دنیای ما اتفاق

۱- از قبل در این باره تحقیق کرده بودم.

می‌افتد و ما به طور کامل نمی‌فهمیم - هر چیزی که کار می‌کند و هنوز توضیح داده نشده است - را می‌توان به عنوان جنبه‌هایی از «خرد دهکده» دید. و علم به کشف آنها ادامه می‌دهد.

من دقیقاً فهمیدم که کریس چه می‌گوید. همچنین می‌دانم که یکی از عوامل مهم برای موفقیت، همکاری است. در نیمه ناهار، به این فکر می‌کردم که چگونه می‌توانم این اولین جلسه را به یک همکاری معنادار و طولانی مدت تبدیل کنم. مطمئن بودم که خیلی بیشتر از آنچه کریس می‌دانست، وجه اشتراک داریم. مطمئن بودم که می‌توانیم کارهای مفیدی را با هم انجام دهیم، و از انجام آن لذت ببریم. در آن لحظه نمی‌دانستم آن کار چه شکلی خواهد داشت.

خیلی طول نکشید که فهمیدم. گفتگوی ما با سرعت پیش رفت. تا پایان ناهار، قرار شد با نوشتن این کتاب کار مشترک خود را آغاز کنیم. سر عنوان به توافق رسیدیم، طرح کلی مطالب را ریختیم و به رعایت سه اصل کتاب متعهد شدیم:

تعهد به اشتراک گذاری تحقیقات دانشمندان و محققان برجسته به این امید که این کتاب نه تنها به شما خواننده، کمک کند تا مغز خود را بهتر درک کرده و مدیریت کنید، بلکه در ارتقاء اهمیت تحقیقات مرتبط با مغز نیز نقش داشته باشد. در علم امر مطلق وجود ندارد؛ دانش و درک همیشه در حال توسعه است و هدف ما تایید و حمایت از آن است.

تعهد به استفاده از ساختار و سبکی که علم و محتوای مرتبط را جذاب، آموزنده و انگیزشی کند. از این گذشته، برای اینکه علم واقعاً تأثیرگذار باشد، باید طوری به اشتراک گذاشته شود که به راحتی برای بقیه قابل درک باشد، و روشن کند که چگونه می‌توان از درس‌های آن برای بهبود زندگی استفاده کرد.

تعهد به ارائه یک فرآیند مدیریت مغز عملی و شخصی که در آن موارد زیر رعایت شود:

۱- پیشنهادات خاصی ارائه شود و رفتارهای معینی برای گنجاندن در زندگی روزمره معرفی شود.

۲- انتخاب‌هایی ارائه شود و گزینه‌هایی بر اساس نیازها و نقطه آغاز ارائه شود.

۳- جهت‌گیری فرای آنچه در کتاب آمده فراهم شود و بر منابع مختلف من جمله تکنولوژی تاکید شود که درک شما را افزایش دهد و یا توانایی مدیریت بهزیستی را افزایش دهد.

من عمدتاً با بازیگران نخبه در حوزه‌های مختلف کار می‌کنم، اما از صحبت با کریس متوجه شدم که می‌توانیم کتابی بنویسیم که همه از آن بهره ببرند. کتابی که به همه ما کمک می‌کند تا هر قطره از بهترین‌هایی که می‌توانیم باشیم را از این فرآیندی که آن را زندگی می‌نامیم بیرون بکشیم.

می‌بینید، مهم نیست که چه کسی هستید، چند ساله هستید یا زندگی خود را چگونه می‌گذرانید "مغز همیشه برنده است" و می‌توانید تجربه زندگی خود را در همه جنبه‌ها با دانستن نحوه سوخت رسانی، استراحت و تحریک مغز خود با مثبت‌ترین روش‌ها و جلوگیری از سوء مدیریت آن بهبود ببخشید.