

بسم الله الرحمن الرحيم

فردای هوشمندتر

چگونه ۱۵ دقیقه هک عصبی می‌تواند به شما کمک کند بهتر کار کنید، سریعتر فکر کنید و کارهای بیشتری انجام دهید

نویسنده

الیزابت آر ریکر

ترجمه

سعید جوی‌زاده | علیرضا احمدیان



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه	ریکر، الیزابت آر. Ricker, Elizabeth R.
عنوان و نام پدیدآور	فردای هوشمندتر چگونه ۱۵ دقیقه هک عصبی می‌تواند به شما کمک کند بهتر کار کنید؟ سریسر فکر کنید و کارهای بیشتری انجام دهید نویسنده الیزابت آر ریکر؛ ترجمه سعید جوی‌زاده، علیرضا احمدیان.
مشخصات نشر	تهران انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۸۵ ص: مصور، نمودار.
شابک	978-622-5697-45-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: tomorrow: how 15 minutes of neurohacking a day can Smarter better, think faster, and get more done. 2021 help you work
عنوان دیگر	چگونه ۱۵ دقیقه هک عصبی می‌تواند به شما کمک کند بهتر کار کنید؟ سریسر فکر کنید و کارهای بیشتری انجام دهید.
شناسه افزوده	جوی‌زاده، سعید. ۱۳۵۷ = مترجم احمدیان، علیرضا. ۱۳۶۴ = مترجم
رده بندی کنگره	۳۶۰ (QP)
رده بندی دیویی	۸۲۳۳۹/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۲۹۷۴۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبیا



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

فردای هوشمندتر

نویسنده	الیزابت آر ریکر
مترجمین	سعید جوی زاده علیرضا احمدیان
انتشارات	آکادمیک
چاپخانه و صحافی	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۴۵-۴
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۰
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۱۲۰,۰۰۰ تومان

خیابان سه‌رودی شمالی، خ هویزه غربی، خ بوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۲۲۹۲۸۴



Academicpress.ir



Academicpubl@gmail.com



فهرست مطالب

۵	یادداشت نویسنده
۷	مقدمه و نحوه استفاده از این کتاب
۱۴	قسمت اول: برای NEUROHACK آماده شوید
۱۵	فصل ۱: خودبازی علمی
۲۰	فصل ۲: نوروهکرها، فاش شدن
۲۶	فصل ۳: شواهد
۳۳	فصل ۴: مهره و پیچ و مهره
۴۳	فصل ۵: سازماندهی برای ایجاد انگیزه
۵۰	فصل ۶: اشکال زدایی خود
۶۶	قسمت دوم: تمرکز (ذهنی) خود را پیدا کنید
۶۷	فصل ۷: IQ جدید
۸۱	فصل ۸: EQ جدید
۹۰	فصل ۹: حافظه و یادگیری
۱۰۰	فصل ۱۰: خلاقیت
۱۱۲	فصل ۱۱: انتخاب هدف ذهنی
۱۱۸	فصل ۱۲: امتیازدهی زندگی
۱۲۸	بخش سوم: یک مداخله (بنیادی) را انتخاب کنید
۱۲۸	فصل ۱۳: دارونما در هدف
۱۳۸	فصل ۱۴: تعریق
۱۴۸	فصل ۱۵: بگذار نور (آبی) وجود داشته باشد
۱۵۵	فصل ۱۶: بازنویسی امضای مغز

فصل ۱۷: بازی‌های جدی.....	۱۶۷
بخش چهارم: یک مداخله (پیشرفته) را انتخاب کنید.....	۱۸۷
فصل ۱۸: ZAPPING برای بهتر.....	۱۸۸
فصل ۱۹: یک قرص در روز.....	۲۰۴
فصل ۲۰: علمی تخیلی به واقعیت علمی.....	۲۲۳
قسمت پنجم: آموزش دهید و منعکس کنید.....	۲۴۱
فصل ۲۱: خودآزمایی‌های ۱۵ دقیقه‌ای شما.....	۲۴۱
فصل ۲۲: تصاویر زیبا.....	۲۷۷
درباره نویسنده.....	۲۸۵

مقدمه و نحوه استفاده از این کتاب

"آینده در حال حاضر اینجاست - فقط به طور مساوی توزیع نشده است."

-ایلیام گیسون

زمان سرمایه گذاری: ۱۱ دقیقه

هدف: برای اینکه بفهمید از خواندن این کتاب چه نتیجه‌ای خواهید گرفت و چه نخواهید کرد یک سوال مرا از شهری به شهر دیگر سوق داده است. این مرا وادار کرد تا متخصصان را در سراسر جهان جستجو کنم. این من را برانگیخت تا صدها مقاله تحقیقاتی را جستجو کنم. این من را وادار کرد که از کار در تحقیقات علوم اعصاب به استارت آپ‌های فناوری بیرم و به تحقیق بازگردم - اما تحقیق از نوع بسیار شخصی تر. در نهایت، به آزمایش ده‌ها - نه، صادقانه بگوییم، صدها - برنامه، ابزارهای پوشیدنی، دستگاه‌ها و مواد روی خودم دامن زد. اگر می‌توانستم به این سؤال برای خودم پاسخ دهم، می‌توانستم برای دیگران هم پاسخ دهم:

چگونه می‌توانم مغز خود را ارتقا دهم؟

نه چگونه دکتر من می‌تواند آن را ارتقا دهد. نه معلم من نه رئیس من نه خانواده یا دوستانم. من این رو چطور می‌توانم انجام بدم؟

"ارتقای مغز" به چه معناست؟ برای من، این به معنای دسترسی مداوم به بهترین نسخه از خودم است، نه کسی که در یک روز متوسط خم می‌شود. من نسخه‌ای را می‌خواهم که سریع یاد می‌گیرد، جزئیاتی را که دیگران فراموش می‌کنند، به یاد می‌آورد، مسئولیت‌های روزانه را بدون کنار گذاشتن چیز مهمی انجام می‌دهد، کسی که حرف درست را می‌زند تا احساس بهتری به یک دوست بدهد.

نسخه‌ای از من که جسور، قابل اعتماد، مهربان است - و کارش خراب است.

داستان‌های علمی تخیلی به ما نشان می‌دهد که ارتقای ذهنی چشمگیر چگونه می‌تواند باشد. با کمک یک قرص، یک مرد در عرض چند هفته تبدیل به یک جادوگر مالی می‌شود. با ایمپلنت‌های عصبی، یک زن در چند ثانیه خلبانی هلیکوپتر را به دست می‌آورد. داستان‌های دیگر حافظه بی‌عیب و نقص، یادگیری زبان بدون زحمت و خلاقیت بی‌حد و حصر را توصیف می‌کنند.

با این حال، اگر مجبور نبود داستان باقی بماند، چه؟ حتی ارتقای روزمره نیز می‌تواند زندگی را تغییر دهند: چه می‌شود اگر ۱۰ ثانیه پس از ملاقات، نام کسی را فراموش نمی‌کردیم، وقتی صحبت‌هایمان را قطع می‌کردند، به دیگران سرزنش نمی‌کردیم (متأسفم، عزیزم!)، به‌طور غیرقابل کنترلی از روی احمقانه کلیک نمی‌کردیم. ویدیو گربه به ویدیو گربه احمقانه در صورت مواجه شدن با مهلت؟ چه می‌شد اگر وقتی خواهر و برادر یا همکاران سعی می‌کردند ما را تحریک کنند، آرامشی مانند راهب نشان می‌دادیم؟ به طور خلاصه، چه می‌شود اگر بتوانیم از خود بهتر و باهوش‌تر خود بهره ببریم، نه فقط در برخی مواقع... بلکه بیشتر اوقات؟

بازگشت به آغاز

آیا کارنامه مدرسه شما شامل عبارتی مانند "به نظر می‌رسد درخشان است، اما با پتانسیل کامل خود کار نمی‌کند" بود؟ اگر چنین است، ممکن است روزهای دبستانی من برای شما آشنا به نظر برسد. یک روز معلم این اعلان را به کلاس داد: "اینها نزد یک معلم خصوصی می‌رود زیرا او مانند بقیه شما خواندن بلد نیست." گونه‌هایم می‌سوخت، به جای بالا رفتن از بله‌ها به سمت دفتر معلم خواندن، فکر فرار را بازی کردم. بعد از چند دقیقه با خانم لکتو، با این حال، دو چیز روشن شد. اول، او فکر نمی‌کرد که من یک مورد ناامید کننده هستم. دوم، او هم مرا به چالش کشید و هم به من اعتماد کرد تا با سرعت خودم پیشرفت کنم. با معلم‌های قبلی‌ام، مدام خیال‌پردازی می‌کردم و ابله می‌زدم. با خانم لکتو بالاخره مغزم روشن شد.

با کمک او، از یکی از بدترین خوانندگان کلاس خود در اواسط سال به طور کامل درگیر تعطیلات تابستانی شدم. در سال بعد، من بالاتر از سطح کلاس می‌خواندم و می‌نوشتم. چند سال بعد، تقریباً غیرقابل تشخیص بودم. به جای اینکه بچه‌ای باشم که هر روز سر کلاس ابله می‌زد، نمرات عالی کسب می‌کردم و در مسابقات نویسندگی برنده می‌شدم. بعداً یک مدرک از MIT و یک مدرک دیگر از هاروارد گرفتم.

چی شد؟ دگرگونی دقیقاً چگونه رخ داده است؟

شاید تعجب آور نباشد که در دوره تحصیلات تکمیلی در میان همکلاسی‌هایم با خوانندگان دیررس

زیادی مواجه نشدم. اما من چیز دیگری را در آنجا کشف کردم: تحقیق در مورد مسیرهای خواندن معلوم بند که دانش آموزانی که به اندازه من عقب افتاده‌اند، در دوران نوجوانی، به‌ویژه در ایالات متحده، تمایل داشتند که عقب بمانند. علاوه بر این، خوانندگان تأخیر کمتر احتمال داشت که از دبیرستان فارغ التحصیل شوند. من شانس را شکست داده بودم - اما چگونه؟ سایر مقالات تحقیقاتی نشان دادند که برای برخی از کودکانی که بعداً با خواندن مشکل داشتند، مناطق خاصی از مغز درگیر در زبان کوچکتر یا کمتر فعال شده بودند، حتی قبل از اینکه بچه‌ها تلاش کنند که بخوانند. من فکر می‌کردم که آیا مبارزات من نیز قابل پیش بینی بود. یا این بود که من به سادگی توجه نمی‌کردم؟ بالاخره من زیاد رویاپردازی کردم. یک مطالعه دوک نزدیک به ۴۰۰ کودک را از مهدکودک تا کلاس پنجم ردیابی کرد و نقش مهمی را برای توجه در پیش‌بینی مشکلات خواندن پیدا کرد.

از آنجایی که مغز در طول زمان بسیار تغییر می‌کند و من هرگز اسکن مغزی دوران کودکی یا ارزیابی دقیقی انجام ندادم، هرگز نمی‌دانم که آیا می‌شد مشکلات خواندن من را پیش بینی کرد یا خیر. هر چند به آنجا رسیدم، مشخص بود که بعداً در قرعه کشی دانشگاهی برنده شدم. رویکرد شخصی سازی شده خانم لکتو، من را در مسیر تحصیلی بسیار شادتر از آنچه معلم کلاس می‌توانست پیش‌بینی کند، قرار داد. اگر توجه مشکل من بود، خانم لکتو به زیبایی به آن کمک کرد. در این کتاب با یکی از مراحل کلیدی در ارتقای مغز آشنا خواهید شد: کشف تنگناها. جریان آب از طریق یک بطری با سرعتی که می‌تواند از باریک ترین قسمت بطری عبور کند: گردن آن محدود می‌شود. در مورد من، ناتوانی من در کنترل توجهم حداقل یکی از تنگناهایی بود که مانع از یادگیری در کلاس معمولی شدم. برای شما،

همه خانم لکتو نمی‌گیرند. صادقانه بگویم، از اینکه چقدر خوش شانس بودم، کمی احساس گناه می‌کردم. اینکه بتوانید عملکرد ذهنی خود را کنترل و مدیریت کنید بسیار حیاتی است و نمی‌توانید آن را به شانس بسپارید. زمانی بین دبیرستان و کالج، من به طور کلی در مورد ارتقاء مغز خواب دیدم - نه فقط برای بهبود توانایی خواندن یا بهبود توجه. آیا ابزارهای مبتنی بر شواهد وجود داشت که بتواند ارتقای ذهنی را برای هر کسی، صرف نظر از تنگنایشان، فراهم کند؟

برای دهه بعد (و بیشتر)، من این سوال را در طیفی از شرایط استرس زا، هیجان انگیز و گاهی اوقات خنده دار دنبال کردم. برخی از نکات جالب‌تر شامل انجام تحقیقات در آزمایشگاه نورویولوژی مولکولی یک برنده جایزه نوبل در زمانی که من دانشجوی MIT بودم. دیگری شامل کار برای یک میلیارد دره سلیکون بود. چیزهای نه چندان شیک شامل حمل مدفوع خودم در یک کیسه به اداره پست و همچنین سوزاندن موهایم در طول یک آزمایش اشتباه الکترونیکی بود. با همه اینها، من مدام

می‌پرسیدم: چگونه می‌توانیم شانس ارتقای عملکرد ذهنی را از بین ببریم؟ بهترین پاسخ‌هایی که حداقل تاکنون پیدا کرده‌ام، در صفحات پیش رو نهفته است.

برگردیم به تو

به لطف پیشرفت‌ها در فناوری و پیشرفت‌هایی در علوم اعصاب پایه، احتمالاً در چند دهه گذشته بیشتر از مجموع همه قرن‌های گذشته درباره مغز آموخته‌ایم. شما زمان مناسبی را برای خواندن کتابی در مورد ارتقای مغز انتخاب کردید.

با این حال، یکی از توهّمات علم امروزی این است که ما در مورد "مغز" به گونه‌ای صحبت می‌کنیم که انگار یک چیز است. در واقع، هیچ مغز انسانی وجود ندارد. هر یک از مغز ما به طرز باشکوه و دیوانه‌کننده‌ای منحصر به فرد است — با مغز هر کس دیگر متفاوت است. ما در مورد شواهد فیزیکی هیچ‌انگیز پشت این ادعا صحبت خواهیم کرد **فصل ۳** اما این را به خاطر بسپارید: اگر هدف شما ارتقای مغزتان است، تحقیق در مورد ماده خاکستری دیگران باید شما را متقاعد کند اما نه، فقط به این دلیل که برای آنها کار کرد به این معنی نیست که برای شما هم کار خواهد کرد. درک کنونی ما از مغز آنقدر پیچیده نیست که بتوان به طور کامل پیش‌بینی کرد که چه چیزی برای هر فرد مفید است.

این درک من را بی‌نهایت ناامید کرد. این منجر به کشف چیزی به نام "خودآزمایی" شد. یکی از تنها راه حل‌هایی که برای مشکل ما بسیار متفاوت است، استفاده از یک روش علمی است که برای فرد طراحی شده است. این بدان معنا نیست که نمی‌توانیم از یکدیگر بیاموزیم — شما در صفحات پیش رو تحقیقات متعارف و گروهی زیادی خواهید یافت — اما هرگز نمی‌توانیم فرض کنیم که انتقال کامل خواهد بود. برای اینکه بدانید آیا چیزی برای شما کار می‌کند یا خیر، باید یک آزمایش شخصی انجام دهید. این کتاب به شما یاد می‌دهد که دقیقاً این کار را انجام دهید.

برای انجام این کار نیازی به آزمایشگاه علوم اعصاب نخواهید داشت. اگر می‌توانید از دستورالعمل کتاب آشپزی پیروی کنید، می‌توانید یک آزمایش شخصی انجام دهید. بهترین قسمت؟ شما مالکیت شخصی‌ترین بخش خود را به دست خواهید گرفت: مغزتان. وقتی نوبت به سلامت و عملکرد مغزتان می‌رسد، بسیاری از ما برای به اشتراک گذاشتن تجربیات درونی خود با دیگران خجالتی می‌شویم. بنابراین، چه کسی بهتر از شما برای ارتقاء آن گوه با شکوه بین گوش‌های شما؟ و اگر شما تا به حال آن کودکی بودید که متهم به کار نکردن یا "تمام یاناسیل" خود شده اید، این کتاب را مخصوصاً برای شما نوشتم.

چگونه از این کتاب بیشترین بهره را ببریم

در صفحات پیش رو، در مورد چیزی به نام مداخله خواهید خواند. اینها ابزارهایی هستند که از آنها برای تغییر عملکرد ذهنی خود استفاده خواهید کرد. ممکن است در زمینه تلاش برای کمک به یکی از عزیزان مبتلا به اعتیاد به مواد مخدر یا الکل با این اصطلاح بیشتر آشنا باشید. در تحقیقات از اصطلاح مداخله به طور کلی استفاده می‌شود. از بین ده‌ها و ده‌ها نامزد، هفت مداخله را برای گنجاندن در این کتاب انتخاب کردم. همه آنها نسبتاً ارزان هستند (از رایگان تا ۵۰۰ دلار). آنها را می‌توان در ۱۵ دقیقه در روز در خانه استفاده کرد. بهتر از همه، شواهد به توانایی آنها در بهبود چهار توانایی ذهنی فوق العاده مهم اشاره می‌کند: عملکرد اجرایی، تنظیم هیجانی، یادگیری و حافظه و خلاقیت. در مورد این چهار توانایی بیشتر خواهید آموخت **قسمت دوم**.

همچنین ارزیابی‌هایی را خواهید یافت که می‌توانید از آنها برای آزمایش عملکرد خود در چهار توانایی ذهنی استفاده کنید. این آزمایش‌ها سریع انجام می‌شوند و برای انجام آن‌ها به تجهیزات زیادی یا پزشک نیاز نخواهید داشت. آنها همچنین ارزان و قابل تکرار هستند، که مهم است زیرا باید آنها را چندین بار مصرف کنید.

امیدوارم این کتاب جای خالی را بر کتب منابع مبتنی بر شواهد زیادی برای درمان شرایط پزشکی وجود دارد، اما منابع مبتنی بر شواهد بسیار کمی برای افراد بدون تشخیص خاص که به سادگی می‌خواهند نسخه‌های بهتری از خود باشند، وجود دارد. اگر بیماری شما تشخیص داده شده است، هنوز هم کاملاً خوش آمدید که به من در این سفر هک عصبی بپیوندید، اما لطفاً با پزشک خود نیز همکاری کنید. حتی اگر وضعیت پزشکی خاصی ندارید، امیدوارم هر چیزی را که در اینجا یاد می‌گیرید با پزشک خود در میان بگذارید تا بتواند مراقبت شخصی‌تری را برای شما ارائه دهد.

آیا ایمن است؟

برخی از مداخلاتی که در اینجا پوشش داده می‌شوند، شامل ابزارها هستند - هم سخت‌افزار و هم نرم‌افزار. برخی شامل قرص هستند. یکی بیشتر تغییر طرز فکر است. بسیاری از آنها توسط دانشمندان در آزمایشگاه‌های غربی ساخته شده‌اند، اما یکی در اقیانوس آرام جنوبی کشف شد و برخی دیگر از طب هندی و چینی می‌آیند. برای اینکه بتوانم مداخله‌ای را در این کتاب بگنجانم، باید مطالعات تحقیقاتی تصادفی و کنترل‌شده علمی روی شرکت‌کنندگان سالم انجام می‌شد که توسط هم‌تایان بررسی و در مجلات دانشگاهی منتشر می‌شد. شرکت‌کنندگان باید حداقل در یکی از چهار هدف ذهنی ما پیشرفت‌های خاصی را نشان می‌دادند. من تصمیم گرفتم مداخلاتی را که نیاز به نسخه یا جراحی دارند یا با عوارض جانبی عمده همراه هستند، در نظر نگیرم. این مداخله همچنین باید نتایج

مثبتی را در انسان‌ها نشان دهد، نه فقط حیوانات آزمایشگاهی.

من تقریباً تمام مداخلات اینجا را روی خودم آزمایش کرده‌ام. بعضی‌ها شناخت من را دگرگون کرده‌اند. دیگران برای من شخصاً کار کمتری انجام دادند، اما ثابت شد که برای افراد دیگر متحول‌کننده بودند، بنابراین من همچنان آنها را در نظر گرفتم. تجربیات شما بی‌نظیر خواهد بود. به همین دلیل، ضروری است که یاد بگیرید چگونه خودتان را آزمایش کنید، کاری که ما در آن انجام خواهیم داد **قسمت اول** از این کتاب

اگر عجله دارید...

برای سهولت در تطبیق این کتاب در بخش‌های کوتاه زمانی که ممکن است برنامه شما اجازه دهد، در ابتدای هر فصل یک تخمین زمان و یک هدف اعلام شده ارائه کرده‌ام. اگر فصل زمان کمتری از شما می‌گیرد، تبریک می‌گوییم! اگر بیشتر طول بکشد، این نیز خوب است. لطفاً با سرعت خودتان و به روش خودتان بخوانید.

در پایان هر فصل، مجموعه‌ای از غذاها وجود دارد. اگر فقط برای خواندن آن‌ها وقت داشته باشید، بسیاری از داستان‌ها و علم را از دست خواهید داد، اما همچنان به نکات اصلی دست خواهید یافت.

یک بار که خوانده‌اید قسمت اول و قسمت دوم از کتاب، با خیال راحت فصول مداخله (در قسمت سوم و قسمت چهارم) به هر ترتیبی که بخواهید.

انتهای کتاب (قسمت پنجم) جایی است که می‌توانید پروتکل‌های ۱۵ دقیقه‌ای خودآزمایی را پیدا کنید. آن بخش را به عنوان کتاب آشپزی ارتقاء مغز خود در نظر بگیرید. آزمایش‌ها بر اساس هدف ذهنی سازمان‌دهی می‌شوند، بنابراین اگر از قبل می‌دانید که کدام جنبه از عملکرد ذهنی خود را می‌خواهید ارتقا دهید، می‌توانید به هدف مربوطه بروید تا دستورالعمل‌هایی را برای برنامه روزانه ۱۵ دقیقه‌ای جدید خود پیدا کنید. دستورالعمل‌ها کوتاه هستند، هر چند. اگر فصل‌ها را نیز بخوانید، منطقی‌تر خواهند بود.

اگر می‌خواهید منبع هر جمله‌ای را در این کتاب ببینید، بیش از ۴۵۰ نقل قول در صفحات آن پاشیده شده است. فقط اعداد کوچکی را که در متن می‌بینید تا پایان کتاب دنبال کنید. یادداشت‌های پایانی بر اساس فصل سازماندهی شده‌اند. اگر بررسی یادداشت‌های پایانی برایتان هیجان‌انگیز به نظر نمی‌رسد، نگران نباشید. اگر به خواندن متن اصلی پایبند باشید، هیچ یک از اقدامات را از دست نخواهید داد.

تا زمانی که کتاب را تمام کنید، خواهید داشت:

۱. تنگنای احتمالی را شناسایی کرد که مانع عملکرد ذهنی شما می‌شود.

۲. یاد گرفتید که چگونه از ردیابی شخصی و آزمایشات در خانه برای تقویت عملکرد ذهنی خود استفاده کنید.

۳. مجموعه‌ای از ابزارهای جدید برای ارتقاء مغز خود را یاد گرفتید. برخی مانند عقل سلیم مدون به نظر می‌رسند. دیگران ممکن است کمی غیرعادی تر به نظر برسند. مثل زمانی که باتری را به سر دوستم وصل می‌کنم تا به او کمک کنم سریعتر تایپ کند.

۴. مجهز به ارتقای عملکرد ذهنی شما با استفاده از "آزمایش‌های شخصی ۱۵ دقیقه‌ای".

در کل، شما خواهید آموخت که چگونه من و دوستانم داده‌های خودآزمایی و ردیابی خود را با پزشکان خود، در محل کار و در محیط‌های مدرسه به اشتراک گذاشتیم. از این داستان‌ها برای الهام بخشیدن به شما برای کشف داده‌های شناختی خود استفاده کنید.

این کتاب تلاشی جسورانه برای باز کردن درهای آزمایشگاه است و اجازه می‌دهد همه وارد شوند و با تجهیزاتی که بوق می‌زنند بازی کنند. آیا این باعث هرج و مرج می‌شود؟ احتمالاً. اما هرج و مرج خوب، امیدوارم. شما ۲۴-۷ به چیزی دسترسی دارید که هیچ کس دیگری انجام نمی‌دهد: مغز شما. دانشمندان، پزشکان، معلمان و حتی آوران می‌توانند در مورد میانگین‌ها و ویژگی‌های بسیاری از مغزها در میان جمعیت به شما بگویند. و آنها فناوری‌های گران قیمتی برای انجام این کار دارند. با این حال، آنها دسترسی کامل به مغز شما ندارند. اگر ردیابی و آزمایش خود را انتخاب کنید، می‌توانید متخصص مغز خود در جهان شوید. شما می‌توانید آن را بهینه کنید، آن را بهینه سازی کنید، آن را اصلاح کنید. با انجام این کار، می‌توانید نسخه بسیار بهتری از خود شوید. کی دوباره اونوقت چه هدایایی به دنیا میدی؟

بیایید نوروک کنیم!