

Myśli na rzecz młodości

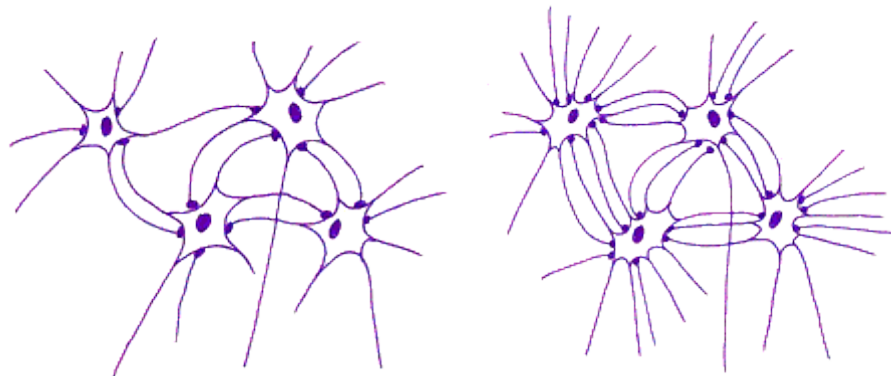
Autor tekstu: **Przem Koberda**

Młodość jest pojęciem bardzo względnym.

W każdym organizmie, niemal od momentu poczęcia, zachodzą równolegle procesy powstawania, starzenia się i umierania olbrzymiej ilości komórek. Dotyczy to w szczególności krwi, skóry, nabłonków, systemu obronnego w tym układu immunologicznego.

Rodzące się dziecko ma taką ilość komórek nerwowych, która nie zwiększa się już w okresie samodzielnego życia, a jedynie ich ilość sukcesywnie spada i to od wczesnego dzieciństwa (!). Można więc przyjąć, że już w dzieciństwie część komórek nerwowych traci młodość i szybko starzejąc się — umiera. Oczywiście, inne komórki we wczesnym okresie życia podlegają procesowi dojrzewania, mielinizacji (czyli powlekania ich osłonką, która przyspiesza przewodzenie impulsów), dzięki czemu ich wydajność, a przez to i całego mózgu oraz nerwów, znacznie wzrasta.

Drugim mechanizmem odpowiedzialnym za rozwój i kształtowanie się sprawności układu nerwowego jest tworzenie połączeń pomiędzy komórkami. Polega on na tworzeniu wypustek przez komórki nerwowe, które komunikując się z sąsiednimi komórkami zwiększają ilość i szybkość przepływu i przetwarzania informacji. Ten proces ma swój szczyt aktywności od urodzenia do osiągnięcia kilkunastu lat, później ulega zwolnieniu.



[Rys. 1 — połączenia komórek nerwowych]

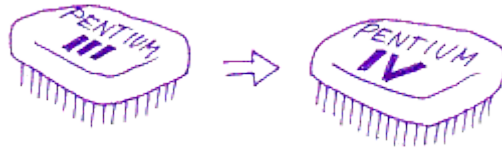
Tworzenie połączeń między komórkami nerwowymi jest cechą czynnościową, to znaczy, jest tym większe im większe jest zapotrzebowanie na „używanie mózgu”.

W pierwszym okresie życia, czyli mniej więcej przez 25 lat, rozwój układu nerwowego następuje spontanicznie, choć i w tym okresie może być zwalniany lub przyspieszany przez czynniki zewnętrzne.

W wieku średnim, czyli między 25 a 50-60 rokiem życia rozwój mózgu może przebiegać w dwojaki sposób.

W pierwszym wariantcie rozwój przebiega nadal w sposób spontaniczny: człowiek uczy się stopniowo nowych umiejętności (najczęściej w dziedzinach, które lubi), utwierdza swoje przekonania i upodobania, jest coraz lepszym fachowcem w swoim zawodzie. W obrazie mózgu wygląda to tak, że ilość połączeń między komórkami już nie rośnie, a jedynie tworzą się „wydeptane ścieżki” dla przepływu impulsów czy myśli (stąd m.in. mowa o budowaniu własnego charakteru), które w pewnym zakresie zwiększają sprawność umysłu.

Drugi wariant rozwoju oparty jest na świadomym jego wspieraniu. Jest to wariant z pozoru trudniejszy, gdyż wymaga włożenia dodatkowego wysiłku we własny rozwój. Polega na podtrzymaniu procesu tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami (komórkami nerwowymi) i w ten sposób znacznie zwiększa pojemność i sprawności funkcjonowania umysłu (to trochę tak, jak wysiłek finansowy i organizacyjny w zamianę na nowszą generacją procesora w naszym PC(!); jeśli tego nie dokonamy, możliwość poprawienia funkcjonowania urządzenia jest minimalna).



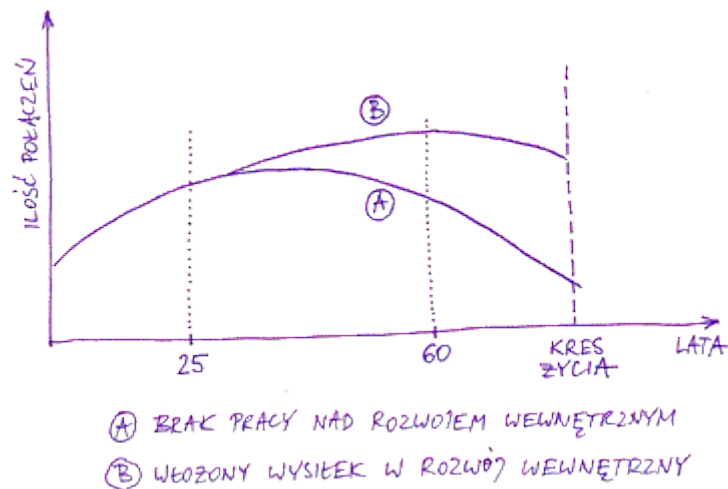
[Rys. 2 -zamiana procesora]

Ten proces dokonuje się poprzez rozszerzanie postrzegania, świadome zrywanie z własnymi stereotypami zachowań, wspieranie pozytywnego i eliminowanie negatywnego myślenia, pracę nad zdrowiem i sprawnością swojego ciała, budowanie zrozumienia, tolerancji i miłości. Niby nie dużo, ale nieraz trudno wykonać choćby pierwszy krok w tym kierunku, gdyż wymaga to użycia własnej woli do dokonania zmiany dotychczasowego schematu działania. Poza tym w powszechnym rozumieniu „ciężar życia” jest tak duży, że podświadomie pragniemy ograniczenia naszego wysiłku, a nostalgicznym celem jest oddanie się przyjemnościom lub nicnierobienie.

Zależności w tym zakresie ulegają prostej potencjalizacji (sprężeniom zwrotnym): włożony wysiłek przekłada się na rozwój, rozwój powraca radością z podjętego wysiłku i stymuluje do dalszego działania.

Z kolei poczucie zmęczenia i niechęć do podjęcia wysiłku skutkuje brakiem rozwoju i zwrotem, narastającym zmęczeniem i niezadowolaniem z życia.

Czas jest czynnikiem, który uwidacznia różnice w rozwoju osób aktywnie pracujących nad sobą i tych, które nic nie robią dla własnego rozwoju. U tych drugich, już w wieku 40-50 lat, często pojawia się nawracające niezadowolenie i objawy depresyjne.



[Rys. 3 — wykres ilości połączeń między komórkami nerwowymi]

W trzecim okresie życia, czyli, przyjmijmy, po 60-ce, widoczna jest już wyraźnie przewaga procesów destrukcyjnych. Poszczególne tkanki ulegają odwodnieniu, metabolizm organizmu spada, następuje zmniejszenie siły mięśni i elastyczności stawów, skóry i tkanki podskórnej.

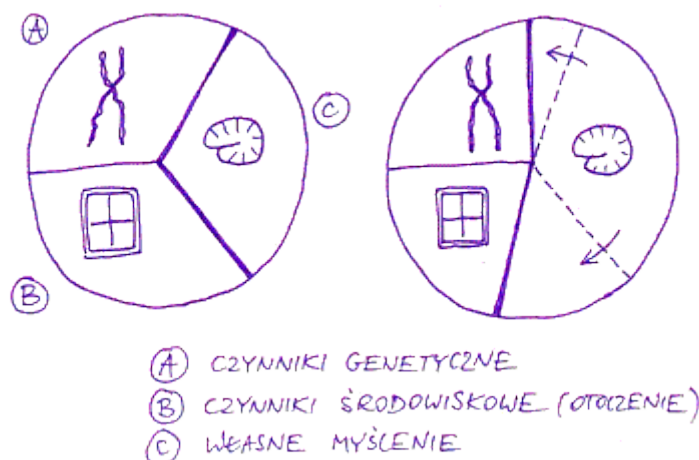
W zakresie tkanki mózgowej szybkość zmian zależy w dużej mierze od pracy wykonanej w poprzednim okresie.

U osób, które nie pracowały czynnie nad własnym rozwojem ilość połączeń pomiędzy komórkami nerwowymi ulega szybkiemu zmniejszeniu. Można powiedzieć, że proces starzenia rozwija się w pełni. Rzadko kiedy spotkać można osoby, które w tym wieku są w stanie zmienić swoje przyzwyczajenia i rozpocząć pracę nad rozwojem wewnętrznym, przez co znacząco wpłynąć na dalszy przebieg tego procesu.

Druga grupa osób zaczyna zbierać śmietankę swojego wysiłku. Ilość połączeń jest u nich wyraźnie wyższa, a dobre przyzwyczajenia pro-rozwojowe, które w sobie wypracowali, powodują, że ilość tych połączeń spada bardzo powoli. Można powiedzieć, że ich mózg

zachowuje młodość!

To, jaki człowiek jest, zależy w równej mierze od trzech czynników: 1) genetycznych, 2) wpływu otoczenia i 3) własnego myślenia. Jeśli dzięki rozwiniętemu myśleniu i odpowiedniemu postępowaniu potrafimy zmieniać swoje otoczenie na bardziej przyjazne, okaże się, że w więcej niż połowie jesteśmy kształtowani przez samych siebie.



[Rys. 4 – czynniki kształtujące człowieka]

Młodość i starość są określeniami subiektywnymi.

Jeśli chcemy się widzieć starymi, to pewnie takimi szybko zostaniemy.

Jeśli uważamy się za ciągle młodych, to mamy do tego pełne prawo.

Stan naszego mózgu jest tego potwierdzeniem!

Przem Koberda

Lekarz, nauczyciel. Po studiach medycznych na Akademii w Gdańsku pozostał na uczelni zajmując się pracą kliniczną, zdobywając dwa stopnie specjalizacji z anestezjologii i intensywnej terapii oraz prowadząc pracę dydaktyczną ze studentami. Na następną dekadę związał się z przemysłem farmaceutycznym, kreując strategię wprowadzania nowych leków w dziale marketingu dużej firmy zachodniej (Boehringer Ingelheim - Niemcy), a następnie obejmując pozycję kierowniczą w dyrekcji jednego z największych polskich dystrybutorów leków i sprzętu medycznego. Ukończył m. in. szkolenie „Challenge of World Class Leadership” w Ashridge (Anglia) oraz Studium Podyplomowe Wydziału Zarządzania i Ekonomii Politechniki Gdańskiej.

Pasjonat zagadnień związanych z rozwojem ludzkiej świadomości, motywacji i zdrowego trybu życia. Nurek, ratownik – wiele lat współpracował z Zespołem Śmigłowcowych Ratowników Morskich, miłośnik sportu i dobrego humoru. W wolnych chwilach ilustruje. Mąż, podobno nienajgorszy i ojciec dwóch dorastających lekarzy.

[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 29-10-2005)

[Oryginał..](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4439) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4439>)

Contents Copyright © 2000-2008 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl