

## Миымыз бізді қалай алдайды?

ЖАРИЯЛАНДЫ  
04.12.2023

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/147463/>

Әлемдегі көптеген үлкен құпиялардан басқа, біздің миымыздың да екі кішігірім құпиясы бар. Біріншіден, ол бізді жиі алдайды. Екіншіден, біз миымызға сөзсіз сенетіндіктен, көп жағдайда оның өзі де алданып қалуы мүмкін. Және бұл дұрыс. Бірақ оның айлаларын білу бізге не болып жатқанын жақсы түсінуге көмектесетіні сөзсіз.

### Плацебо әсері

Су ішкеннен кейін шөліңіз бірден қанғандай бола ма? Шындығында, су 20 минуттан кейін ғана сіңеді. Оның қанға енуі үшін қанша уақыт қажет. Сіз эспрессодан бір жұтым ішесіз және денеңізде лезде энергетикалық толқын сезінесіз. Бірақ кофеин ағзада күшіне енуі үшін 45 минут қажет. Тек сіздің миыңыз тосын сыйларды ұнатпайтыны соншалық, кез келген әсерді уақытынан бұрын имитациялайды. Зерттеулерде көрсетілгендей, ми дәрі-дәрмек қабылдағаннан кейін өзіңізді қалай сезінетініңізді өзі шеше алады.

### Тәбет

Жұмыс процесі ұзаққа созылған кезде, сіз жүрек жалғап алғыңыз келеді. Мәселен, бірнеше крекер, шоколад немесе тағы бір дәмді немесе тәтті тіскебасарлар. Ұзақ уақыт өтпей мұндай қалау қайдан

пайда болды деп ойлайсыз? Ғалымдар мұндай сезімді «қарын ашудың гедоникалық түрі» деп атайды. Бұл жай ғана сіздің миыңыз жалығып, дофамин алу үшін тәбетіңізді көтеруді шешті, өйткені тәтті дәм ләззат гормонының деңгейін бірден арттырады.

### **Есте сақтау қабілеті**

Ми біздің жадымыздан ақпаратты алған кезде, оны бір уақытта қайта сақтайды, осылайша сіз әр жолы түпнұсқаны емес, жаңа нұсқаларды аласыз. Кейде ондағы әсерлеріңіз басқа адамдардың әңгімелерімен араласып кетеді. Сондықтан ғалымдар есептегендей, біздің балалық шақтағы естеліктеріміздің шамамен 40%-ы жалған. Ал кейде әртүрлі естеліктер кездейсоқ бір-бірімен қабаттасуы мүмкін. Демек, дежавью сияқты күлкілі әсерлер негізіне келгенде мүлдем күлкілі емес.

### **Уақыт**

Физикалық тұрғыдан біз әрқашан осы сәтте боламыз. Неліктен біз уақыт өткенде бүгіннен болашаққа қарай жылжып жатыр деген сезімге ие боламыз. Мысалы, көздер физикалық тұрғыдан миға жақын және тері рецепторларынан бұрын әрекет етеді. Қолыңызды шкафтың есігіне соққанда, миыңызға тактильді сезімдерді синхрондау үшін уақыт қажет болады. Және барлық сигналдарды жинау үшін ол 2-3 секундтық «кадрлардан» шындықты жинайды. Ұзақтықты сезіну иллюзиясы осыдан пайда болады

### **Қашықтық**

Сізге тек сіз жүріп өткен жолды километрлермен өлшеп тұрған сияқты болсыз, бірақ сіздің миыңыз мұны басқаша жасайды. Егер сіз ұзақ уақыт бойы жүгірмеген болсаңыз және сәл ауырлықты сезініп

тұрған болсаңыз, ол сізге сіз болмаған кезде саябақтағы жол екі есе ұзарып кеткенін, сондықтан жарты жолда тоқтауға құқығыңыз бар екенін айтады.

## Сана

Сіз қолыңызды көтеруді шештіңіз бе? Жоқ, ми оны жарты секунд бұрын шешті. Мидың бізсіз жақсы жұмыс істейтіні сонша, көптеген ғалымдардың ойынша ол тек сезімдерді ғана емес, сонымен бірге біздің ішіміздегі өзімізді де жасайды екен.

*Зульфира МАИСМЕЛИЕВА*

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.