



مواظب نیمکره‌های مغزتان باشید

خوب نقاشی می‌کنید؟ اهل فلسفه هستید؟ شعر می‌گویید؟ عاشق ریاضی هستید؟ ...

خوب نقاشی می‌کنید؟ اهل فلسفه هستید؟ شعر می‌گویید؟ عاشق ریاضی هستید؟ نمی‌توانید زود قانع شوید؟ خلاق هستید؟ زیادی منظم هستید؟ یا...؟ بسیاری از خصوصیت‌های فردی ما به نیمکره‌های راست و چپ مغزمان بستگی دارند و بسته به این که کدام یک از این دو توانمندتر باشند یا شما برای توانمندتر کردن کدام یک از آنها بیشتر تلاش کنید، نوع موفقیت‌های شما در زندگی رقم می‌خورد.

از همه مهم‌تر این است که بدانید اگر برای افزایش توانمندی‌های این دو نیمکره تلاش نکنید، ممکن است با گذشت زمان دچار افت کارکرد شوید.

پیش از آن که درباره عملکرد نیمکره‌های راست و چپ و شیوه‌های تقویت آنها گفتگو کنیم باید بخشی از اطلاعات را درباره مغز با هم مرور کنیم. بزرگ‌ترین بخش مغز مخ است که از دو نیمکره ظاهراً شبیه به هم تشکیل شده است.

دانشمندان در گذشته معتقد بودند عملکرد این دو نیمکره نیز مثل ظاهرشان به هم شبیه است اما بعدها به این نتیجه رسیدند که وظیفه هر نیمکره با نیمکره دیگر متفاوت است. هر انسانی توانمندی‌هایی دارد که با پرورش دادن و شکوفا کردن شان می‌تواند در زمینه‌های مختلف زندگی موفق شود، این که شما چه نوع توانمندی‌هایی داشته باشید بسته به میزان فعال بودن نیمکره‌های مغزی شماست، یعنی بسته به این که نیمکره راست مغز شما فعال‌تر باشد یا چپ‌تان، نوع توانمندی‌ها، علایق و رفتارهای‌تان متفاوت است. از سوی دیگر اگر شما به نیمکره‌های مغزتان در طول زمان فرصت پیشرفت ندهید امکان دارد از قابلیت‌های فوق‌العاده آنها کاسته شود. موضوع بررسی وظایف نیمکره‌های مغز و چگونگی تقویت و پرورش قابلیت‌های آنها یکی از آن مسائلی است که سال‌هاست از سوی پژوهشگران مورد مطالعه قرار گرفته است و چندی پیش گزیده‌های کوتاه از این پژوهش‌ها به وسیله گروه روان‌شناسی سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان منتشر شد که حتماً برای شما هم جالب است.

چه خبر از نیمکره چپ

نیمکره چپ مغز، سمت راست بدن را کنترل می‌کند. آدم‌هایی که نیمکره چپ قوی‌تری دارند معمولاً عاشق ریاضیات و فلسفه می‌شوند. آنها استادان تجزیه و تحلیل هستند و به راحتی می‌توانند اعداد و ارقام را به خاطر بسپارند. آنها منطقی، منظم و سخنور هستند اما اگر از آنها بخواهید مقوله‌ای را با مثال و شکل برایتان تعریف کنند گیج و ناتوان می‌شوند، چون کلمات را بهترین روش انتقال مفهوم می‌دانند، اما با این همه ویژگی‌های خوب ممکن است در موسیقی و نقاشی و راه‌های خلاقانه چندان با استعداد نباشند.

چپ‌تان را دیوانه نکنید!

اگر نیمکره چپ قدرتمندی داشته باشید و بخواهید از ریاضی، فلسفه و مهم‌تر از همه نظم و ترتیب در زندگی غافل شود و اگر به جای جزئی‌نگری کل‌نگر شوید، نیمکره چپ خود را سرکوب کرده است. برای آن که نیمکره چپ‌تان را قوی کنید باید به ریاضی و فلسفه برگردید. در طبیعت گردش کنید و از حس شنوایی‌تان برای بیشتر و بهتر لذت بردن کمک بگیرید. هر کار و هر مساله‌ای را به بخش‌های کوچک‌تر برای حل تقسیم کنید چون توانایی شما در جزئی‌نگری بیشتر از کلی‌نگری است. جدول و پازل حل کنید و برای هر روزتان برنامه‌ای مدون بنویسید. برای حفظ کردن از فیش‌برداری استفاده کنید. فن بیان و سخنرانی را تمرین کنید.

... و اما راستی‌ها

نیمکره راست مغز مسوولیت هدایت سمت چپ بدن را برعهده دارد. این نیمکره مرکز حس لامسه، درک سه بعدی اشیا، تصاویر، مقررات، رنگ، لحن و صداست و با توجه به توانمندی‌اش در درک تصاویر و به خاطر سپردن آنها قدرت تشخیص چهره‌ها را نیز دارد.

ما معماها را با نیمکره راست مغز حل می‌کنیم و این نشان می‌دهد توانایی خلاقیت و کشف کردن هم به همین بخش مربوط است. این نیمکره مسوولیت رویاسازی را بر عهده دارد و توانایی ورزش و انجام حرکات موزون را به ما می‌دهد. میانه این نیمکره با هنر بسیار عالی است. آنها که نیمکره راست قوی‌تری دارند معمولاً هنرمندانی ذاتی هستند. استعداد موسیقی و هنرهایی مثل نقاشی و به طور کلی ذوق هنری به این بخش مربوط می‌شود. از همه مهم‌تر این است که این نیمکره مرکز احساسات و دوست داشتن در آدم‌ها نیز هست.

راه‌های تقویت نیمکره راست

برای پرورش نیمکره راست مغز باید به یاد داشته باشید که اگر همیشه بخواهید جدی و عاقلانه رفتار کنید، اگر بخواهید حق اشتباه کردن را از خود بگیرید، اگر بخواهید همه کارهای‌تان مورد پسند دیگران باشد و اگر بخواهید هر کاری را از روش معمولش انجام دهید

دست این نیمکره را برای ترقی می‌بندید.

براساس پژوهشی که پیش‌تر به آن اشاره کردیم، برای تقویت نیمکره راست لازم است نگاهی کلی گرایانه را جایگزین نگاه جزئی گرایانه کنید. چه اشکالی دارد به خودتان اجازه دهید گاهی کودک شوید و دنیا را کودکانه ببینید. از اشتباه کردن نترسید. به نمایشگاه‌های نقاشی و کنسرت‌های موسیقی سر بزنید. در انجام هر کار و حل هر پرسشی به چندین راه و چندین پاسخ متفاوت بیندیشید. به رویاهای‌تان احترام بگذارید و فرصتی را به آنها اختصاص دهید و حتی اهداف‌تان را در رویاهای‌تان متصور شوید. داستان بخوانید و بعد سعی کنید آن را مثل فیلم با تصویر در دنیای روایاتان ببینید. در طبیعت بگردید و از آن لذت ببرید و هنرهایی مانند نقاشی و طراحی یا موسیقی را بیاموزید.

بهانه نگیرید! شما می‌توانید

همه آنچه گفتیم دلیل نمی‌شود شما روی یکی از نیمکره‌های مغزتان به دلیل توانمندی بیشترش تمرکز کنید و آن دیگری را از یاد ببرید یا از زیر بار خیلی از کارها به بهانه این که فلان کار به نیمکره ضعیف‌تر مغز ربط دارد، در بروید چون همه آدم‌ها معمولا توانایی انجام فعالیت‌های عادی زندگی را دارند و قوی‌تر بودن یکی از نیمکره‌ها به معنای ناتوان بودن نیمکره دیگر نیست و مسلما آن نیمکره هم از عهده مسوولیت‌های عادی‌اش برمی‌آید.