

ویژگی‌های نیمکره راست و چپ مغز انسان

ویژگی‌های نیمکره راست مغز

- سمت چپ بدن را هدایت می‌کند.
- مرکز درک تصاویر و مقررات است.
- درک رنگ و لحن صدا در این قسمت است
- قدرت تشخیص چهره‌ها را دارد.
- قدرت حل معما را دارد.
- تخیل و خواب در این ناحیه است.
- قدرت خلاقیت و کشف کردن دارد
- ویژگی‌های زنانه دارد.
- ورزش و حرکات موزون بدن در این ناحیه است.
- استعداد موسیقی در این قسمت است.
- حس لامسه و درک اشیاء به صورت سه بعدی در این قسمت است.
- جهت یابی توسط این قسمت مغز صورت می‌گیرد.
- با هنرهای نقاشی و طراحی سروکار دارد.
- مرکز احساسات و عشق و دوست داشتن دیگران است.
- ادراکات آن کل نگر است.
- قدرت نظم و طبقه بندی ندارد.
- قدرت درک ریاضیات و فلسفه را ندارد.
- مهارت مدیریت را بلد نیست.
- خلاقیت و ذوق هنری دارد.

موانع پرورش نیمکره راست

افکاری که مانع رشد و تکامل نیمکره راست می‌شوند عبارتند از:

من باید همیشه جدی باشم

حق اشتباه کردن ندارم.

من باید عاقلانه عمل کنم و گرنه

کاری که انجام می‌دهم باید خوشایند دیگران باشد.

اگر از نتیجه‌ی کاری مطمئن نیستم نباید انجام دهم.

همیشه دنبال رو آدم‌های موفق باشم و شیوه‌ی عمل آن‌ها را تقلید کنم.

بر این باور باشم که آدم موفق کسی است که در انجام کارها همیشه ساده‌ترین و کوتاه‌ترین راه را برود.

راه‌های تقویت نیمکره راست

به مسائل به صورت کلی نگاه کنید نه جزئی .

سؤال‌های اگر و یا آنگاه را بپرسید و پاسخ‌های متفاوت پیدا کنید.

به خود مجال خیال بافی و فکرهای تخیلی بدهید.

از گردش در طبیعت لذت ببرید و به اصوات و رایحه‌ها توجه کنید.

بازی‌های فکری داشته باشید.

یادگیری را همیشه با کشیدن شکل و طرح انجام دهید.

نقاشی و طراحی را بیاموزید.

رمان بخوانید و داستان را به شکل تصویر در ذهن مرور کنید.

بیشتر نگاه و مشاهده کنید تا اینکه فقط گوش فرا دهید .

تصویر آرزوهای خود را در آینده ببینید.

به دنبال ارتباطات بین افراد و اشیاء و موضوعات باشید.

بچگانه فکر کنید و حس زیبا شناسی خود را تقویت کنید.

در تحقیقات و کارها , قدرت ریسک داشته باشید.

در رساندن مطلب به دیگران یا درس خواندن از مثال یا استعاره استفاده کنید.

دیگران را دوست بدارید احترام بگذارید و تشکر کنید.

ویژگی‌های نیمکره چپ مغز

قسمت راست بدن را کنترل می‌کند.

ریاضیات و فلسفه را دوست دارد.

نظم و طبقه بندی کردن را دوست دارد.

همیشه منطقی و تحلیل گر با کارها برخورد می‌کند.

با تنوع در زندگی مخالف است.

مرکز به خاطر سپردن کلمات و اعداد است.

مرکز حرف زدن و دستور زبان و ترتیب کلمات است.

ویژگی مردانه دارد.

با جزئیات سرو کار دارد. از انتقاد دیگران هراسان است.

پردازش اطلاعات و طبقه بندی را به عهده دارد. عجول است و حوصله ندارد.

هر چیز را فقط با حرف زدن توضیح می دهد و قدرت توضیح مطالب با مثال و شکل را ندارد

قدرت تخیل ندارد.

استعداد موسیقی و نقاشی ندارد.

قدرت خلاقیت و کشف ندارد.

موانع پرورش نیمکره چپ

داشتن عقاید و باورهای زیر مانع از پرورش نیمکره چپ می شود

نظم داشتن در زندگی به معنای محدودیت است (آزادی یعنی نداشتن چارچوب)

ریاضیات و این گونه دروس خسته کننده است و من به هر زحمتی شده نباید با آنها روبه رو شوم.

توجه به جزئیات , تلف کردن وقت است.

نوشتن مطالب در زمان مطالعه , وقت گیر است و مرا خسته می کند.

راه های تقویت نیمکره چپ

جدول حل کنید

کارهای هر روز را با جزئیات مشخص یادداشت کنید و برنامه ریزی داشته باشید.

زمان مطالعه و درس خواندن , خلاصه برداری کنید.

سعی کنید هنگام گوش دادن , مطالب را به حافظه بسپارید.

افکار منطقی را تقویت کنید

برای انجام کارها آنها را به مراحل کوچک تر تقسیم کنید و مرحله به مرحله کارها را انجام دهید.

مطالعات ریاضیات و فلسفه را جزو برنامه های خود قرار دهید.

بازی شطرنج و پازل را تمرین کنید.

مهارت های مدیریتی را بیاموزید

در طبیعت برای لذت بردن بیشتر از حس شنوایی استفاده کنید.

سخنوری و کنفرانس دادن را تمرین کنید.