

نیمکره راست قوی و نیمکره چپ قوی

خوب نقاشی می کنید؟ اهل فلسفه هستید؟ شعر می گویند؟ عاشق ریاضی هستید؟ نمی توانید زود قانع شوید؟ خلاق هستید؟ زیادی منظم هستید؟ یا...؟ بسیاری از خصوصیت های فردی ما به نیمکره های 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 موفقیت های شما در زندگی رقم می خورد.

از همه مهم تر این است که بدانید اگر برای افزایش توانمندی های این دو نیمکره تلاش نکنید، ممکن است با گذشت زمان دچار افت کارکرد شوید.

پیش از آن که درباره عملکرد نیمکره های راست و چپ و شیوه های تقویت آنها گفتگو کنیم باید بخشی از اطلاعات را درباره مغز با هم مرور کنیم. بزرگ ترین بخش مغز مخ است که از دو نیمکره ظاهرا 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 توانمندی هایی دارد که با پرورش دادن و شکوفا کردن شان می تواند در زمینه های مختلف زندگی موفق شود، این که شما چه نوع توانمندی هایی داشته باشید بسته به میزان فعال بودن نیمکره های مغزی شماست، یعنی بسته به این که نیمکره راست مغز شما فعال تر باشد یا چپ تان، نوع توانمندی ها، علایق و رفتارهای تان متفاوت است.

از سوی دیگر اگر شما به نیمکره های مغزتان در طول زمان فرصت پیشرفت ندهید امکان دارد از قابلیت های فوق العاده آنها کاسته شود. موضوع بررسی وظایف نیمکره های مغز و چگونگی تقویت و پرورش قابلیت های آنها یکی از آن مسائلی است که سال هاست از سوی پژوهشگران مورد مطالعه قرار گرفته است و چندی پیش گزیده ای کوتاه از این پژوهش ها به وسیله گروه روان شناسی سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان منتشر شد که حتما برای شما هم جالب است.

چه خبر از نیمکره چپ

نیمکره چپ مغز، سمت راست بدن را کنترل می کند. آدم هایی که نیمکره چپ قوی تری دارند معمولاً عاشق ریاضیات و فلسفه می شوند. آنها استادان تجزیه و تحلیل هستند و به راحتی می توانند اعداد و ارقام را به خاطر بسپارند. آنها منطقی، منظم و سخنور هستند اما اگر از آنها بخواهید مقوله ای را با مثال و شکل برایتان تعریف کنند گیج و ناتوان می شوند، چون کلمات را بهترین روش انتقال مفهوم می دانند، اما با این همه ویژگی های خوب ممکن است در موسیقی و نقاشی و راه های خلاقانه چندان با استعداد نباشند.

چپ تان را دیوانه نکنید!

اگر نیمکره چپ قدرتمندی داشته باشید و بخواهید از ریاضی، فلسفه و مهم تر از همه نظم و ترتیب در زندگی غافل شود و اگر به جای جزئی نگری کل نگر شوید، نیمکره چپ خود را سرکوب کرده است. برای آن که نیمکره چپ تان را قوی کنید باید به ریاضی و فلسفه برگردید. در طبیعت گردش کنید و از حس شنوایی تان برای بیشتر و بهتر لذت بردن کمک بگیرید. هر کار و هر مساله ای را به بخش های کوچک تر برای حل تقسیم کنید چون توانایی شما در جزئی نگری بیشتر از کلی نگری است. جدول و پازل حل کنید و برای هر روزتان برنامه ای مدون بنویسید. برای حفظ کردن از فیش برداری استفاده کنید. فن بیان و سخنرانی را تمرین کنید.

... و اما راستی ها

نیمکره راست مغز مسئولیت 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 توانمندی اش در درک تصاویر و به خاطر سپردن آنها قدرت تشخیص چهره ها را نیز دارد.

ما معما ها را با نیمکره راست مغز حل می کنیم و این نشان می دهد 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 می دهد.

میانه این نیمکره با هنر بسیار عالی است. آنها که نیمکره راست قوی تری دارند معمولاً هنرمندانی ذاتی هستند. استعداد موسیقی و هنرهایی مثل نقاشی و به طور کلی ذوق هنری به این بخش مربوط می شود. از همه مهم تر این است که این نیمکره مرکز احساسات و دوست داشتن در آدم ها نیز هست.

راه های 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 کارهای تان مورد پسند دیگران باشد و اگر بخواهید هر کاری را از روش معمولش انجام دهید دست این نیمکره را برای ترقی می بندید.

براساس پژوهشی که پیش تر 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 نمایشگاه های نقاشی و کنسرت های موسیقی سر بزنید. در انجام هر کار و حل هر پرسشی به چندین راه و چندین پاسخ متفاوت بیندیشید. به رویاهای تان احترام بگذارید و فرصتی را به آنها اختصاص دهید و حتی اهداف تان را در رویاهای تان متصور شوید. داستان بخوانید و بعد سعی کنید آن را مثل فیلم با تصویر در دنیای رویاتان ببینید. در طبیعت بگردید و از آن لذت ببرید و هنرهایی مانند نقاشی و طراحی یا موسیقی را بیاموزید.

بهانه نگیرید! شما می توانید

همه آنچه گفتیم دلیل نمی شود شما روی یکی از نیمکره های 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 ضعیف تر مغزم ربط دارد، در بروید چون همه آدم ها معمولاً توانایی انجام فعالیت های عادی زندگی را دارند و قوی تر بودن یکی از نیمکره ها به معنای ناتوان بودن نیمکره دیگر نیست و مسلماً آن نیمکره هم از عهده مسوولیت های عادی اش برمی آید.