

# خلاقیت

هنر کسب درآمد از آنچه دیگران نمی بینند



تمرینهای روزانه برای پرورش قدرتهای ذهن

نویسنده: میثم نصرتی حسینی

عنوان کتاب : خلاقیت، هنر کسب درآمد از آنچه دیگران نمی بینند

نویسنده : میثم نصرتی حسینی

مشخصات ناشر : کلید آموزش

مشخصات ظاهری: ۱۹۷ص: مصور. ۱۴/۵\*۲۱/۵ س م.

ویراستار : نسربین اسدی

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : چاپ اول - اسفند ۹۷

شابک : ۷-۱۸۳-۲۷۴-۶۰۰-۹۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۷۵۵۰

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| ۱  | ..... مقدمه                                                          |
| ۲  | ..... سخنی با خوانندگان                                              |
| ۵  | ..... درباره این کتاب                                                |
| ۶  | ..... آیا من می‌توانم خلاق باشم؟                                     |
| ۷  | ..... چرا می‌خواهید انسان خلاق باشید؟ انگیزه شما چیست؟               |
| ۷  | ..... تأثیر خلاقیت در زندگی                                          |
| ۹  | ..... چرا در دنیای امروز خلاق اندیشیدن و خلاق زندگی کردن اهمیت دارد؟ |
| ۱۴ | ..... ذهن چگونه کار می‌کند؟                                          |
| ۱۶ | ..... تردد داده‌های ذهن                                              |
| ۲۱ | ..... خصوصیات برادر بزرگتر شما:                                      |
| ۲۳ | ..... خصوصیات برادر کوچک شما:                                        |
| ۲۴ | ..... آزمون فعالیت نیمکره چپ و راست مغز                              |
| ۳۸ | .....                                                                |
| ۳۸ | ..... آزمون دوم                                                      |
| ۴۹ | ..... نقاط ضعف نیمکره چپ غالب                                        |
| ۴۹ | ..... نقاط ضعف نیمکره راست غالب                                      |
| ۵۰ | ..... نقاط ضعف نیمکره‌های چپ و راست متعادل                           |
| ۵۱ | ..... راهکارهایی کلی برای تحرک بیشتر نیمکره چپ مغز                   |
| ۵۱ | ..... راهکارهایی کلی برای تحرک بیشتر نیمکره راست مغز                 |

## مقدمه

حتماً شنیده‌اید که زندگی لذت‌بخش، یافتنی نیست بلکه به دست آوردنی است؛ بنابراین برای به دست آوردن زندگی دلخواهتان، باید متفاوت از گذشته فکر و زندگی کنید. می‌دانیم که هر انسانی موجودی منحصر به فرد است با تجربه و دانش و جهان‌بینی منحصر به خود؛ و می‌دانیم اگر هر انسانی خود را باور کند تنها کمی تلاش لازم است تا به هر آنچه می‌اندیشد دست پیدا کند.

با خواندن این کتاب می‌آموزید چگونه به شکلی متفاوت به دنیای اطرافتان نگاه کنید و چگونه هر چالشی را به فرصت تبدیل کنید. این کتاب راهکارهایی ثابت برای مسائل مختلف، به شما نشان نمی‌دهد. به شما می‌آموزد آگاهی خود را بالا ببرید تا در مواجهه با مشکلات بهترین راهکار را پیشه کنید و همواره با اتکا بر خود، پدیده‌های اطراف را به نفع خودتان سوق دهید.

## سخنی با خوانندگان

اگر به دنبال تعریفی از خلاقیت هستید و به دنبال مخدر و خوشایند برای ذهن تان هستید، این کتاب مناسب حال شما نیست! برای دانستن تعاریف گوناگونی از خلاقیت، فقط کافی ست در گوگل تایپ کنید: تعریف خلاقیت، بعد با دقت تعاریف را بخوانید؛ شاید هم یادداشت بردارید. خب حالا شما چند تعریف گوناگون از خلاقیت دارید، اما آیا اکنون انسانی خلاق هستید؟ این رفتاری است که بسیاری از ما بارها و بارها در طول زندگی انجام داده‌ایم، همواره کناری ایستاده‌ایم و تماشا کرده‌ایم یا افرادی را ستوده‌ایم که در حوزه موردعلاقه ما موفق بوده‌اند و به خود گفته‌ایم: «خب برای اینکه به جایگاه او برسیم باید چکار کنیم؟ مسلماً مطالعه! بله با دانش در آن زمینه می‌توانم موفق باشم!» صادقانه بگویید، چند بار با این روش نتیجه مطلوب گرفته‌اید؟ برای موفق شدن در هر زمینه‌ای فقط مطالعه کافی نیست، باید از نزدیک با آن حرفه، وسیله، مهارت یا هر چیزی که هست؛ دست‌وپنجه نرم کنید.

اگر الآن در حال خواندن این کتاب هستید به این معنی است که نیاز به خلاقیت دارید، نیاز به تغییر دارید؛ علت آن یک حس درونی یا یک نیاز حرفه‌ای است یا هر دلیل دیگری، اما همین ابتدای کار باید مطلبی به شما بگویم. دوست من؛ الآن زمان تصمیم‌گیری است. این کتاب فقط برای مطالعه نیست. با مطالعه آن، شما انسان خلاق نخواهید شد؛ بنابراین همین الآن تصمیم بگیرید، آیا می‌خواهید فرد خلاق شوید؟ آیا می‌خواهید قدرت‌های ذهنی خود را پرورش دهید؟ از این جهت می‌پرسم، زیرا همان‌طور

که گفتم این کتاب برای افزایش آگاهی شما نوشته شده است و اگر حوصله انجام تمرینها را ندارید، همین الان کتاب را کنار بگذارید و کار دیگری، متناسب با قصد و هدف خود، در زمینه خلاقیت انجام دهید. در این صورت، لذت بیشتری از عمر خود می‌برید.

حالا از شما می‌خواهم برای یک دقیقه کتاب را ببندید و عمیقاً به این موضوع فکر کنید که آیا واقعاً قصد دارید زندگی خود را تغییر دهید؟ آیا واقعاً قصد دارید مسئولیت کارهای خود را خودتان به عهده بگیرید؟ آیا می‌خواهید رشد کنید و سختی‌های آن را می‌پذیرید؟ آیا عمیقاً می‌خواهید انسان خلاق شوید؟

فکر کردید؟ اگر این کار را نکردید لطفاً الان این کار را نکنید. همین حالا زمان تغییر است! آن شبهه‌ای که گروهی از افراد کارهایشان را به آن موکول می‌کنند، هرگز نمی‌آید!

تصمیم گرفتید؟ خوب همان‌طور که می‌دانید بسیاری از چیزها آسان و به راحتی به دست نمی‌آیند و باید برای داشتن آنها هم تلاش کرد هم چیزی را از دست داد! معمولی‌ترین چیزی را که افراد از دست می‌دهند عمر آنهاست! این یک تفکر رایج است که بسیاری فکر می‌کنند، چون پولی برای عمر خود نمی‌پردازند پس چیزی را هم از دست نمی‌دهند! نکته اینجاست که آنها گران‌ترین بها را می‌پردازند! عمر! عمر چیزی نیست که با هیچ ثروتی بتوان خریداری کرد؛ بنابراین باید این نکته مهم برای شما هم مسجل شود که عمر بسیار ارزشمند است و نمی‌توانید دوباره به دستش بیاورید، اما

می‌توانید صحیح مدیریتش کنید. حالا که تصمیمتان برای خلاق شدن جدی است و قرار است قسمتی از عمر باارزش خود را صرف مطالعه این کتاب بکنید، باید به خودتان قول بدهید از وقت و زمانی که برای مطالعه این کتاب می‌گذارید، بهترین نتیجه را بگیرید و برای گرفتن بهترین نتیجه باید قدم به قدم، با تمرین‌های کتاب جلو بروید و هر جا که از شما خواسته می‌شود تمرینی انجام بدهید به آن عمل کنید تا کم‌کم شاهد رشد آگاهی، گسترش قدرت‌های ذهن و توانمندی‌های خودتان باشید. مطمئناً بعد از مطالعه این کتاب و اجرای تمرین‌ها، شیوه تفکر و نگرش شما به دنیای پیرامونتان تغییر خواهد کرد و پدیده‌های اطرافتان را به شکل دیگری خواهید دید. روش‌های تفکر بهتری پیدا می‌کنید و می‌آموزید همواره یکسان اندیشیدن و عمل کردن، مناسب نیست و باید از قالب تکرار خارج شد.

**تمام عمر به روش خود زندگی کردید، فقط برای سه ماه، به روشی که این کتاب پیشنهاد می‌دهد زندگی کنید!**

از آنجایی که این کتاب صرفاً برای مطالعه نیست، به شکلی برای شما طراحی شده است که هم کتاب باشد و هم جزوه کارگاهی شما؛ به این ترتیب در هر جایی که در حال مطالعه آن باشید می‌توانید تمرین‌های آن را انجام دهید و در پایان کتاب می‌توانید شاهد تغییر نگرش خود باشید. شما به یک مداد و یک پاک‌کن نیاز دارید. همچنین می‌توانید تمرین‌ها را در صفحات خالی بین کتاب انجام دهید.

## دربارهٔ این کتاب

کتاب پیش رو به دو طریق می‌تواند به شما کمک کند. در بخش یک، کم‌کم و به مرور زمان، با انجام تمرین‌ها می‌توانید قدرت‌های ذهن خود را پرورش دهید و به یک انسان خلاق تبدیل شوید. در بخش دوم، الگوهایی ایده‌ساز طراحی شده است تا در صورت نیاز فوری، برای خلق یک ایده یا تولید یک محصول بتوان از آن استفاده کرد و نتیجهٔ مطلوب گرفت.

## آیا من می توانم خلاق باشم؟

ممکن است خود را از انسان خلاق بدانید، ممکن است ندانید. ممکن است خود را از انسان با استعداد بدانید، ممکن است ندانید. شاید باور دارید از انسان های خلاق از کودکی خلاق بوده اند یا اینکه آن ها با استعداد هستند یا خلاقیت در هر جایگاه شغل یا حرفه ای کارایی ندارد. تمامی تصورات ذهنی شما هم درست، هم نادرست هستند. بستگی دارد کدام را باور کرده باشید. تجربه من ثابت کرده است در شکل گیری یک پدیده، هر چه که باشد، اگر استعداد ۱۰ درصد نقش داشته باشد پشتکار ۹۰ درصد نقش ایفا می کند. در اطراف شما بسیار از انسان هایی هستند که می توانند این مثال را تأیید کنند! کافی است کمی جست و جوی بکنید.

در هر زمینه ای از زندگی که جست و جو کنید افراد بسیاری را می بینید که با تمرکز بر خواسته، ایستادگی و پافشاری، به هدف رسیده اند. ممکن است بعضی افراد خلاق تر از دیگران یا به دنیا بگذارند اما این دلیل نمی شود که دیگران نتوانند! در ادامه کتاب خواهیم دانست که خلاقیت یک مهارت است مانند سایر مهارت های زندگی که قابل فراگیری و

تمرین است. کافی ست با شیوه کارکرد ذهن آشنا شوید و تمرین‌های ساده کتاب را انجام دهید تا شاهد باشید که شما هم یک انسان خلاق هستید.

### چرا می‌خواهید انسان خلاق باشید؟ انگیزه شما چیست؟

با چه انگیزه‌ای می‌خواهید خلاق شوید؟ چرا خلاق بودن برای شما مهم است؟ اگر خلاق نباشید چه چیزی را از دست می‌دهید؟ برای خلاق شدن حاضرید چه میزان از خود، مایه بگذارید؟ کدام عادات خود را ترک می‌کنید؟

لطفاً در فصل پنجم کتاب در قسمت مشخص شده، به پرسش‌های بالا پاسخ دهید.

میزان علاقه و اشتیاق شما، درصد موفقیت شما را مشخص می‌کند و همچنین میزان پایداری شما در مسیر رسیدن به خلاقیت را بیان می‌کند.

### تأثیر خلاقیت در زندگی

شکل زندگی بشر در نیم‌قرن گذشته به کلی دگرگون شده است و انسان شکل دیگری از زندگی را تجربه می‌کند. الوین تافلر در کتاب موج سوم به خوبی به این مسئله پرداخته است. به گفته او سه موج، زندگی بشر را دگرگون کرده است. موج اول کشاورزی بود که حدود ۵ هزار سال

قبل اتفاق افتاد. پیش از آن بشر در غارها زندگی می کرد و برای امرارمعاش شکار می کرد، اما کم کم آموخت که می تواند کشاورزی کند، محصول به دست بیاورد و محصولاتش را در جایی برای زمستان ذخیره کند. به مرور، بشر به ساکن بودن در خانه و کار در مزرعه خو می گیرد. این اولین موجی است که زندگی بشر را دگرگون کرده است، موج کشاورزی! همین روند تا انقلاب صنعتی ادامه داشته است؛ یعنی حدود سیصد سال پیش که موج صنعت می آید. کارخانه ها سر بر می آورند، شهرها، بزرگتر و متراکمتر می شوند و انسان های زیادی در کارخانه ها مشغول به کار می شوند. موج سوم ارتباطات است که در نیمه دوم قرن بیستم کم کم به وجود آمد و چنان سرعتی به زندگی بشر داد که قابل تصور نبود. در اواخر قرن بیستم نیز موج چهارم شکل گرفت، ژنتیک.

اکنون در روزگاری زندگی می کنیم که در هر ساعت در سراسر دنیا چیزی اختراع می شود، چیز دیگری کشف می شود و هر لحظه با اشیا و پدیده های نوظهوری مواجه می شویم. اکنون اگر به شما بگویم به تازگی ربای ساخته شده است که به خون شما تزریق می شود و در صورت مشاهده هرگونه نقص عملکرد در بدن شما یا مشاهده کمبود ویتامین، سریعاً پیامی به تلفن همراهتان ارسال می کند، شما چندان تعجب نمی کنید!

از زمانی که ژرژ مریس، فیلم تخیلی، سفر به ماه را ساخت تقریباً نیم قرن طول کشید تا بشر به این رؤیا جامه عمل پوشاند، اما امروزه

فاصله ظهور ایده در فیلم‌های علمی تخیلی تا تجلی آن در زندگی واقعی، بسیار کمتر شده است.

سؤال این است؛ چه چیز به وجود آورنده این تغییرات در زندگی بشر بوده است؟ انسان‌های نابغه؟ دانشمندان؟ صاحبان قدرت؟

همه گزینه‌ها می‌توانستند تأثیرگذار باشند، اما اگر خلاقیتی نبود علی‌رغم داشتن هوش و قدرت کافی، هیچ‌کدام به آنچه می‌خواستند نمی‌توانستند برسند. فقط برای لحظه‌ای بیندیشید که توماس ادیسون اگر لامپ را کشف نمی‌کرد، گراهام بل تلفن را اختراع نمی‌کرد، داینوسور ایدۀ پرواز نمی‌داشت و بسیاری دیگر از نوابغ اگر فراتر از زمان خود نمی‌اندیشیدند، امروز ما شاهد این سطح از رفاه نبودیم.

بسیاری از روانشناسان و پزشکان در پی کشف ساختارهای ذهنی و روش‌های تفکر این افراد بوده‌اند تا بتوانند آنچه را که این افراد ناآگاهانه داشته‌اند یا به دست آورده‌اند، بازآفرینی کنند و الگوهایی بسازند که قابل تعمیم به دیگران باشد؛ اما چرا؟

## چرا در دنیای امروز خلاق اندیشیدن و خلاق زندگی کردن اهمیت دارد؟

لطفاً حداقل ۵ دلیل از دلایل خود را بنویسید. یادآوری می‌کنم که این کتاب صرفاً جهت بالا بردن دانش شما نیست. شما برای هدفی این

کتاب را خریده‌اید و قصد دارید در پایان این کتاب، فردی خلاق باشید. حال با دقت به این سؤال پاسخ دهید که چطور خلاقیت می‌تواند تأثیر مثبتی در زندگی شما داشته باشد؟

انتهای کتاب، قسمتی برای پاسخ به این پرسش مشخص شده است.

اگر هنوز حداقل ۵ مورد را ننوشته‌اید لطفاً صبور باشید و تا پایان نوشتن ۵ مورد، ادامه کتاب را نخوانید.

یا شاغل هستید یا خیر، اگر شاغل نباشید خلاقیت می‌تواند در بسیاری موارد باعث زیباتر شدن زندگی شما یا راحت‌تر شدن آن باشد. اگر خانمی خانه‌دار هستید تزئین خلاقانه منزل، چیدمان لباس‌ها، تزئین سفره یا استفاده شما از وسایل اطرافتان می‌تواند حس دلپذیری به شما بدهد. اگر کارمند باشید، روش‌های خلاقانه برخورد شما با حرفه‌تان، می‌تواند توجه رؤسا و مدیران را به شما جلب کند و از توانمندی‌های شما در سطوح بالاتر بهره ببرند. اگر برای خود کار می‌کنید و حرفه آزاد دارید با تفکر خلاقانه می‌توانید سرآمد دیگر رقبای خود باشید و روند بازار را به نفع خود تغییر دهید.

اگر قرار باشد برای فواید خلاقیت در زندگی روزمره به صورت موردی کتاب نوشته شود، خود به اندازه یک کتابخانه خواهد بود. در هر عرصه‌ای از زندگی رفتاری خلاقانه و خارج از کلیشه‌ها و عادت‌ها می‌تواند برای رسیدن به مقصود عالی عمل کند. فرض کنید کودکی پر جنب و جوش

دارید که بسیاری از اوقات با رفتارش شما را عصبانی می کند. حتماً تا به حال این جمله را به کار برده اید: «هزار بار بهت گفتم این کار رو نکن!» تا به حال به این نکته فکر کرده اید که اگر بتوانید در اوج عصبانیت تمرکز خود را حفظ کنید راهکارهای جالب دیگری به ذهنتان خواهد رسید.

نیمکره را ست مغز تصویر خلق می کند. کودکان، بسیار به تصاویر علاقه دارند و دنیای اطراف را به این وسیله درک می کنند زیرا نیمکره راست آن ها غالب است؛ بنابراین شما می توانید برای ارتباط بهتر با کودکان و بسیاری اوقات کنترل و هدایت آن ها، از تصاویر استفاده کنید. چه به صورت واقعی و چه به صورت ذهنی.

تصور کنید عازم سفری طولانی هستید و کودک شما در ماشین کلافه شده است و بی قراری می کند. بسیاری از والدین به طور معمول از راهکار تحکم، استفاده می کنند اما چندان کاربردی ندارد. می توانید از کودک خود بخواهید با شما بازی ذهنی کند و جایزه بگیرد؛ مثلاً از او بپرسید زمانی که آنجا برسید انتظار دارد فضای آنجا چگونه باشد؟ درخت دارد؟ دریاچه چطور؟ چه حیواناتی را در ذهنش می تواند تصور کند؟ و همین طور جزئیات را بیشتر کنید.

یا هنگامی که سروسدای زیادی را انداخته است، به جای تحکم برای ساکت ماندن، از او بخواهید خود را یک پروانه یا خرگوش فرض کند و

سکوت این موجودات را تقلید کند! چون کودکان در لحظه زندگی می‌کنند، در اکثر موارد این تمهیدات کار ساز هستند. مسئله این است؛ والدین که باید این مهارت‌ها را آموخته باشند در بسیاری از اوقات نمی‌دانند و نیاموخته‌اند که با کودک خود چگونه برخورد کنند.

فرض کنید از کار روزانه به منزل بازگشتید و می‌خواهید استراحت کنید، اما دختر کوچولوی شما حوصله‌اش سر رفته است. او از صبح در منزل بازی کرده و تحمل محیط بسته، برایش ممکن نیست! نقشه شما نشستن یا لم دادن بود و می‌خواستید کمی مطالعه کنید یا سرگرم‌گوشی خود باشید، اما دختر شما نقشه دیگری دارد! خب؟ اگر او را به پارک ببرید استراحتی در کار نیست، بلکه باید مراقب او باشید. همسر شما هم قرار نیست تا دیروقت به منزل بیاید. اگر درخواست او را نادیده بگیرید در این هفته، سومین باریست که این کار را انجام داده‌اید. چه می‌کنید که هم شما استراحت کنید هم کودکان بازی کنند؟

پاسخ شما:

یکی از راهکارهایی که می‌توانید انجام دهید تا هم کودک شما هم خود شما هر دو به خواسته خود رسیده باشید را می‌توانید در صفحه زیر ببینید.

[www.Rismanesabz.com/۱](http://www.Rismanesabz.com/)

**مثال‌های بالا کوچک‌ترین کاربردهای خلاقیت هستند  
یک ذهن خلاق می‌تواند از هر شئی یا پدیده‌ای در اطراف  
خود، نهایت استفاده و بهره‌مندی را ببرد. اگر داستان خلق  
مجسمه داود توسط میکل‌آنژ را نمی‌دانید حالا زمان مناسبی  
برای جست‌وجوی آن در اینترنت است.**

## ذهن چگونه کار می کند؟

مغز هر انسان دارای دو نیمکره چپ و راست است. وظایف این دو نیمکره چیستند؟

نیمکره چپ کنترل قسمت راست بدن را عهده دار است. جزئی نگر و منطقی است. ریاضیات، فلسفه، قانون و محاسبات ذهنی در این بخش بررسی می شوند.

نیمکره راست مغز، وظیفه کنترل قسمت چپ بدن را بر عهده دارد. کلی نگر و عاطفی است. شهود، خلسه، عرفان، شعر، موسیقی، هنر و خلاقیت مربوط به این نیمکره اند. خاطرات در این نیمکره ذخیره می شوند. قدرت عکس برداری و ثبت پدیده ها در این نیمکره شکل می گیرد. دوستی، محبت و عاطفه را در دست دارد و منبع اتصال افراد به کائنات است. شوخی، خنده و بازی از این بخش برمی آیند و حواس پنج گانه را کنترل می کند.

تابه حال به این نکته دقت کرده اید که کلاس های آموزشی که بر پایه بازی بوده اند، چگونه با لذت طی کرده اید! آیا میزان یادگیری شما در این کلاس با سایر کلاس ها برابر بوده است؟ مسلماً در این کلاس بیشتر آموخته اید زیرا انسان ها ذاتاً عاشق بازی، شادی و لذت هستند.

نتیجه اینکه؛ به بیان ساده برای برقراری ارتباط با نیمکره چپ مغز، از زبان ریاضیات، منطق و قانون استفاده می کنیم و برای هم زبانی با

نیمکره را ست از زبان تصویر، علائم، رنگ‌ها و حس‌ها کمک می‌گیریم. از همه مهم‌تر، قدرت تجسم است که فقط مختص نیمکره راست است.

درست است که هر کدام از نیمکره‌های مغز وظیفه خود را انجام می‌دهند، اما باید به این نکته اشاره کنم که هر دو نیمکره، همواره در حال تبادل داده‌ها با یکدیگر هستند. اولین دلیل آن، هماهنگی بین اعصاب و عضلات است. به حرکت اندام یک انسان هنگام راه رفتن دقت کنید که چگونه دست‌ها و پاها هماهنگ با یکدیگر در حرکت‌اند. برای داشتن این هماهنگی باید در هر ثانیه چندین داده، بین دو نیمکره ردوبدل شوند.

در اینجا چهار نوع از امواج ذهنی را باهم مرور می‌کنیم. در حالت عادی نیمکره‌های مغز بین ۱۴ تا ۲۱ داده را در یک ثانیه، باهم تبادل می‌کنند (گاهی تا ۳۰ داده در ثانیه) این سطح از امواج را بتا می‌گویند. در آستانه خواب و بیداری تعداد تردد داده‌ها به ۷ تا ۱۴ داده می‌رسد که به آن امواج آلفا گفته می‌شود و در واقع ابتدای دسترسی به ضمیر ناخودآگاه فرد و قدرت‌های بیکران آن است. در مراحل اولیه هیپنوتیزم نیز شاهد این دسته از امواج هستیم. دسته سوم، بین ۴ تا ۷ داده در ثانیه هستند که به آن امواج تتا گفته می‌شود؛ و دسته چهارم بین ۰ تا ۳ داده در ثانیه که به آن امواج دلتا می‌گویند.

انسان هر میزانی که قادر باشد تردد داده‌ها بین دو نیمکره مغز را پایین بیاورد، ارتباطش با ضمیر ناخودآگاه و سرچشمه خلاقیت بیشتر می‌شود.

## تردد داده‌های ذهن

ممکن است بگویید چطور چنین چیزی امکان دارد؟ شاید تاکنون فکر می‌کردید افراد نابغه سرعت پردازش اطلاعاتشان در ذهن، بیشتر و سریع‌تر از افراد معمولی است! اجازه بدهید با مثالی موضوع را روشن کنم. فرض کنید ذهن شما یک آنتی‌ویروس است و جهان هستی رایانه شخصی شما. تمامی فعالیت‌هایی که رایانه شما در حال انجام است؛ توسط آنتی‌ویروس در حال مشاهده و پردازش است. نه تنها برنامه‌هایی که شما خود در حال کار با آن هستید، بلکه بسیاری از برنامه‌های سیستمی نیز در پس‌زمینه در حال اجرا هستند. فقط زمانی از آنها آگاهید که اطلاعات تخصصی در مورد رایانه داشته باشید. آنتی‌ویروس شما در لحظه چندین فعالیت را رصد می‌کند. این باعث می‌شود حافظه رایانه شما در آن واحد در چند نقطه درگیر باشد. هم‌زمان یک فایل موسیقی را در حال اجرا دارید، یک نرم‌افزار گرافیکی را باز کرده‌اید و در حال طراحی هستید، فایلی نوشتاری نیز باز کرده‌اید تا در حین انجام کار، ایده‌های خود را یادداشت کنید، به اینترنت متصل هستید و پیام‌رسان‌های شبکه‌های مجازی، دائماً در حال ارسال پیام هستند. در این حالت مقدار

کمی از حافظهٔ رایانه شما باقی مانده است. حتماً با این مسئله برخورد کرده‌اید که فرمانی به رایانه می‌دهید و بسیار طولانی‌تر از حد معمول فرمان را اجرا می‌کند اصطلاحاً به آن «هنگ» گفته می‌شود. این امر بیانگر آن است که سرعت پردازش اطلاعات، به دلیل حجم بالای اطلاعات ورودی، بسیار پایین آمده است. پیام به مرکز پردازش اطلاعات فرستاده می‌شود ولی به دلیل ازدحام پیام‌های دیگر، سیستم، قادر به پردازش نیست و آن فرمان را نادیده می‌گیرد و فراموش می‌کند.

همین حالت در ذهن انسان‌ها اتفاق می‌افتد. هنگامی که در حال صحبت با دو ست خود هستید تمرکز شما در یک لحظه، در چند نقطهٔ گوناگون تقسیم شده است! به صحبت‌های دوست خود گوش می‌دهید؛ هم‌زمان پیام‌های گوشی همراه خود را چک می‌کنید؛ نیم‌نگاهی به تلویزیون دارید؛ در اندیشهٔ کارهایی هستید که بعد از جدا شدن از دوستان باید انجام دهید؛ و طعم چای، خاطره‌ای را برای شما یادآور می‌شود. به دوستان که در حال توضیح ایدهٔ خود است نگاه می‌کنید و به‌ظاهر در تائید او سر تکان می‌دهید ولی به‌خاطر چای خوشمزه‌ای که در سال‌ها پیش نوشیده‌اید می‌اندیشید! در این لحظه دوست شما می‌پرسد: «خب! نظرت راجع به این سه ایده چی بود؟» شما به خود می‌آیید و تلاش می‌کنید همه جزئیات را دوباره به خاطر بیاورید! در بهترین حالت تصویری کلی از سه ایده را در خاطر دارید و قسمتی از جزئیات آن‌ها را، البته اگر به‌طور کلی یک یا دو ایده را از دست نداده

باشید! حال باید درباره ایده‌ها نظر بدهید و با دقت جزئیات را بررسی کنید، اما همان لحظاتی که پیام‌های صوتی دوست شما در حال مخابره به ذهن شما بود، ذهن شما در حال انجام این اعمال بود: پاسخ به پیامک دوست دیگران؛ مرور مسیر بازگشتان تا خانه؛ خاطرات طعم چای و...؛ بنابراین مرکز پردازش اطلاعات در ذهن شما به جای پردازش پیام‌های صوتی دوستان در حال بررسی پیام‌های دیگری بود و پیام‌های دوستان از دست رفته‌اند.

حال که با شیوه پردازش اطلاعات آشنا شدیم، بهتر درک می‌کنیم چرا هر چه اطلاعات کمتری در حال پردازش باشند دقت بیشتری صرف تجزیه و تحلیل آن‌ها می‌شود؛ اما در دنیایی زندگی می‌کنیم که در هر لحظه پیام‌های گوناگونی در حال مخابره به ذهن ما هستند؛ چه کار کنیم؟

تابه حال برای شما پیش آمده است که در یک مهمانی شلوغ با دوستی در حال صحبت هستید و هم‌زمان در شعاع ۲ متری دو نفر دیگر از دوستانتان در حال گفت‌وگو هستند؛ در شعاع ۴ متری نیز سه نفر دیگر و ... شما به صحبت‌های دوستان گوش می‌دهید. تا اینکه تلفن همراهش را از جیب بیرون می‌آورد و از شما اجازه می‌خواهد تا جواب پیامک دوستی را بدهد و در این بین، لحظاتی بین شما و او سکوت برقرار می‌شود، در این لحظه شما متوجه صحبت‌های دو دوست دیگران می‌شوید که در شعاع ۲ متری هستند. آیا تابه حال صدای آن‌ها به گوش

شما نمی‌رسید؟ مسلماً می‌رسید، اما تمرکز شما روی صحبت‌های دوست روبه‌رویی خودتان بود. اکنون که دوست شما در سکوت مشغول پیام دادن است، شما می‌توانید به دو دوست دیگران توجه کنید و صداهایی که به گوشتان می‌رسد، درک کنید.

ذهن، این‌گونه است. هر چه اطلاعات ورودی کمتر باشند، میزان بررسی آن‌ها دقیق‌تر و عمیق‌تر است. درست است که اطلاعات زیادی در لحظه به ذهنمان می‌رسند، اما این خود ما هستیم که باید بر موضوع موردنظرمان تمرکز کنیم. زمانی که می‌آموزیم چگونه بر یک چیز متمرکز شویم، نتیجه‌ها متفاوت می‌شوند. این فرآیند به دو صورت شکل می‌گیرد. ابتدا پایین آوردن فعالیت کلی ذهن، سپس تمرکز بر نکته دلخواه. سؤال این است چگونه؟

آلبرت انیشتین یکی از نوابغ بود. زمانی که از او پرسیدند: «چگونه این چیزها را کشف کردی؟» گفت: «من کار خاصی نکردم فقط آن‌ها را دیدم!» مندیلف کاشف جدول عناصر، لوری پیچ - گوگل، تسلا - جنراتورهای فعلی، جیمز واتسون - مارپیچ دوگانه دی ان ای، الیاس هاو - چرخ خیاطی و بسیاری افراد دیگر، چنین تجربه‌ای داشته‌اند که در بیداری یا خواب یا حالت خواب‌و بیداری موفق به کشف پدیده‌هایی نادر شده‌اند که مسیر زندگی بشر را تغییر داده است.

بسیاری از این افراد در حالت خواب و بیداری به این کشف نائل شده‌اند! حال سوآلی پیش می‌آید؛ در حالت خواب و بیداری چه اتفاقی می‌افتد؟

در بالا دربارهٔ امواج ذهنی سخن گفتیم. در اینجا به نکتهٔ دیگری اشاره می‌کنیم. به‌طور ناخودآگاه انسان‌ها هنگامی که به خواب می‌روند و از خواب بیدار می‌شوند در حالتی قرار می‌گیرند که به آن خواب و بیداری گفته می‌شود. در این حالت، ذهن به شکل خودکار به سطح آلفا می‌رود. در واقع شخص هنوز کاملاً خواب نیست و کاملاً نیز بیدار نیست!

عده‌ای بر این عقیده‌اند که چیزی به نام کشف وجود ندارد و در واقع نوابغ پدیده‌های جدید را فقط دریافت می‌کنند. آن‌ها می‌گویند در جهان همه چیز وجود دارد فقط باید درک انسان به قدری لطیف شود که بتواند این پدیده‌های نو را دریافت کند. در واقع در سطح آلفا مسائلی که تمرکز را بر هم می‌زنند از میان برداشته می‌شوند و ذهن می‌تواند شفاف‌تر با پدیده‌ها روبه‌رو شود.

عده‌ای دیگر اما بر این باورند که این توانمندی‌های ذهن انسان است که می‌تواند مبدع پدیده‌های جدید باشد. آنچه مسلم است چه ذهن عامل باشد و چه واسط باشد، باید برای کشف پدیده‌های جدید از قدرت‌های ذهنی بهره برد.

در این کتاب، ابتدا سعی شده است به واسطه تمرین های مرحله به مرحله، قابلیت های نیمکره را ست مغز پرورش داده شود. سپس هدایت ذهن به سطح آلفا میسر شود و در نهایت به واسطه روش هایی که ارائه می شود، هر شخص بتواند از این روش ها برای رسیدن به ایده هایی نوین، در راستای هدف خود، بهره ببرد.

در تعریفی ساده و برای جمع بندی قدرت های دو نیمکره مغز، می توان این گونه گفت؛ یک «شما» وجود دارد که در حال خواندن این متن هستید. شما یک برادر بزرگ تر دارید که نیمکره چپ تان است! و همچنین یک برادر کوچک تر دارید که نیمکره راست شماست!

### خصوصیات برادر بزرگ تر شما:

- بسیار منطقی و قانون مدار است؛
- اهل مطالعه است. مایل به ذخیره اطلاعات است؛
- بیشتر اهل نظریه است تا عمل گرا بودن؛
- همیشه شما را به یک رفتار معقول و در چهارچوب قوانین دعوت می کند؛
- اهل برنامه ریزی و انجام دادن کارها، طبق برنامه است؛
- هنگام تصمیم گیری منطق او بر احساسش غلبه دارد؛
- ریاضیات و علوم همیشه برای او جالب است و دوست دارد ایده ها را به ترتیب و منظم پشت سر هم بچیند؛

- تحقیق و پژوهش برایش جالب است و کارها را طبق دستورالعمل خاص آن کار انجام می‌دهد؛
- ترجیح می‌دهد مطالب و داستان‌های واقعی بخواند تا یک داستان تخیلی؛
- موسیقی کلاسیک را نسبت به دیگر انواع موسیقی ترجیح می‌دهند؛
- وسواسی و منظم هست و جزئیات کار برایش مهم‌تر از نتیجه و چشم‌انداز است؛
- دنبال علل مادی و واقعی قضایا است، نه تحلیل‌های متافیزیکی و خیالی؛
- برای به یادآوردن، از واژه‌ها سود می‌برد و اسم را بهتر از چهره، به یاد می‌آورد؛
- تلفظ‌های سخت و فرمول‌های ریاضی را به راحتی حفظ می‌کند؛
- مدام به امروز و گذشته فکر می‌کند؛
- رفتاری خط‌کشی شده دارد. هنگام سخن گفتن به ندرت از اشارات و حرکات دست استفاده می‌کند؛
- کارها و برنامه‌ریزی‌هایش حساب شده، عمل‌گرا، واقع‌بینانه و دقیق است؛
- روحیه جدی او باعث می‌شود تا با افراد غیر جدی یا کم‌دقت کار نکند.

## خصوصیات برادر کوچک شما:

- در لحظه زندگی می کند. شاد و سرخوش است
- اهل بازی و تفریح است
- بسیار پر قدرت است، اما همیشه کنترل این قدرت را در دست ندارد و گاهی به دردسر می افتد. او مردی تنومند با ذهن یک کودک است
- دوست دارد از این شاخه به آن شاخه بپرد و تغییر شغل دهد و گاهی اوقات خودش را با کارهای متعدد ناتمامی مواجه می بیند
- حافظه تصویری بسیار قوی ای دارد
- در اولویت بندی مشکل دارد. معمولاً یکباره و بدون اندیشه اقدام به کاری می کند
- شخصیتی هنرمند دارد و یکی از دل مشغولی هایش می تواند موسیقی، نقاشی یا... باشد
- ورزشکار خوبی است
- داستان های علمی و تخیلی را دوست دارد
- معمولاً بدون برنامه ریزی و احساسی عمل می کند
- دوست دارد به جای توجه به جزئیات سازنده، تصویر اصلی و بزرگ را ببیند، در واقع از تمام جزئیاتی که به دست می آورد یک الگوی کلی می سازد تا بتواند مسیر را به طور کامل مجسم کند
- به دنبال نقطه نگرش های جدید و راهکارهای تازه است
- وقایع عجیب و راز آمیز برایش خیلی جالب است.

به عنوان عضوی از خانواده، هر دو برادر خود را دوست دارید و وظیفه شما این است که تعادلی بین منطق خشک برادر بزرگ تر و رفتار پر قدرت و کودکانه برادر کوچک تر ایجاد کنید. در این صورت با به کارگیری منطق برادر بزرگ تر و احساس برادر کوچک تر، به موفقیت می رسید.

خب حالا زمانی است که باید بفهمیم در حال حاضر کدام نیمکره شما فعال تر است.

### آزمون فعالیت نیمکره چپ و راست مغز

لطفاً به سؤالات زیر با دقت پاسخ دهید:

۱. آیا خودتان را متخصص تلقی می کنید؟

الف) خیر

ب) بله

ج) در برخی از زمینه ها

۲. یادآوری اسم اشخاص برایتان راحت تر است یا چهره آنها؟

الف) چهره اشخاص

ب) اسم اشخاص

ج) هر دو به یک اندازه

۳. در مواجهه با شکست، کدامیک از گزینه‌های زیر، طرز برخوردتان را بهتر نشان می‌دهد؟

الف) ناامید شدن، دست کشیدن از آن کار و امتحان کردن چیزی جدید

ب) سعی، تلاش و کوشش دوباره و دوباره

ج) شکست نابودکننده روح و روان من است

۴. کدامیک از صفات زیر، بیشتر از بقیه، وصف حالتان هستند؟

الف) شهودی و درونی

ب) اهل مطالعه و سنجیده

ج) دقیق

۵. کدامیک از گزینه‌های زیر، بیشتر با شما همخوانی دارد؟

الف) مایلیم قوانین و مقررات خاص خودم را رعایت کنم

ب) از گردن نهادن به قوانین و مقررات راضی و شاد هستم

ج) گاهی اوقات، قوانین و مقررات دست و پاگیر می شوند و عصبانیم می کنند

۶. زمانی که در یک جلسه گفت و گو یا سخنرانی حضور دارید، کدام یک از گزینه های زیر بیشتر درباره شما صدق می کند؟

الف) اکثر اوقات حواسم پرت می شود و به موضوعات دیگری می اندیشم

ب) به راحتی حواسم را می توانم روی مسئله سخنرانی متمرکز کنم  
ج) فقط اگر موضوع را جالب تلقی کنم، می توانم حواسم را روی آن متمرکز کنم

۷. آیا خودتان را شخص منظمی تلقی می کنید؟

الف) به هیچ وجه

ب) بله کاملاً

ج) نسبتاً بله

۸. هرچند وقت یک مرتبه به دنبال حدس و گمان های شخصی خود می روید؟

الف) هر وقت که بتوانم

ب) به ندرت

ج) گاهی اوقات

۹. اگر یک دفعه هوس امتحان کردن یک کار و سرگرمی خلاقانه جدید مثل نقاشی یا سفالگری به سرتان بزند، چه می کنید؟

الف) آن را امتحان می کنم و بعد آن را به عنوان یکی از سرگرمی های بی شمار دیگرم توسعه می دهم

ب) به احتمال زیاد، فقط به آن فکر می کنم و فراتر نمی روم

ج) چندین مرتبه آن را امتحان می کنم و بعد به سراغ سرگرمی دیگری می روم

۱۰. در مدرسه و دوران تحصیل، سر کلاس کدامیک از درس های زیر، بیشتر احساس راحتی می کردید؟

الف) هنر

ب) ریاضیات

ج) جغرافی

۱۱. هرچند وقت یکبار مایلید مبلمان و تزیینات منزلتان را عوض کنید؟

الف) بیش از سه مرتبه ظرف پنج سال

ب) هر پنج سال یک مرتبه

ج) ظرف پنج سال دو یا سه مرتبه

۱۲. وقتی مشغول شنیدن اخبار از تلویزیون هستید، کدامیک از موضوعات زیر، بیشتر از همه توجه شما را به خود جلب می کند؟

الف) مسائل و موضوعات مربوط به جهان و محیط

ب) سیاسی

ج) ورزشی

۱۳. کدامیک از گروه های زیر، بیشتر با روحیات شما سازگار هستند؟

الف) شخصی که از قوهٔ تخیل زنده و پرشوری برخوردار است

ب) شخصی که بلندپرواز و جاه‌طلب است

ج) شخصی که از عقل سلیم و شعور خوبی برخوردار است

۱۴. نظرتان در مورد هنر مدرن چیست؟

الف) آن را جالب و مهیج تلقی می‌کنم

ب) اهمیت زیادی برایش قائل نیستم

ج) گاهی می‌توانم آن را جدی تلقی کنم و گاهی بی‌اعتنا از کنارش می‌گذرم

۱۵. هرچند وقت یکبار به افکار و اندیشه‌های خصوصی خود پناه

می‌برید؟

الف) به‌وفور

ب) خیلی به‌ندرت

ج) گاه‌وبیگاه

۱۶. زمانی که وارد یک سالن یا تالار می شوید، درحالی که بلیط رزرو شده ندارید، ترجیح می دهید روی صندلی کدام سمت بنشینید؟

الف) سمت چپ

ب) سمت راست

ج) فرقی نمی کند

۱۷. به نظر شما مزیت بازنشسته شدن چیست؟

الف) برخورداری از وقت بیشتر برای آغاز فعالیت های جدید و بشمار دیگر

ب) برخورداری از وقت بیشتر برای هم نشینی با اقوام و دوستان

ج) رهایی از برنامه یکنواخت و منظم و کسل کننده کاری

۱۸. کدام یک از صفات زیر بیشتر از بقیه با شما سازگار است؟

الف) پیچیده

ب) واقع بین

ج) عادی و گاهی منحصر به فرد

۱۹. در حال حاضر، کدامیک از حالات زیر بیشتر با روحیه شما سازگار است؟

(الف) متفکر، جدی و دقیق

(ب) تحت فشار روحی

(ج) پرکار، پرمشغله، پر جنب و جوش

۲۰. آیا قادرید به طور تقریبی بگویید چند روز را بدون نگاه کردن به ساعت پشت سر گذاشته‌اید؟

(الف) راستش درست نمی‌دانم چون گاهی زمان را به طور کلی فراموش می‌کنم

(ب) بله به راحتی

(ج) گاهی اوقات

۲۱. در صورت مواجهه با کدامیک از موارد زیر، به شدت سرخورده، ناامید و عصبانی می‌شوید؟

الف) زمانی که وقت کافی برای انجام کارهایی که دوست دارم نداشته باشم

ب) زمانی که در رأس امور مربوط به حرفه‌ام قرار نداشته باشم

ج) زمانی که پیشرفت‌ها، موفقیت‌ها، دستاوردها و سخت‌کوشی‌هایم نادیده گرفته شوند

۲۲. در مورد این جمله نظرتان چیست؟ بزرگ‌ترین معلم و راهنما تجربه است.

الف) کاملاً با آن موافق هستم

ب) اصلاً موافق نیستم

ج) موافقم

۲۳. در شرایط مطلوب کدام یک از گزینه‌های زیر را ترجیح می‌دهید؟

الف) حرفه‌ای که کاملاً غیرقابل پیش‌بینی و توأم با تجربیات بیشمار و جدید باشد

ب) داشتن یک حرفه مشخص و یکنواخت

ج) حرفه‌ای که فرصت یادگیری چیزی جدید را در اختیارتان قرار دهد

۲۴. آیا تصور می‌کنید توضیح‌دهنده خوبی هستید؟

الف) خیر

ب) بله

ج) در حد متوسط

۲۵. در انجام کدام یک از موارد زیر بیشتر احساس راحتی به شما دست می‌دهد؟

الف) در حین انجام یک کار تخصصی‌تر مثل کلنجار با موتور ماشینتان به منظور تعمیر آن

ب) در حین نوشتن یک نامه گزارش

ج) در حین انجام یک کار دستی مثل نقاشی

برای هر سؤال، به گزینه الف ۲ امتیاز، به گزینه ب ۰ امتیاز و به گزینه ج ۱ امتیاز بدهید.

اگر امتیازی که کسب کردید بین ۱۶ تا ۳۴ است:

امتیاز شما بیانگر آن است که از تعادلی متناسب بین دو نیمکرهٔ چپ و راست مغزتان برخوردارید. به عبارت دیگر، هیچ نیمکره‌ای بر دیگری غلبه ندارد. اگرچه این حالت یک مزیت است، اما دلیل بر آسودگی خیال نیست. شما بیش از یک فرد راست مغز یا چپ مغز با کشمکش درونی مواجه هستید.

گاهی این تضادها و کشمکش‌ها بین نحوهٔ احساس و نحوهٔ تفکر شما خواهد بود. همچنین در مواجهه با مشکلات و تعبیر و تفسیر اطلاعات با موانعی روبه‌رو می‌شوید. گاهی جزییاتی که برای نیمکرهٔ راست مغز، اهمیت دارند به واسطهٔ نیمکره چپ نادیده گرفته می‌شوند و برعکس. همین می‌تواند مانعی در مرحلهٔ مؤثر یادگیری یا به پایان رساندن کارها باشد.

از جنبهٔ مثبت، نقطهٔ قوت این گروه از افراد این است که هنگام حل یک مشکل می‌توانند هم‌زمان تصویر اصلی و بزرگ و جزییات ضروری را درک کنند. همچنین از مهارت‌های کلامی مؤثری در جهت ترجمه و تعبیر مسائل شهودی برخوردارند. به شکلی که دیگران می‌توانند آن را به راحتی درک کنند و درعین حال قادرند دیدگاه‌های برتر را تشخیص دهند.

از دیگر مزایای این افراد این است که از توانایی طبیعی انعطاف ذهنی و فکری بالا برخوردارند و از این رو می‌توانند به راحتی در مواجهه با مشکلات به شکل چندبعدی به حل آن بپردازند.

اگر امتیازی که کسب کردید بین ۳۵ تا ۵۰ است:

نیمکره راست مغز شما فعال‌تر از نیمکره چپ مغز شماست.

سمت راست مغز کنترل‌کننده توانایی‌های فضایی، درک و احساس هنرمندانه و افکار خلاقانه و مبتکرانه است. نیمکره راست مغز است که مسائل را به‌طور کلی و کل‌نگرانه مجسم و ادراک می‌کند؛ به عبارت دیگر شما مایلید به جای مشاهده جزئیات سازنده و تشکیل‌دهنده، تصویر اصلی و بزرگ را ببینید. به همین شکل نیمکره راست مغز است که یک الگوی کلی از قطعات جزئی و فردی بازسازی می‌کند و دیدگاه و نگرش‌های جدید را به وجود می‌آورد.

شخص راست مغز از استعداد هنر و موسیقی برخوردار است و به کندوکاو در آداب، مناسک تشریفات، آیین، عرفان و تصوف علاقه خاصی دارد. به عنوان یک شخص راست مغز عمدتاً مایلید به شیوه‌ای خلاقانه و ناخودآگاه مسائل جدید را یاد بگیرید و همین منتهی به یک واکنش احساسی عاطفی نسبت به شرایط و موقعیت‌های تحلیل‌گرایانه می‌شود.

در بسیاری از موارد، وقتی پاسخ صحیح یک سؤال یا مشکل را دریافت می‌کنید بدون آنکه بفهمید این پاسخ چگونه حاصل شده است، به شهود و الهام (حس ششم) خودتان تکیه می‌کنید.

نیمکرهٔ چپ مسائل را به‌طور سلسله وار تجزیه و تحلیل می‌کند؛ درحالی‌که نیمکره راست به‌ندرت چنین پردازشی ایفا می‌کند. درنتیجه به‌عنوان یک فرد راست مغز، بدون آنکه اولین کار را به اتمام برسانید، مایلید از این شاخه به آن شاخه بپرید و به سراغ کار دیگری بروید. این یک نقطه ضعف محسوب می‌شود، چراکه گاهی اوقات خودتان را با کارهای ناتمام متعددی مواجه می‌بینید. از این رو فهرست‌سازی و برنامه‌ریزی زمان‌بندی‌شده را از همین حالا آغاز کنید تا نظم و ترتیب بیابید و بدون فرار از کاری و شروع کار دیگری، به نحو مؤثری کارها را به پایان برسانید.

اگر امتیازی که کسب کردید زیر ۱۶ است:

به شکل عمده، چپ مغز هستید. نیمکرهٔ چپ مغز، تحلیلگر است و به شیوهٔ ترتیبی، منطقی و عقلانی عمل می‌کند. این نیمکره مسئول و کنترل‌کنندهٔ زبان، بررسی‌های علمی، عقلانیت و خردمندی است. شخص چپ مغز مایل است به شیوهٔ خطی، به پردازش اطلاعات بپردازد. به عبارت دیگر از بخش‌های کوچک شروع می‌کند و به بالا می‌رود.

درحالی که شخص راست مغز، برعکس عمل می کند و ابتدا تصویر بزرگ و اصلی را مجسم می کند.

همچنین نیمکره چپ به توالی، اطلاعات را پردازش می کند. برعکس نیمکره راست که اتفاقی اطلاعات را پردازش می کند. از این رو افراد چپ مغز می توانند حسابدار و برنامه دهنده های خوبی از کار در بیایند. نقطه قوت این افراد در شرح و بسط و توضیح خوب مسائل است؛ آن هم به شیوه پیاپی و متوالی.

به کارگیری برخی از قابلیت های نیمکره راست یکی از مزایای نیمکره چپ محسوب می شود. به خصوص در زمینه توسعه و گسترش مهارت های خلاق اندیشی و شهودی.

به عنوان مثال یک دانش آموز راست مغز در کلاس درس، ممکن است در هنگام سخنرانی معلم در وضعیت نامطلوبی قرار داشته باشد، مگر آنکه ابتدا برداشتی کلی و دید از بالا، نسبت به موضوع، به او داده شود، زیرا راست مغزها اساساً نیاز دارند علت عملی که انجام می دهند، بدانند؛ و چون شیوه نگاه آنها از کل به جز است باید دیدی کلی را ابتدا دریافت کنند تا در ذهن برای درک مطلب، نقشه های ذهنی ترسیم کنند. به عبارت دیگر ممکن است یک دانش آموز راست مغز، نگرش زیاد و دقیق به مسائل را ضروری تلقی نکند؛ درحالی که انجام را مؤثر و مفید بداند.



## آزمون دوم

این آزمون نیز مانند آزمون پیشین، به شما کمک می‌کند تا بهتر متوجه میزان کارکرد نیمکره‌های مغز خود شوید. با انجام حرکات خواسته‌شده به ترتیب ذکر آن و یادداشت کردن وضعیت، ادامه می‌دهیم. برای انجام مراحل این آزمون، نیاز به دوبرگه سفید دارید.

۱. دست‌های خود را در یکدیگر قفل کنید؛ مانند شکل زیر.

حالا دقت کنید که کدام شصت روی دیگری است.

..... در اینجا بنویسید.....

۲. قلمی در دست بگیرید. آن را روبروی صورت خود بگیرید. حالا ابتدا چشم راست را ببندید و با چشم چپ به قلم نگاه کنید سپس چشم چپ خود را ببندید و با چشم راست نگاه کنید.



در کدام حالت، قلم از جای خود به کنار می‌رود.

..... در اینجا بنویسید



۳. دست‌ها را روی سینه قفل کنید (دست‌به‌سینه بنشینید)

کدام دست روی دست دیگر است؟

در اینجا بنویسید.....



۴. کف بزنید.

کدام دست بالاست؟

در اینجا بنویسید.....



۵ روی صندلی بنشینید. یک پای خود را روی دیگری بیندازید.

کدام پا روی دیگریست؟

در اینجا بنویسید.....



۶. به یک شخص خیالی، چشمک بزنید.



با کدام چشم، چشمک زدید؟

در اینجا بنویسید.....



۷. بایستید و به دور خود بچرخید.

به کدام سمت چرخیدید؟

..... در اینجا بنویسید

۸. برگه سپید دوم خود را بردارید. آن را با یک خط به دو قسمت تقسیم کنید حالا با دست راست تعدادی خط راست در یکی از قسمت‌ها بکشید. حالا با دست دیگر تعدادی خط راست در طرف دیگر بکشید.

حالا تعداد خط‌ها را بشمارید. تعداد خط‌هایی که با دست چپ کشیدید بیشتر است؟ یا دست راست؟ یا مساوی هستند؟

..... در اینجا بنویسید.....

۹. یک دایره بکشید و نوک آن یک فلش بگذارید.



جهت فلش در مسیر گردش عقربه‌های ساعت است یا خلاف آن؟

..... در اینجا بنویسید.....

## جمع بندی

۱. اگر شصت دست چپ روی شصت دست راست است روی کاغذ بنویسید «ر» اگر شصت دست راست روی دست چپ است بنویسید «چ».

۲. اگر این اتفاق زمانی می افتد که چشم راست شما بسته است روی کاغذ بنویسید «ر» اگر این اتفاق زمانی می افتد که چشم چپ شما بسته است بنویسید «چ». اگر هیچ کدام، بنویسید صفر.

۳. اگر دست چپ روی دست راست حرف «ر» را بنویسید و اگر برعکس آن صادق است حرف «چ»

۴. اگر دست چپ بالاست حرف «ر» را بنویسید اگر برعکس است حرف «چ»

۵. اگر پای چپتان روی پای راست است حرف «ر» را بنویسید اگر برعکس است حرف «چ» را بنویسید.

۶. اگر با چشم چپ چشمک زدید حرف «ر» را بنویسید اگر برعکس است حرف «چ» را بنویسید.

۷. اگر ساعت گرد چرخیدید حرف «ر» را بنویسید اگر برعکس است حرف «چ» را بنویسید.

۸. اگر تعداد خط‌هایی که با دست چپ کشیدید بیشتر است حرف «ر» را بنویسید اگر برعکس است حرف «چ» را بنویسید. اگر مساوی هستند صفر بگذارید.

۹. اگر جهت فلش در راستای گردش عقربه‌های ساعت است حرف «ر» را بنویسید اگر برعکس است حرف «چ» را بنویسید.



## پاسخ آزمون

تعداد «ر» ها را جمع بزنید. سپس تعداد «چ» ها را جمع بزنید. حالا آن‌ها را در فرمول زیر قرار دهید.

عدد «چ» ها، منهای عدد «ر» ها تقسیم بر «۹» ضربدر ۱۰۰٪

اگر عدد به دست آمده بیش از ۳۰ درصد است نیمکره چپ شما غالب است.

اگر عدد به دست آمده از ده درصد تا ۳۰ درصد است، کمتر از نیمی از نیمکره چپ شما غالب است.

اگر عدد به دست آمده از منفی ده در صد تا ده در صد است، کمتر از  
نیمی از نیمکره راست شما غالب است.

اگر عدد به دست آمده بیش از منفی سی درصد است نیمکره راست شما غالب است.



### نقاط ضعف نیمکره چپ غالب

بسیار نظریه پردازی می کنید و جوانب کار را می سنجید. به نحوی که بسیاری از اوقات تصمیم شما مشمول مرور زمان می شود و از انجام یک کار منصرف می شوید.

پرداختن به جزییات به شکل بخش به بخش، باعث می شود تا بسیاری از اوقات نتوانید تصویری کلی از مسئله داشته باشید؛ بنابراین راه حل های شما نیز نمی توانند جامع باشند.

نیازمندید به:

فراغ بال، عمل گرایی، نشاط، هنر، تعادل احساسات و منطق، جسارت، کمی بی نظمی و تخیل.

### نقاط ضعف نیمکره راست غالب

بدون آنکه اولین کار را به اتمام برسانید، مایلید از این شاخه به آن شاخه بپرید و به سراغ کار دیگری بروید؛ بنابراین گاهی اوقات، خودتان را با کارهای ناتمام متعددی مواجه می بینید.

عمدتاً مایلید به شیوه ای خلاقانه و ناخودآگاه مسائل جدید را یاد بگیرید و همین منتهی به یک واکنش احساسی عاطفی نسبت به شرایط و موقعیت های تحلیل گرایانه می شود.

نیازمندید به:

نظم در کارها و زندگی، فهرست سازی، برنامه ریزی، زمان بندی، قانون مدار زیستن، چیرگی منطق، عمل طبق دستورالعمل ها، احتیاط و مطالعه.

### نقاط ضعف نیمکره های چپ و راست متعادل

اگرچه این حالت یک مزیت است، اما دلیلی بر آسودگی خیال نیست. این افراد بیش از یک فرد راست مغز یا چپ مغز با کشمکش درونی مواجه هستند.

گاهی این تضادها و کشمکش ها بین نحوه احساس و نحوه تفکر خواهد بود و همچنین در مواجهه با مشکلات و تعبیر و تفسیر اطلاعات با موانعی روبه رو می شوند.

گاهی جزییاتی که برای نیمکره چپ مغز، اهمیت دارند به واسطه نیمکره راست نادیده گرفته می شوند و برعکس. همین می تواند مانعی در مرحله مؤثر یادگیری یا به پایان رساندن کارها باشد.

نیازمندید به:

آگاه بودن به کارکرد نیمکره ها و کاهش گفت و گوی درونی.

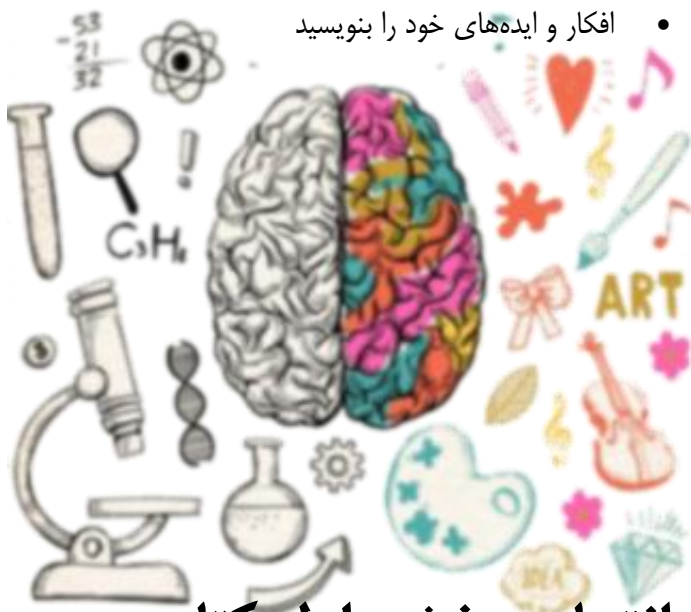
## راهکارهایی کلی برای تحرک بیشتر نیمکرهٔ چپ مغز

- پازل حل کنید
- شطرنج بازی کنید
- کتاب بخوانید
- مسئله ریاضی حل کنید
- محیط اطراف خود را مرتب کنید
- سخنرانی کنید.
- داستانی را تعریف کنید
- در حوزهٔ امور مالی، فعالیت کنید
- برای فعالیت‌های خود، برنامه‌ریزی کنید. سفر، قرارهای کاری و غیره.
- در هر زمینه‌ای که علاقه‌مند هستید، تحقیق کنید و سعی کنید یک مقاله در آن زمینه بنویسید.

## راهکارهایی کلی برای تحرک بیشتر نیمکرهٔ راست مغز

- هنری را بیاموزید تا روح شما را تلطیف کند. نقاشی، مجسمه‌سازی، موسیقی، رقص یا طراحی
- آواز بخوانید
- مدیتیشن کنید
- با بچه‌ها بازی کنید

- به موسیقی گوش کنید
- خلاقانه و بدون دستورالعمل کارهای روزمره را انجام دهید
- کارهای روزمره را با روش‌های جدید انجام دهید
- شعر بخوانید و سعی کنید شعر بگویید
- افکار و ایده‌های خود را بنویسید



## انتهای بخش اول کتاب

جهت خرید کتاب به سایت “**ریسمان سبز**” مراجعه نمایید.

[www.rismanesabz.com](http://www.rismanesabz.com)