

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع نشست: بچه غول ذهن خود را بشناسیم!

جلسه ششم: ۲۸ آذر ۱۴۰۰

هوش هیجانی (EQ): emotional quotient

هوش هیجانی ماهیتی لیبمبیک دارد و هوش کلاسیک (IQ) کورتکسی است.

به توانایی کورتکس در مدیریت و تعدیل هیجانات و احساسات هوش هیجانی می‌گویند.

و ما می‌خواهیم بیاموزیم چگونه بین عقل خود و ضمیر ناخودآگاه همکاری برقرار کنیم. وقتی هیجانات بر ما غلبه می‌کند و رفتارهای تکانشی نشان می‌دهیم یعنی کورتکس ضعیفی داریم.

حفظ شدن و حفظ کردن:

ما حفظ کردن را رد نمی‌کنیم اما توصیه این است که روند اصلی ما حفظ شدن باشد!

حفظ کردن در مدت کوتاه صورت می‌گیرد اما به سرعت فراموش می‌شود.

حفظ شدن بدون فشار و تدریجی صورت می‌گیرد اما ماندگار و پایدار است.

کددار کردن مطالب یکی از مکانیزم‌هایی است که به حفظ بهتر کمک می‌کند این‌گونه، قلبی بین این مطالب و مطالب قبلی ایجاد می‌شود و پیوند‌های معناداری بین مطالب جدید و قدیمی شکل می‌گیرد.

حافظه دارای مراتبی است:

حافظه حسی

حافظه کوتاه مدت

حافظه بلند مدت

مرور و تکرار است که مطالب جدید را به حافظه بلند مدت منتقل می‌کند.

(نوشتن تکنیکی است که باعث می‌شود در همان لحظه دوباره مطلب مرور شود.)



تقسیم بندی مغز براساس نیم کره چپ و راست:

وقتی مغز را از بالا نصف کنیم به دو نیمکره تقسیم می‌شود که هر کدام ویژگی های خاصی دارند در ابتدا تصور می‌شد که انسان ها یا نیم کره راستی هستند یا چپي اما اعتقاد غالب امروزه این است که ما یا راستی یا چپي نیستیم، ما هم راستی هستیم هم چپي ولی نمی‌توان منکر تفاوت این دو نیم کره و غالب بودن بک طرف در افراد شد.

شیاری به نام جسم پینه ای حد فاصل این دو نیم کره است و از طریق سلول هایی، اتصال بین دو نیم کره را برقرار می‌کند؛ تعداد این اتصالات در خانم ها معمولا بیشتر از آقایان است.

ما از طریق تکنیک هایی قصد داریم تا اتصال بیشتری بین این دو نیم کره برقرار کنیم.

هر نیمکره فرمانروای اندام سمت مخالف بدن است، یعنی کسی که چپ دست است مرکز نوشتن در نیم کره راستش فعال است.

ویژگی های چپ مغز ها: درونگرا، منطقی، تحلیلگر، دارای قالب ها و کلیشه های ثابت، جزئی نگر، با اعداد و ریاضیات مانوس ترند، مکالمات شفاهی و بیان خوبی دارند، زبان بدن ضعیفی دارند، به مشاغل فنی و مهندسی و بیزنسی علاقه بیشتری دارند، مجری خوبی برای دستورات هستند، خلاقیت کمتری دارند، شنونده های بهتری هستند و...

ویژگی های راست مغزها: برونگرا، ابرازگر، بصری، خلاق، احساسی، زبان بدن قوی دارند، کلی نگرند، حافظه تصویری بهتری دارند، به مشاغل مدیریت، مشاوره و هنر علاقه بیشتری دارند و...

تکنیک های تحریک ذهنی:

۱. هر روز مدت کوتاهی را به خواندن و نوشتن اختصاص بدهید (مثلا هر شب یک صفحه کتاب بخوانید و خلاصه ان را بنویسید)

۲. مشغول به یادگیری مطالب و مهارت های جدید باشید

۳. حداقل ۱۲۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته داشته باشید

۴. خواب کافی

۵. به جاهای جدید سفر کنید

