

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه هفتم: ۷ دی ۱۴۰۰

موضوع نشست: بچه غول ذهن خود را بشناسیم!

هوش هیجانی:

شناخت رفتار و هیجانات خود و دیگران و مدیریت آن

برقراری همکاری بین کورتکس و لیمبیک کاریست که ما باید انجام بدهیم

کورتکس قوی به تنهایی، موفقیت را به دنبال نمی‌آورد مثل فردی که مسلط به درس است اما به علت استرس در امتحان نمی‌تواند پاسخ سوالات را بدهد

اینجا اهمیت قوی کردن هر دو مغز و همکاری بین آن‌ها مشخص می‌شود

رفتار های تکانشی (impulsive):

رفتار هایی که آنی و غیر قابل پیش‌بینی و بدون تعمق و آگاهی رخ می‌دهد (ناخودآگاه)

با ربایش آمیگدال و غلیان احساسات این اتفاق می‌افتد.

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

۲) آن را بنویسید)

۳) مشغول به یادگیری مطالب و مهارت های جدید باشید

۴) حداقل ۱۲۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته داشته باشید

۵) خواب کافی

۶) به جاهای جدید سفر کنید

۷) الگو های سفت و سخت خود را بشکنید و از حاشیه امن خود خارج شوید

۸) بعضی کارها را سعی کنید برای مدت کوتاهی با دست غیر غالب خود انجام دهید (بستن ساعت، مسواک، نوشتن

و...)

۹) کار های روزمره را متفاوت از عادتتان انجام بدهید

۱۰) ایده های جدیدی که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید

۱۱) معاشرت و ارتباط خودتان را افزایش بدهید (با انسان ها، گیاهان، حیوانات و...)

۱۲) عادت کنیم، که عادت نکنیم!



۱۳) وقتی در خودرو هستید پنجره ها را باز کنید (در معرض صداها و بو های مختلف قرار بگیرید و دریافت های بیشتری داشته باشید)

۱۴) گاهی اوقات اشیا را وارونه بگذارید (مثلا ساعت را برعکس بگذارید تا برای نگاه کردن به آن به صورت خودآگاه تلاش کنید)

۱۵) جای خود را سر میز غذا و دکور را تغییر بدهید

نکات مهم ترک عادت:

۱) با عادت بد مبارزه نکن

۲) برای آن عادت، جایگزینی قرار بده

۳) تدریجی، آرام و مستمر عمل کن

موانع چپ مغزها:

معتقدند همیشه باید جدی باشند

معتقدند من حق اشتباه ندارم و احساس گناه زیادی دارند که باعث می شود از خودشان بدشان بیاید

اگر از نتیجه کاری مطمئن نباشند اقدام نمی کنند و ریسک پذیر نیستند

بسیار جزء نگرند

به افکارشان مجال تخیل و خیال بافی نمی دهند

