

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع نشست: بچه غول ذهن خود را بشناسیم!

جلسه دهم: ۲۶ دی ماه ۱۴۰۰

فواید احساسات و هیجانات:

صیانت نفس ما به خطر می افتاد (اگر در هنگام خطر به سرعت به صورت ناخودآگاه واکنش ندهیم)

هیچ صمیمیت و محبتی وجود نداشت

گذشت و کمک کردن به یکدیگر معنایی نداشت

انواع صیانت نفس:

۱. لحظه ای: مثلاً وقتی چیزی به سمت شما پرت می شود سرخود را پایین می گیرید.
۲. کوتاه مدت: اگر احساس گرسنگی نکنیم غذا نمی خوریم و بقای ما به خطر می افتد. در کوتاه مدت احساس گرسنگی و تشنگی و... ایجاد می کند.
۳. بلند مدت: دلبستگی عاطفی ما به اعضای خانواده، شغل و...
۴. جاودانه: ازدیاد نسل، یادگاری کردن در اماکن مختلف!، خلق آثار هنری، ادبی، علمی و...

همکاری دادن کورتکس با مغز خزنده برای انجام فعالیت های جدید:

۱. فعالیت باید برای مغز خزنده جالب باشد
۲. خیال مغز خزنده را از خطرات راحت کنید
۳. به او انرژی بدهید
۴. تدریجی باشد

مراحل رسیدن به هدف:

۱. تعیین هدف
۲. تقسیم هدف به اهداف کوچکتر
۳. مشخص کردن بازه زمانی و ددلاین

