

مجموعه‌ی آموزش تکمیلی روابط انسانی (۲)

از تمامی ظرفیت مغز خود استفاده کنید

(کاربردهای چپ و راست مغز)

نویسندگان:

دومینیک شاولان و کریستین روبرو

مترجم:

محمد راد

شالوین، دومینیک، ۱۹۴۱-م. Chalvin, Dominique

از تمامی ظرفیت مغز خود استفاده کنید: کاربردهای چپ و راست مغز/ مؤلف دومینیک شاولان، کریستین روبو؛ ترجمه محمد راد.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۶

۱۵۰ ص: مصور، جدول.

مجموعه آموزش تکمیلی روابط انسانی؛ ۲.

(دوره) ۹-۵۵۳-۴۱۲-۹۷۸-۹۶۴-۷ : ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۵۸۶-۷

فیبا

عنوان اصلی: utilisez toutes les Capacites de votre cerveau, 1990

مغز - - ناحیه‌های عملکرد.

مغز - - تسلط نیمکره.

مغز - - فیزیولوژی.

روبو، کریستین.

Rubaud, Christine

راد، محمد، مترجم.

۱۳۸۶ الف ۲/ش ۲۸۵/ QP

۶۱۲/۸۲۵

۱۰۸۷۲۷۱

مشخصات کتاب

از تمامی ظرفیت مغز خود استفاده کنید

مؤلف: دومینیک شاولان و کریستین روبو

مترجم: محمد راد

ویراستار: حسین رسولی

ویرایش نهایی: زهرا صفاری

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: مهسا آتش‌بیز

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۷

شابک دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۵۸۶-۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۵۵۳-۹

ISBN: 978-964-412-553-9

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
مقدمه‌ی مترجم	۱۱
مقدمه	۱۵
فصل اول. شناخت غنای چند جانبه‌ی مغز	۱۹
فصل دوم. ترجیحات سیستم مغزی را تعیین کنید	۳۷
فصل سوم. فعال کردن قسمت‌های مختلف مغز	۵۷
فصل چهارم. برقراری ارتباط	۷۳
فصل پنجم. حل مشکلات	۸۷
فصل ششم. گسترش عملکرد مغز راست در جستجوی طرح‌ها	۹۵
فصل هفتم. توسعه دادن به قسمت چپ مغز	۱۱۱
فصل هشتم. یاد دادن و توضیح دادن	۱۱۹
فصل نهم. مرکز فکری و حافظه را تحریک کنید	۱۲۷
فصل دهم. رشد دادن تمامی مغز	۱۳۹

تشکر مترجم

باتشکر و سپاس فراوان از همسر عزیزم فرزانه، که با به‌دوش گرفتن بار زندگی، امکان ارائه خدمات فرهنگی اینجانب را مهیا می‌سازد.

از استاد ارجمند، آقای دکتر باستانی پاریزی که همواره مشوق من در ارائه خدمات فرهنگی هستند، نهایت تشکر و سپاسگزاری را می‌نمایم.

از جناب آقای جامعی که کمک‌های همه‌جانبه‌ی ایشان موجب ارائه خدمات فرهنگی اینجانب است، تشکر فراوان می‌کنم.

باتشکر فراوان از جناب آقای علیپور که امکان ارائه‌ی این خدمت فرهنگی را فراهم آوردند، از زحمات آقای حسین رسولی به‌خاطر ویراستاری و سرکار خانم الهه‌ایمنی برای آماده‌سازی کتاب تشکر می‌کنم.

مقدمه‌ی مترجم

در ابتدای دوران انقلاب صنعتی، تکنیک و فن‌آوری حرف نخست را می‌زد. افرادی که از این نظر متبحرتر بودند، اغلب مدیریت واحدها را به عهده می‌گرفتند و با سازمان‌ها و تشکیلات نیز همانند تجهیزات و ابزار فن‌آوری برخورد می‌کردند. مسائل فنی تا حدی حل شدند، اما مشکلات سازمان‌ها به قوت خودش باقی ماند. از این روی چرخشی در دیدگاه‌ها به وجود آمد؛ زیرا مشکل را در نحوه‌ی برخورد با انسان و مسائل انسانی یافتند.

از این پس بود که مکتب‌ها و شیوه‌های مختلف به منظور تعامل با انسان، این تنها عامل تولید ثروت، شکوفا شد که نقطه‌ی اوج آن را در دهه‌ی هشتاد نظاره‌گر بودیم.

مکتب‌هایی نظیر ان‌ال‌پی و «والد بچه‌ی بالغ»، یا مکاتب مختلفی که در کتاب «اثبات شخصیت خود در برقراری ارتباط با دیگران» معرفی شدند، به وجود آمدند. هر مکتبی از زاویه‌ای به مسأله نگاه کرد و دستاوردهایی داشت. مکتب زیست‌شناسان نیز در همین زمان پدیدار شد و زاویه‌ی نگرش خود را مطرح کرد. این مکتب چرخه‌های زیست‌شناسی مغز را مورد مطالعه قرار داد و استنتاجات رفتارشناسانه‌ای از آن استخراج کرد.

در این مکتب، بر اساس ساختار فیزیولوژیکی مغز، ابتدا تکامل مغز به صورت لایه‌های روی هم قرار گرفته که هر یک مولود دوره‌ای خاص از تکامل انسان می‌باشند، مورد بررسی قرار می‌گیرد و نقش هر یک از این لایه‌ها در رفتارهای انسانی مشخص می‌شود. سپس این مکتب دو نیمکره‌ی مغز را مد نظر قرار می‌دهد و در هر یک از لایه‌های مغز نقش هر نیمکره را بررسی می‌کند و تا حدی مشخص کرده است که هر یک از رفتارهای ما از کدام یک از قسمت‌های مغز فرمان می‌گیرند.

زیست‌شناس‌ها دستاوردهای خود را به سازوکار مرموز مغز به عنوان «شمعی در تاریکی» منتسب می‌کنند، و معترف هستند که هنوز چیز زیادی راجع به این چرخه‌ها نمی‌دانند. اما هر آن چه که تا به حال کشف شده است، می‌تواند در تصحیح رفتارهای انسان و شناخت رفتارهای او کمک‌های شایانی به ما بکند.

تقسیم‌بندی لایه‌های مغز از دیدگاه آن‌ها چنین است:

لایه‌ی مغز اولیه: مرکز فرمان عادت‌ها و دفاع است که طی قرون و اعصار در مغز ما جمع شده است

لایه‌ی مغز لمبیک: یا به قول خودشان مغز سگی انسان که مواردی را در حافظه می‌سپارد و در موارد مشابه آتی از آن استفاده می‌کند. این قسمت از مغز را در حیواناتی نظیر سگ نیز می‌توان مشاهده کرد.

لایه‌ی کورتیکال مغز: یا به قول کارآگاه پوارو سلول‌های خاکستری مغز که فقط نزد انسان است و همین لایه است که انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌سازد. قسمتی است که می‌تواند روی اشیاء اسم بگذارد و در غیاب آن‌ها با بردن نامشان درباره‌ی آن‌ها حرف بزند یا ایده‌هایش را در قالب کلام در آورد و سپس با جابه‌جا کردن کلمات، مفاهیم جدیدی به وجود آورد. تمامی کشفیات نوع انسان به لطف وجود همین لایه‌ی مغز صورت گرفته است. این همان مغز منطقی و عقلانی است که ما انتظار داریم همه‌ی افراد با بهره‌گیری از این قسمت از مغز خود، با ما رفتار کنند. اما حیف که ما سازوکار مغز خود را به درستی نمی‌شناسیم.

این سه لایه‌ی مغز رقابتی تنگاتنگ با یکدیگر دارند. در اثر تحریکات خارجی، ابتدا مغز اولیه سعی می‌کند به آن پاسخ گوید. برای مثال اگر دست شما به شیء داغی بخورد، سریع آن را عقب می‌کشید؛ قبل از آن که حتی فرصت فکر کردن را پیدا کنید. در این مورد، مغز اولیه فرمان را

صادر کرده است و نیازی به دخالت لایه‌های لمبیک یا کورتیکال نبوده است و آن‌ها حتی در جریان امر قرار نداشتند.

مثال دیگر هنگامی است که در حال رانندگی از محل کار خود به منزل هستید، در افکار خود غرق هستید و به انتخاب مسیر توجهی نمی‌کنید. ولی ناگهان خود را مقابل در منزل خود می‌یابید. این لایه‌ی لمبیک مغز شماست که فعال شده است. چون این مسیر برای او آشناست و هر روز شما آن را طی می‌کنید، فرمان صادر می‌کند. دیگر نیازی به مشورت با لایه‌ی کورتیکال نیست و کورتیکال مشغول پاسخگویی به سایر مشغله‌های ذهنی شماست. لمبیک فرمان آن چه را که برای او آشناست، صادر می‌کند.

اجازه دهید نمونه‌ی دیگری را در نظر بگیریم. در مثال بالا، اگر بر حسب اتفاق مسیر منزل شما راهبندان باشد، کورتیکال به تکاپو می‌افتد تا راه جدیدی برای رساندن شما به منزل پیدا کند و دیگر نمی‌تواند پاسخگوی مشغله‌ی ذهنی شما باشد. تمامی نوآوری‌ها توسط این قسمت از مغز انجام می‌شوند. کورتیکال تنها فرمان‌هایی را صادر می‌کند که آن دو لایه‌ی دیگر مغز قادر به صدور آن‌ها نیستند؛ یعنی این‌که مشکلات را سانسور نمی‌کنند و به کورتیکال گزارش می‌دهند.

آری، کورتیکال گرچه مغز عقلایی و منطقی انسان‌ها است، اما تعداد کمی از فرمان‌ها را صادر می‌کند. اما دریغ که ما انسان‌ها فکر می‌کنیم که خود ما در درجه‌ی اول و افرادی که با آن‌ها در ارتباط هستیم، تنها از این بخش مغز خود استفاده می‌کنیم. چه اشتباه بزرگی!

اگر می‌دانستیم که نظام تفکر، عملیات و رفتارهای ما تا چه حد از ذخیره‌ی رفتاری گذشته‌مان فرمان می‌گیرد (مغز اولیه و لمبیک) و مغایر با آن چه که ما منطقی و عقل می‌شناسیم (مغز کورتیکال) است، انتظارات از خود و دیگران را تصحیح می‌کردیم و با واقعیات زیست‌شناسی مغز

تطبیق می‌دادیم. آن وقت متوجه می‌شدیم که می‌توانیم تا چه حد خود و سایرین را بهتر بشناسیم، انتظارات معقولی داشته باشیم و در نتیجه ارتباط‌های بهتری برقرار می‌کردیم و راحت‌تر زندگی می‌کردیم. آیا هیچ فکر کرده‌اید که چرا هنرمندان نمی‌توانند با مهندسين فنی ارتباط خوبی برقرار کنند و چرا یکدیگر را خوب درک نمی‌کنند. زیرا یکی از نیمکره‌ی راست مغز فرمان می‌گیرد و دیگری از نیمکره‌ی چپ مغز. به همین سادگی!

شناخت چرخه‌های نیمکره‌های راست و چپ مغز و ارتباط آن‌ها با هر یک از لایه‌های مغز کمک می‌کند تا انسان‌ها را بهتر بشناسیم، بهتر آن‌ها را درک کنیم، دوستشان بداریم و با آن‌ها به‌رغم برخی عکس‌العمل‌های غیر منطقی‌شان ارتباط برقرار کنیم و از زندگی خویشتن لذت ببریم.

بعد از ترجمه‌ی کتاب موفق «اثبات شخصیت خود در برقراری ارتباط با دیگران» و «ساختار جادویی این ال پی» که در پی ریزی تکامل برقراری ارتباط درست توسط خودم با دیگران نقش مهمی ایفا کردند، مکتب دیگری که با آن آشنا شدم و پس از شناخت آن، بسیاری از رفتارهای خود را تصحیح کردم و دیگران را بهتر شناختم، همین مکتب زیست‌شناسان بود که آن نیز تأثیر زیادی در زندگی‌ام گذاشت.

کتاب‌های متعددی در این زمینه نوشته شده است اما کتاب حاضر بدون وارد شدن به بحث‌های تئوریک، از جمله چگونگی ارتباط سلول‌ها (نورون‌ها)ی مغز، با زبانی ساده، کاربردی و قابل درک برای عموم تدوین شده است و به همین دلیل آن را برای ترجمه و عرضه به خوانندگان عزیز انتخاب کردم. امیدوارم که با ترجمه‌ی این کتاب بخش بسیار کوچکی از دین خود را به اجتماع ادا کرده باشم. با این امید که مورد قبول واقع شود.

محمد راد

مقدمه

بفرمایید! این هم یک کتاب درباره‌ی مغز؛ یعنی درباره‌ی رهبر ارکستری که زندگی ما را هدایت می‌کند. اگر مغز از کار بیفتد، ما دیگر حیات نخواهیم داشت. تا مدت‌ها، صحبت کردن درباره‌ی مغز مترادف با صحبت کردن درباره‌ی روح، استدلال و هوش بود.

اکنون ما می‌دانیم که ادراک، احساسات و «روحیه‌ی» ما و نیز هر آن چه که در ارتباط با ما قرار داشته باشد، توسط مغز مدیریت می‌شوند: اگر من کار جالبی انجام دهم، خوشحال هستم و در حالت فیزیکی خوبی قرار خواهم داشت، گذشت زمان را محس نخواهم کرد و خستگی را خیلی بیش‌تر تحمل خواهم کرد. اگر خبر بدی بشنوم یا با همکارم اختلاف داشته باشم، دچار سردرد خواهم شد و احساس ناخوشایندی به من دست خواهد داد. در زندگی روزمره نیز می‌گوییم: «از انجام این کار سر درد گرفتم.» این عضو بدن ما، مغز ماست که می‌تواند به ما کمک کند تا زندگی عقلانی و حسی خود را بهتر مدیریت کنیم و باعث می‌شود مؤثرتر و هوشمندانه‌تر کار کنیم، با دیگران بهتر ارتباط برقرار کنیم و آگاهانه با آن‌ها زندگی کنیم.

لیکن ما خیلی بد از مغز خود استفاده می‌کنیم. ما این ابزار عالی و در دسترس برای بهتر زیستن را به هدر می‌دهیم. در واقع از بیش از ده درصد از امکانات مغزی خود استفاده نمی‌کنیم. نتایج تحقیقات جدید زیست‌شناس‌ها به ما کمک می‌کنند تا دلایل این هدر رفتن را

کشف کنیم. کتاب حاضر برای نشان دادن چگونگی استفاده از کشفیات زیست‌شناس‌ها در زندگی تدوین شده است. نباید بگذارید این شانس از دست برود.

مغز هنوز به عنوان یک اعجاز بزرگ شناخته می‌شود و توسط این کتاب فقط می‌توانید بخش بسیار کوچکی از آن را کشف کنید. در عین حال، بعد از خواندن این کتاب، اشخاص می‌توانند از امکانات مغزشان ۳ تا ۴ درصد بیشتر استفاده کنند که همین خود بسیار بالارزش خواهد بود. دوره‌هایی که برای فراگیری هنر استفاده از همه‌ی ظرفیت مغز و تمامی ظرفیت فردی برگزار می‌شود، به خوبی نشان می‌دهد که این کار امکان پذیر است. راهی که به شما پیشنهاد می‌کنیم تا در این کتاب دنبال کنید، از این قرار است:

- نخست غنای چندجانبه‌ی مغز را بشناسید و آن را فرا بگیرید تا ترجیحات مغزی (کورتکس، لمبیک و چپ و راست) را تعیین کنید.

- سپس یاد بگیرید چگونه قسمت‌های مختلف مغز را در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون و به‌طور اخص، برای برقراری ارتباط بهتر با دیگران، برای حل آسان مشکلات پیش رو و برای آمادگی بیشتر به‌منظور از عهده‌ی وقایع بر آمدن (مدیریت وقایع) فعال کنید.

- بالاخره، یاد بگیرید که مغز خود و دیگران را متحول کنید و حافظه، یا بهتر بگوییم، تمامی حافظه و عملکردهای اساسی مغز را نیز متحول کنید.

در این کتاب مجموعه‌ای از تمرین‌های عملی ارائه شده است تا در اجرائی کردن این برنامه‌ها به شما کمک کند. بدین ترتیب می‌توانید مغزی پویا و هوشیار به‌دست آورید تا زندگی را بهتر درک و مدیریت کنید.

شما در آستانه‌ی یک کشف شورانگیز و جالب توجه هستید که در انتظار شماست؛ در عین حال که تمامی پیچ و خم‌های مرموز مغز خود را نیز ملاقات خواهید کرد.

سفر به خیر