

## نیمکره راست مغز شما فعال تر است یا چپ؟

دکتر راجر دابلیو و همکارانش، مغز انسانها را به دو نیمه تقسیم کرده‌اند. افراد با شرایط و ویژگی‌های متفاوتی پا به این جهان می‌گذارند و معمولاً تعلیم و پرورش آنها نیز به گونه‌های است که یکی از این دو نیمکره بر نیمکره دیگر مسلط می‌شود و سپس خود افراد نیز به طور ناخودآگاه تسلط نیمکره غالب را با تکیه بر تجارب خود افزایش می‌دهند. شما با انجام آزمون زیر متوجه خواهید شد که کدام نیمکره مغزتان مسلط است.

**ویژگی‌های نیمکره راست:** تفکر فضایی، کل نگرانه و خلاق؛ گرایش به فعالیت‌های هنری و خلاقانه؛ این نیمکره فعالیت‌های ابتکاری و احساسی را کنترل میکند؛ فرد با تماشای فیلم یا انجام فعالیت‌های عملی به دنبال ادراک شهودی از کل پدیده میباشد.

**ویژگی‌های نیمکره چپ:** تفکر ریاضی و کلامی (صحبت کردن، خواندن و نگارش معمول)؛ افراد متفکر و دقیق؛ این نیمکره بر فعالیت‌های منطقی افراد احاطه دارد؛ فرد در یادگیری‌های خود به دنبال آن است که با خواندن، یک موضوع را یاد بگیرد و یا با مشاهده آمار و ارقام در داخل یک ساختار منطقی و دنباله‌دار، به موضوعی تسلط پیدا کند؛

الگوی تمایلات تفکری، مغز دو نیمکره‌ای هارمونی کامل، استفاده یکسان از هر دو نیمکره مغز است.

## سوالات پرسشنامه:

1- آیا خودتان را متخصص تلقی میکنید؟ (الف خیر ب) (بله ج) در برخی از زمینهها

2- یادآوری اسم اشخاص برایتان راحت تر است یا چهره آنها؟

آزمون تشخیص نیمکره فعال مغز

الف) چهره اشخاص (ب) اسم اشخاص (ج) هر دو به یک اندازه

3- در مواجهه با شکست، کدام یک 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 نبود کننده روح و روان است.

4- کدام یک از صفات زیر، بیشتر از بقیه، وصف حالتان هستند؟

الف) شهودی و درونی (ب) اهل مطالعه و سنجیده (ج) دقیق

5- کدام یک از گزینه‌های زیر، بیشتر با شما همخوانی دارد؟

الف) مایلم 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 میشوند و عصبانیم میکنند.

6- زمانی که در یک جلسه گفتگو یا سخنرانی حضور دارید، کدام یک از گزینه‌های زیر بیشتر در شما صدق میکند؟

الف) اکثر اوقات حواسم پرت میشود و به موضوعات دیگری می‌اندیشم.

ب) به راحتی حواسم را میتوانم روی مسأله سخنرانی متمرکز نمایم.

ج) فقط اگر موضوع را جالب تلقی کنم، میتوانم حواسم را روی آن متمرکز کنم.

7- آیا خودتان را شخص منظمی تلقی میکنید؟

آزمون تشخیص نیمکره فعال مغز

الف) به هیچ وجه (ب) بله، کاملاً (ج) نسبتاً، بله

8- هر چند وقت یک مرتبه به دنبال حدس و گمان‌های شخصی خود می‌روید؟

الف) هر وقت که بتوانم (ب) به ندرت (ج) گاهی اوقات

9- اگر یک دفعه، هوس امتحان کردن یک کار و سرگرمی خلاقانه جدید، مثل نقاشی یا سفالگری به سرتان بزند، چه می‌کنید؟

الف) آن را امتحان می‌کنم و بعد آن را به عنوان یکی از سرگرمی‌های بی‌شمار دیگرم توسعه می‌دهم.

ب) به احتمال زیاد، فقط به آن فکر می‌کنم و فراتر نمی‌روم.

ج) چندین مرتبه آن را امتحان می‌کنم و بعد به سراغ سرگرمی دیگری می‌روم.

10- در مدرسه و دوران تحصیل، سرکلاس کدام یک از درسهای زیر، بیشتر احساس راحتی می‌کردید؟ الف) هنر (ب) ریاضیات (ج) جغرافی

11- هر چند وقت یک بار، مایلید مبلمان و تزیینات منزلتان را عوض کنید؟

الف) بیش از سه مرتبه ظرف پنج سال

ب) هر پنج سال یک مرتبه

ج) ظرف هر پنج سال، دو تا سه مرتبه

12- وقتی مشغول شنیدن اخبار از تلویزیون هستید، کدام یک از موضوعات زیر، بیشتر از همه توجه شما را به خود جلب می‌کند؟

الف) مسایل و موضوعات مربوط به جهان و محیط (ب) سیاسی (ج) ورزشی

13- کدام یک از گروه‌های زیر، بیشتر با روحیات شما سازگار هستند؟

آزمون تشخیص نیمکره فعال مغز

الف) شخصی که از قوه تخیل زنده و پرشور برخوردار است.

ب) شخصی که بلند پرواز و جاه طلب است

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

14- نظرتان در مورد هنر مدرن چیست؟

الف) آن را جالب و مهیج تلقی می‌کنم.

ب) اهمیت زیادی برایش قیل نیستم.

گاهی میتوانم آن را جدی تلقی کنم و گاهی بی اعتنا از کنارش می‌گذرم.

15- هر چند وقت یکبار، به افکار و اندیشه‌های خصوصی خودتان پناه می‌برید؟

الف) به وفور ب) خیلی به ندرت ج) گاه و بیگاه

16- زمانی که وارد یک سالن یا تالار میشوید، در حالی که بلیط رزرو شده ندارید،

ترجیح می‌دهید که روی صندلی کدام سمت بنشینید؟

الف) سمت چپ ب) سمت راست ج) فرقی نمی‌کند

17- به نظر شما، مزیت بازنشسته شدن چیست؟

الف) برخورداری از وقت بیشتر برای آغاز فعالیتهای جدید 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

18- کدام یک از صفات زیر، بیشتر از بقیه با شما سازگار است؟

الف) پیچیده ب) واقع بین ج) عادی و گاهی منحصر به فرد

آزمون تشخیص نیمکره فعال مغز

19 در حال حاضر، کدام یک از حالات زیر بیشتر با روحیه شما سازگار هستند؟

الف) متفکر، جدی و دقیق ب) تحت فشار روحی ج) پرکار، پر مشغله و پرجنب و جوش

20- آیا قادرید به طور تقریبی بگویید که چندروز را بدون نگاه کردن به ساعت پشت سر گذاشته‌اید؟

الف) راستش درست نمیدانم، چون گاهی زمان را به کلی فراموش میکنم.

ب) بله، به راحتی ج) گاهی اوقات

21- در صورت مواجهه با کدام یک از موارد زیر، به شدت سر خورده، 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 سخت کوشی‌هایم نادیده گرفته شوند

22- در مورد این جمله: بزرگترین معلم و راهنما، تجربه است، نظرتان چیست؟

الف) کاملاً با آن موافق هستم ب) اصلاً موافق نیستم ج) موافقم

23- در شرایط مطلوب، کدام یک از گزینه‌های زیر را ترجیح میدهید؟

الف) حرفه‌ای که کاملاً غیر قابل پیش بینی و توأم با تجربیات بی شمار و جدید باشد

ب) داشتن یک حرفه مشخص و یکنواخت

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

## آزمون تشخیص نیمکره فعال مغز

24- یا تصور میکنید که توضیح دهنده خوبی هستید؟

الف) خیر (ب) بله (ج) در حد متوسط

25- در هنگام انجام کدام یک از موارد زیر، بیشتر احساس راحتی به شما دست میدهد؟

الف) در حین انجام یک کار تخصصی تر مثل ورفتن با موتور ماشین تان به منظور تعمیر آن

ب) در حین نوشتن یک نامه یا گزارش

ج) در حین انجام یک کار دستی مثل نقاشی

در هر سوال، به گزینه الف 2 امتیاز، به گزینه ب 0 امتیاز و به گزینه ج 1 امتیاز بدهید.

## تفسیر آزمون

امتیاز بین 35 تا 50: این امتیاز نمایانگر آن است که شما یک شخص راست مغز هستید. سمت راست مغز کنترل کننده تواناییهای فضایی، درک و احساس هنرمندانه و افکارخلاقانه و مبتکرانه است. نیمکره راست مغز است که مسائل را به طور کلی و کل نگرانه مجسم و ادراک میکند. به عبارت دیگر، شما ما یلید به جای مشاهده جزییات سازنده و تشکیل دهنده، تصویر اصلی و بزرگ را ببینید. به همین شکل، نیمکره راست مغز است که یک الگوی کلی را از قطعات جزیی و فردی بازسازی میکند و نقطه نظرات و نگرشهای جدید را به وجود می آورد. یک شخص راست مغز، از استعداد هنر و موسیقی برخوردار است و به کند و کاو در آداب، مناسک، تشریفات،

## آزمون تشخیص نیمکره فعال مغز

آیین، شعائر، عرفان و تصوف علاقه خاصی دارد. به عنوان یک شخص راست مغز، عمدتاً مایلید به شیوه‌های خلاقانه و ناخودآگاه مسایل جدید را یاد بگیرید و همین منتهی به یک واکنش احساسی، عاطفی نسبت به شریط و موقعیتهای تحلیل گرایانه میشود. در بسیاری از موارد، وقتی پاسخ صحیح یک سؤال یا مشکل را دریافت میکنید، بدون آن که بفهمید این پاسخ چگونه حاصل شده است، به شهود و الهام (حس ششم) خودتان تکیه مینمایید.

نیمکره چپ مغز مسایل را به صورت سلسله وار تجزیه و تحلیل میکند، در حالی که نیمکره راست به ندرت چنین پردازشی را ایفا مینماید. در نتیجه، به عنوان یک شخص راست مغز، بدون آن که اولین کار رابه اتمام برسانید، مایلید از این شاخ به آن شاخ بپرید و به سراغ کار دیگری بروید. این یک نقطه ضعف محسوب میشود، چرا که گاهی اوقات خودتان را با کارهای متعدد ناتمامی مواجه میبینید. از اینرو، فهرست سازی و برنامه ریزی زمان بندی شده را از همین حالا آغاز کنید تا نظم و ترتیب یافته و بدون فرار از کاری و شروع کار دیگری، به نحو مؤثری کارها رابه پایان برسانید.

امتیاز بین 16 تا 34: امتیاز شما نمایانگر آن است که شما از تعادلی متناسب بین دو نیمکره چپ و راست مغزتان برخوردارید. به عبارت دیگر، هیچ نیمکره‌ای بر دیگری غلبه و سلطه ندارد. اگرچه، ممکن است این حالت یک مزیت چشمگیره حساب بیاید، ولی دال بر آسودگی خاطر نیست. مشکل در رابطه با این افراد، این است که شما بیشتر از یک شخص راست مغز یا چپ مغز، از کشمکشها و تضادهای درونی رنج میبرید.

گاهی اوقات، این کشمکشها و تضادها بین نحوه احساس و نحوه تفکر شما خواهد بود و هم چنین در مواجهه با مشکلات و تعبیر و تفسیر اطلاعات با موانعی روبرو میشوید. گاهی، جزییاتی که برای نیمکره راست مغز، مهم هستند، به واسطه نیمکره چپ نادیده گرفته میشوند و بالعکس و همین می‌تواند یک مانع و سد راه در جهت مرحله مؤثر یادگیری یا به پایان رساندن کارها باشد. از جنبه مثبت، نقطه قوت این

## آزمون تشخیص نیمکره فعال مغز

اشخاص در این تست که آنها در هنگام حل یک مشکل میتوانند همزمان و توأماً تصویر اصلی و بزرگ و جزییات ضروری را ادراک کنند. هم چنین، از مهارتهای کالمیموثری در جهت ترجمه و تعبیر مسایل شهودی برخوردارند، طوری که دیگران میتوانند آن را به راحتی درک کنند و در عین حال قادرید نقطه نظرات برتر را تشخیص دهید.

یکی از مزایای این افراد در این است که آنها از توانایی طبیعی انعطاف بالای ذهنی و فکری برخوردارند و از این رو میتوانند به راحتی در مواجهه با مشکلات چند بعدی به حل آن پردازند.

امتیاز کمتر از 16: امتیاز شما نمایانگر آن است که شما عمدتاً یک شخص چپ مغز هستید. نیمکره چپ مغز، تحلیل گراست و به شیوهای منطقی و عقلانی و ترتیبی عمل میکند. این نیمکره مسؤول و کنترل کننده زبان، بررسیهای علمی، عقلانیت، و خردمندی است. شخص چپ مغز، مایل است به شیوهای خطی، به پردازش اطلاعات عمل کند، به عبارت دیگر از بخشهای کوچک شروع کرده و به بالا میرود، درحالی که شخص راست مغز بر عکس عمل میکند وابتدا تصویر اصلی و بزرگ را مجسم مینماید.

هم چنین، نیمکره چپ به توالی به پردازش اطلاعات عمل میکند، برعکس نیمکره راست که به صورت اتفاقی عمل میکند، از این رو، اشخاص چپ مغز، میتوانند حسابدار و برنامه دهندههای خوبی از کار درآیند. همچنین، نقطه قوت این اشخاص در شرح و بسط و توضیح خوب مسایل به صورت پیاپی و متوالی است.

به کارگیری برخی از راهکارهای نیمکره راست یکی از مزایای نیمکره چپ محسوب میشود، به خصوص در زمینه توسعه و گسترش مهارتهای خلاقانه اندیشی و شهودی. به عنوان مثال، یک دانش آموز راست مغز در کلاس درس، ممکن است در هنگام سخنرانی معلم در وضعیت نامطلوبی قرارداشته باشد، مگر آن که ابتدا یک برداشت و دید کلی از مطلب به او داده شود.



## آزمون تشخیص نیمکره فعال مغز

چرا که آنها اساساً نیاز دارند که به دقت علت و عملی را که انجام می‌دهند، بدانند. به عبارت دیگر، ممکن است یک دانش‌آموز راست مغز، نگرش زیاد و دقیق به مسایل را ضروری تلقی نکند، در حالی که انجام آن را مؤثر و مفید در نظر بگیرد.

