

Ляв мозък <-> Десен мозък



Знаем, че нашият мозък има две полукълба, свързани чрез сложна мрежа от нервни влакна, която на латински се нарича *corpus collosum*. Всяко от полукълбата има различни функции, управлява различни видове умствена и физическа дейност. При повечето хора лявото полукълбо отговаря за логиката, думите, числата, анализа - т.е. за така нареченото абстрактно мислене. Дясното пък е свързано с ритъма, въображението, възприемането на цветовете, мечтаенето, усещането за пространство, синтезата на усещания (гещалт), разпознаването (на лица, образи).

Поради някакви причини у част от хората са развити по-добре тези функции, за които отговаря лявото полукълбо, в същото време функциите на дясното полукълбо при тях са като в сянка. Това се отнася за около 50 % от хората, а при другите 50 % нещата стоят обратно. Тази доминация на едното полукълбо не е свързана с факта, че пишем с лявата или с дясната ръка. Мнението, че съществува такава зависимост е доста разпространено, но погрешно. Фактът, че повечето от нас пишат с дясната ръка, се дължи на това, че обикновено центърът на говора се намира в лявото полукълбо на нашия мозък (което управлява дясната ни длан, както дясното полукълбо управлява лявата).

Дясната половина на мозъка обработва информацията от лявата част на зрителното поле, докато лявата обработва данните от дясната част.

В крайна сметка бе открито, че всяко полукълбо управлява различни аспекти на мислене и дейности. Двете половини на мозъка имат своята специализация, а следователно и ограничения, и предимства. Лявото полукълбо доминира в сферата на езика и говора. Дясното е отличник по зрително-двигателните задачи. Понятия, изградени на базата на тези изследвания, са навлезли в ежедневието: учените определят себе си като работещи с лявото мозъчно полукълбо, художниците - като работещи с дясното.

Изследванията на Спери и Орнстайн доказват, че взаимодействието на двете страни на мозъка значително подобрява неговата продуктивност. Историческите факти свидетелстват за това, че много гениални хора наистина са работили на два "обхвата".

През миналото хилядолетие живял един човек, който е съвършен пример за това, какво може да постигне индивид, при който двете форми на мозъчната активност се развиват успоредно. Става дума за Леонардо да Винчи. По времето, когато е живял и творил, не е имал равен в сферата на живописа, скулптурата, физиологията, математиката, архитектурата, механиката, анатомията, физиката, метеорологията, геологията, инженерството, авиацията. Успявал за минути да композира музика, да измисля думите към нея и да изпълнява тази творба на всеки известен тогава музикален инструмент. Притежавал тайнственото умение да интегрира в едно всички сфери, с които се занимавал. Неговите научни записки изобилстват от чертежи и илюстрации, а интересното е, че скиците на неговите живописни произведения често напомнят архитектурни планове: прави линии, ъгли, криви и числа, прецизни изчисления.

Когато двете мозъчни полукълба функционират по хармоничен начин и взаимодействат помежду си - индивидът води хармоничен, безконфликтен живот. Целите, поставени от едното полукълбо, са подкрепяни от другото и така всяко от тях работи за доброто на другото и за общата цел.

Ако срещате проблеми при използване на собствения си мозък, то трябва да знаете, че причината за това не е свързана с факта, че сте по-малко способни от другите, а с това, че поради някаква причина едното ви полукълбо е доминиращо, а другото не е достатъчно стимулирано. Ако започнете работа върху това полукълбо, което е стимулирано по-малко, не след дълго ще откриете, че вашето общо "умствено състояние" радикално се е подобрило.

Всички знаем, че едно плюс едно прави две. Когато обаче в извършване на една работа ангажираме както лявото, така и дясното полукълбо, ефектите от тази съвместна дейност могат да се изразят с впечатляващата формула: $1+1>5$!

Мозъчна синхронизация: ключът към сбъдването на желанията ни

- ❖ Увеличаване способността за концентрация и научаване
- ❖ Психическа стабилност
- ❖ Усещане за вътрешен комфорт и радост
- ❖ По-добро изразяване и ораторски способности

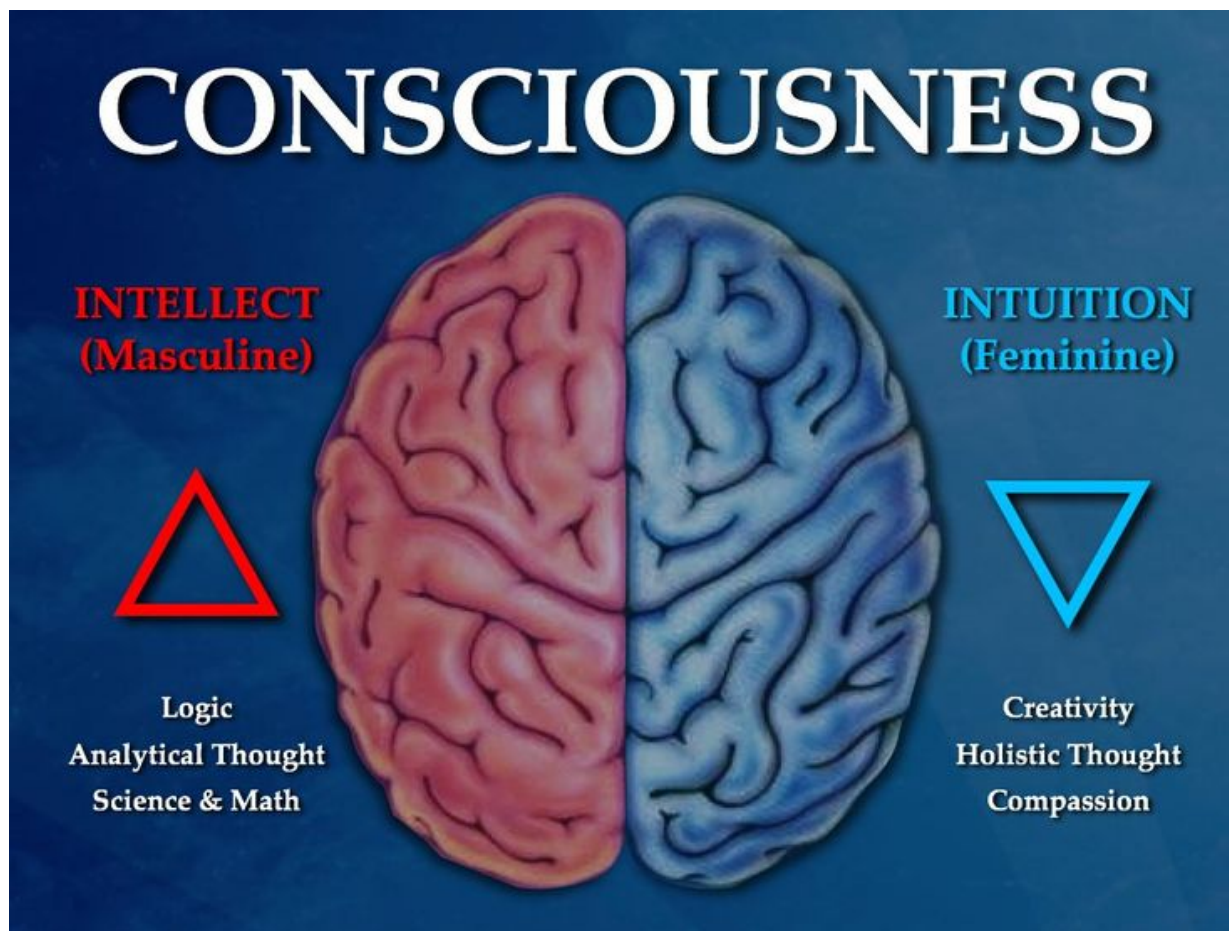
- ❖ Много добра памет
- ❖ Физическа сила и издръжливост

В древността и днес монасите от Тибетските ашрами, чрез синхронизиране на мозъчните си полукълба постигат резултати, които западния човек би приел за свръхестествени.

Двете мозъчни полукълба не само виждат света по коренно различен начин, но в съвременното ни общество лявото полукълбо не може да приеме това, което е най-важно за дясното полукълбо. То пренебрегва много важно информация, която постъпва от неговия „отнесен“ близък.

Съзнателният ни ум може да се фокусира само върху информацията, постъпваща от едното полукълбо в даден момент. Ние можем да превключваме между полукълбата много бързо, но това не е най-ефективният начин на взаимодействие, тъй като в даден момент контролът принадлежи на едното или другото полукълбо. Изглежда, че повечето хора почти никога не достигат максималния си потенциал поради компромисите, които правят между тези два контролни центъра.

В идеалния случай двете мозъчни полукълба работят заедно при хора с оптимални умствени способности. Тази координация е ключът към повишените интелектуални способности.



Лявата и дясната половина на мозъка: коя ви управлява?

Коя част от мозъка си използваме по-активно определя начина ни на мислене и емоционално поведение.

Накарайте двете половини на мозъка си да работят като едно цяло

Може би смятате, че всичко при вас е ясно – обичате математиката и природните науки, така че сте по-скоро “ляво”-функционираща; или обичате изкуството и музиката и мислите, че дясната ви половина е по-развита.

Който и от двата варианта да е, със сигурност има аспекти на личността ви, които не вземате предвид в диагностиката ляво-дясно.

Да се определи дали някой мисли повече с лявата или дясната половина на мозъка не винаги е толкова просто, а повечето хора са смесица от двата типа.

Между впрочем е ясно, че превъзходството на лявата или дясната половина влияе върху начина, по който възприемаме информацията и дори върху това, как се отнасяме към другите. Да узнаете къде попадате в мозъчния “спектр” е не само забавно, но може да ви помогне да разберете как използвате информацията и как да използвате по-добре другата, “пренебрегнатата” половина на мозъка си.

Линейно и холистично мислене

Една от най-големите разлики между дясната и лявата половина на мозъка е начина, по който обработват информацията. Ако при вас доминира **лявата** половина, вие възприемате информацията линейно. Когато мозъкът ви получи някаква информация, той първо подрежда частите ѝ логично, навързва ги и след това стига до цялото. Когато например разказвате някаква история, вие се съсредоточавате върху детайлите – до такава степен, че накрая може да забравите за какво става дума всъщност. Ако имате да изпълнявате някакъв проект, вие първо ще разграничите отделните задачи, преди да започнете работа. Изводът? Защо правите нещо обикновено не е толкова важно като това как го правите.

Ако ли пък при вас доминира **дясната** половина, вие първо виждате голямата картина. Това не означава, че не обръщате внимание на детайлите, а че се нуждаете от цялото, преди да пристъпите към частите. Да планирате детайли, преди да започнете изпълнението на някаква задача, би ви затруднило – вие по-скоро ще отделите отделните части, след като приключите даден проект. Когато започнете някакъв проект, за вас е от изключителна важност да знаете защо го правите – краят е по-важен от средствата.

Последователно и хаотично мислене

Ляво-мислещите обичат реда и обработват информацията не само линейно, но и в последователност. Ако вие обичате да правите списъци със задачи и да ги отмятате, след като сте ги изпълнили, тогава при вас доминира лявата част на мозъка. Вие по-скоро се фокусирате върху една задача, докато я свършите и тогава започвате

следващата. Задачи и дейности, които са подредени, за вас са лесни и приятни, а в училище сте се справяли добре с математиката и правописа. Дори когато четете списание за развлечение, вие започвате от началото и продължавате последователно до края. Когато пътувате, планът е направен предварително и не оставяте много възможности за изненади и спонтанни преживявания. Същевременно, вие трудно бихте се загубила, защото умеете да разпознавате и следвате посоките с лекота. И, разбира се, когато доминира лявото полукълбо, хората обикновено са по-подредени.

Ако обаче при вас доминира **дясното полукълбо**, животът ви не е толкова подреден, но пък разнообразието внася вълнение в живота ви. Вие вземате решения в последния момент и сте по природа мултифункционална личност, която може да извършва едновременно няколко задачи – характеристика, която много се търси в наши дни. Вие обикновено работите няколко проекта наведнъж, като вероятно не подреждате нещата по важност. Въпреки че цялото ви същество ще се възпротиви на списъци и срокове, може би е добре да се понасилите – това наистина ще ви улесни и ще повиши ефективността ви. Специалисти препоръчват да използвате цветове, когато правите списък – цветът ще направи списъка ви със задачи по-приятен, защото, като дясно-ориентирани, вие имате силно усещане за цветовете. При заниманията в свободно време – например четене на списание, за разлика от последователните “леви”, вие ще отидете директно на материалите, които ви интересуват и ще прескочите останалите.

Символично и конкретно мислене

Ляво и дясно-мислещите се различават и по начина, по който заучават нова информация. Тези, при които доминира лявото полукълбо, работят добре със символи, което допринася за репутацията им на математици и хора, които помнят формули. Среждали ли сте човек с необичайната способност да помни имена и дати? Това е квинтесенциална функция на лявото полукълбо! Вашата идея за забавление е да решавате sudoku и логически задачи? Това разбиране може и да не се споделя от доминираните от дясното ваш партньор.

Десните, от своя страна, предпочитат конкретни идеи и учат визуално. Математическите формули им звучат като китайски език, докато не им се представят илюстративно по някакъв начин. Артистичните изяви със сигурност са им по-приятни, защото те включват създаването на нещо конкретно, като например рисунка или скулптура. И за разлика от левите, вие по-лесно запомняте физиономии, отколкото имена.

Логическо и интуитивно мислене

Това е сериозен аспект, когато става въпрос за разделение между ляв и десен мозък. Лявата половина решава проблемите според логиката, обработвайки информацията линейно и последователно, за да достигне до логични заключения. Вие разчитате най-вече именно на логиката, когато вземате решение и независимо какво показват фактите, вие ще постъпите според смисъла, който намирате. Когато купуват нещо, левите внимателно ще проучат нещата и ще зложат на фактите и статистиката за даден продукт.

Десните пък често биха заложили на емоциите при вземане на важни решения или най-малкото ще им отдадат същото значение. Интуицията често играе голяма роля в процеса на мислене, но начина, по който се стига до някакво решение, не е ясен. Интересен факт е, че писането включва както функциите на лявото, така и тези на дясното полукълбо. Докато правописът и граматиката попадат под юрисдикцията на лявата половина, дясната страна е отговорна за връзката и смисъла в текста.

Вербално и невербално мислене

Повечето ляво-мислещи се изразяват лесно както вербално, чрез устната реч, така и писмено, докато дясно-мислещите може да имат затруднения да се изразят, ако нямат визуални стимули.

Ако например помолите ляв да ви упъти, той обикновено ще бъде много точен и специфичен, докато десният ще използва на първо място визуални знаци, за да ви укаже посоката. По сходен начин, тези, при които доминира дясното полукълбо, ще се затруднят да слушат и запомнят указания, ако не си ги нарисуват, т.е. – визуализират.

Ако този материал е потвърдил, че вие сте доминирана от лявото или дясното полукълбо, знайте, че винаги може да промените нещата. Да знаете силните и слабите си характеристики може само да ви помогне. Трябва да подчертаем също, че повечето хора не са нито категорично леви или десни в начина на функциониране на мозъка, а притежават и от двете характеристики. Може да срещнете разхвърлян математик, както и човек на изкуството, педантично подреден. Целта е да се научите да използвате по-добре възможностите на всяка от двете половини, за да постигате повече успехи и радост в живота си.