

סיכום מפגש 27: ראפור ושפת גוף

מבנה ותפקודי המוח ובריאות נפשית

אינטליגנציה לפי ויקיפדיה - מכלול הכישורים שבאמצעותם פותרים בני אדם בעיות הדורשות חשיבה בצורה יעילה.

"נפש (mind) היא בפסיכולוגיה המעגל הפנימי של ה"אני", המוקף רגשות, תכונות, זיכרונות, יכולות פיזיות, אישיות וכדומה. הפסיכולוגיה עוסקת בחקר הנפש וההתנהגות." ויקיפדיה

נפש "תהליך ויסות זרימה של אנרגיה (רגשות) ומידע (שכל)" דניאל סיגל

זרימת האנרגיה והמידע מתרחשת:

1. בגוף - במערכת העצבים הכוללת מוח ואת כל מערכת העצבים בגוף.
 - 2 במערכות יחסים - בין אנשים או באינטרנט, טלפון ועוד. (שיתוף בזרימת האנרגיה ומידע)
- זרימת האנרגיה והמידע תלויה:

1. גנים
 2. חוויות (כולל מערכות יחסים ולמידה)
- מבנה המוח ומערכת העצבים
1. גזע המוח (brain stem). (המוח הקדום ביותר) מווסת את התפקודים הפיזיולוגיים הבסיסיים כמו דופק לב ונשימה. פעולות אוטונומיות שמאפיין את כל בעלי החיים.
 2. מערכת לימבית. התפתחה לפני מאות מיליוני שנים, מעל גזע המוח, מתחת לקליפת המוח, ואופיינית ליונקים. תפקודים:
 1. הערכת משמעות וחשיבות ארועים
 2. מוטיבציה
 3. הבדלה בין סוגי זיכרון שונים
 4. רגשות
 5. תקשורת לפיתוח מערכות יחסים

3 קורטקס – קליפת המוח מופיע אצל היונקים. חלק אחורי מעבד את העולם החיצון. מפותח אצל הקופים. חלק קדמי אבסטרקטי ויצירתי. מפותח אצל בני האדם מוח קדמי - פרה פרונטל קורטקס – קורטקס הומניטס מבדיל בין בני האדם לקופים ושאר בעלי החיים. תהליכים מדהימים של עיבוד אנרגיה ומידע מורכבים ויצירתיים

9 תפקודים חשובים למוח הקדמי:

1. ויסות תפקודי גוף אוטונומיים בגזע המוח כמו לב, ראות וכו'.
2. מבט מכוון לחיבור בין אנשים connection.
3. איזון רגשות וניהולם
4. זיהוי והתמודדות בפחדים
5. ניהול תגובות פרו-אקטיביות
6. מודעות עצמית – insight
7. אמפתיה – הקשבה רמה 2, 3.
8. מוסריות, חמלה. טובת הכלל
9. אינטואיציה – חיבור עצבי ללב ולמעיים

עמוד 1 מתוך 2

בריאות נפשית מתבטאת בהרמוניה בין 9 תפקודי המוח הקדמי וכוללת גמישות והסתגלות. כלים ומיומנויות האימון האישי, כולל מדיטציה מודעת לנשימות, מסייעת להרמוניה בין תפקודי המוח הקדמי ובכך לבריאות הנפשית ולבריאות הפיסיולוגית.

Pay attention to your intention
התוצאה: שיפור מערכת חיסון, ל.ד. אמפתיה