

# Tay nao de don xuan

**Author(s)**

Nguyen, Phuong Mai

**Publication date**

2020

**Document Version**

Other version

[Link to publication](#)

**Citation for published version (APA):**

Nguyen, P. M. (2020, Jan 24). Tay nao de don xuan. Tuoi Tre online.  
<https://tuoitre.vn/tay-nao-de-don-xuan-20200117152240331.htm>

**General rights**

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

**Disclaimer/Complaints regulations**

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact/questions>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

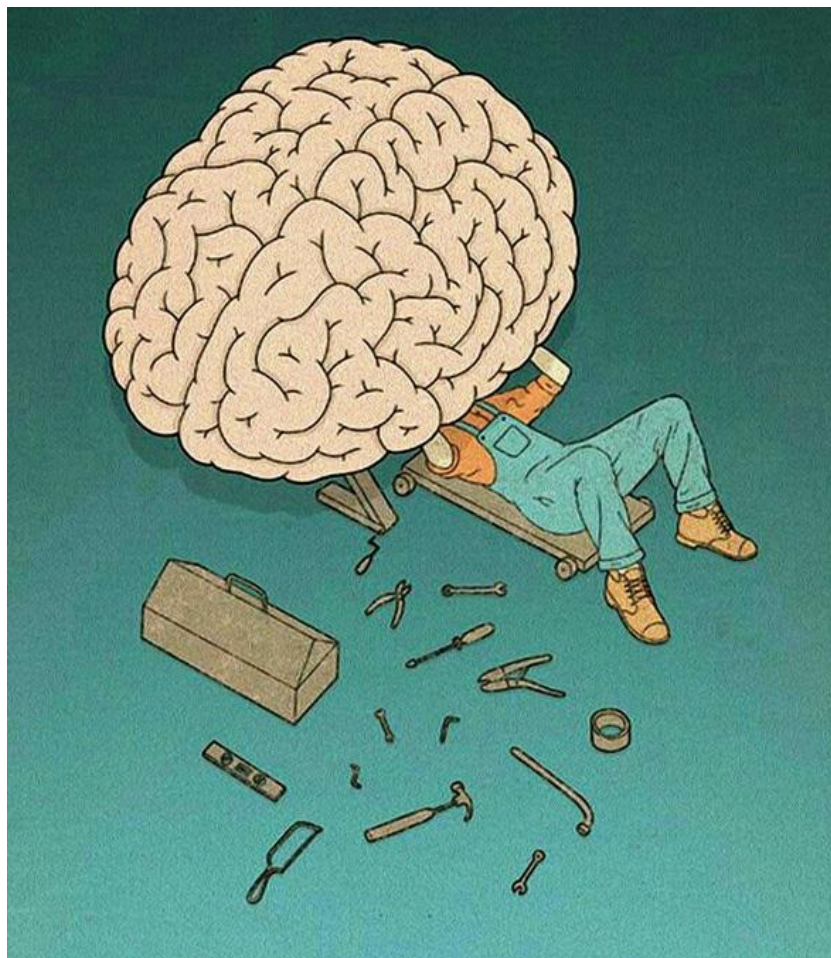
# 'Brainwashing' om de lente te verwelkomen

24-01-2020 15:00 GMT + 7

## 301Om te redden

**TTO - Veranderende sociale percepties zullen leiden tot veranderingen in levensstijl en hersenfunctie.**

- Eet meer hersensuiker zal 'op' welke ziekten?
- Obesitas veroorzaakt hersenschade bij jongeren
- Als we veel naar het scherm kijken, vertragen de ontwikkeling van de hersenen van kinderen



We kunnen onze hand niet in de hersenen steken en de volgorde van de neuronen herschikken zodat deze efficiënter werkt, maar we kunnen de wereld om ons heen veranderen. En begin het nieuwe jaar met een positieve verandering. In 2016 werd het Britse bedrijf Lumosity voor de rechter gedaagd wegens valse reclame. Lumosity-producten zijn spelletjes en oefeningen die "de efficiëntie van de hersenen

verhogen, vooral voor ouderen". De zaak verliezend, Lumosity moest \$ 2 miljoen aan compensatie betalen.

Maar sindsdien zijn de producten van Lumosity niet alleen verminderd, maar ook steeds meer uitgebreid. Door de ontwikkeling van neurowetenschappen zijn honderdduizenden bedrijven geboren met producten die worden verkocht op basis van de mythen van mensen over hun eigen hersenen.

Dus wat zijn de meest schadelijke en meest gebruikte fouten?

### **1. We gebruiken slechts 10% van de hersenen**

In 2014 verdiende de sciencefictionfilm Lucy een behoorlijke omzet met twee grote namen uit de wereldcinema, Scarlett Johansson en Morgan Freeman. Lucy meisje, na het nemen van een mysterieus medicijn, wordt de geest geleidelijk superieur, kan ze de geest gebruiken om de vijand te beheersen en te vernietigen.

Cellen worden bewijs voor een hypothese van de professor dat mensen alleen gebruik maken van 10% van de hersenen. Stel je voor wat we kunnen doen als 100% van de hersenen echt werken.

De film werd uitgescholden door wetenschappers. Dit is misschien de meest voorkomende misvatting, omdat het vaak wordt geassocieerd met de naam William James - een oude boom in de psychologie.

Of hij dat zei of niet, niemand heeft het echt bewezen, maar het is duidelijk dat we met ons hele brein hard werken en geen enkel deel van het eten zit en zit. Kijk naar de hersenen als een strak web, slechts één losse schakel is dat het hele systeem kan worden beïnvloed.

Deze mythe is een goudmijn voor bedrijven om zaken te doen wanneer ze games, oefeningen, telefoonapps of hersentrainingsprogramma's promoten die de hersenkracht vergroten. Sudoku bijvoorbeeld elke dag of speltraining kan de hersenen niet efficiënter maken.

Je hersenen gezond houden, sporten en nieuwe dingen leren (zoals een nieuwe taal of een nieuw onderwerp) is de beste manier om je hersenen te oefenen.

### **2. Het linker brein is logisch, het rechter brein is creatief**

Brain Gym is een Brits onderwijsprogramma waarin jonge studenten leren hoe ze de juiste hersenen kunnen activeren met behulp van motorische methoden, simpelweg omdat men denkt dat de hersenen het dominante deel van creativiteit zijn.

Deze mythe is zo ingebakken dat veel mensen zelfs ademen in het linker neusgat omdat het deel uitmaakt van het lichaam dat wordt aangestuurd door de rechter hersenhelft.

Hoewel de linker- en rechterhersenhelft actiever zijn met bepaalde functies zoals taal, is het wetenschappelijk verkeerd om de twee hersenhelften in twee specifieke verantwoordelijkheden te verdelen. Wanneer we wiskunde (logica) doen of muziek spelen (creatief), werken zowel het linker- als het rechterbrein samen.

Het is verkeerd om aan te nemen dat een persoon links of rechts, fysiek of emotioneel bevooroordeeld is. In de wereld zijn er zelfs gevallen waarin de helft van de hersenen wordt verwijderd, maar de patiënt ontwikkelt nog steeds een normale psychologie.

### **3. Er zijn verschillende soorten intelligentie**

Howard Gardner is een naam die, wanneer genoemd, veel wetenschappers zullen ... grimassen. Hij is de vader van diverse intelligentietheorie, dat elke persoon op een andere manier intelligent kan zijn: horen (goede muziek spelen), zien (goed tekenen), taal (goed schrijven), logica (niet bang voor wiskunde), vorm (toekomstige atleet), persoonlijke relatie (interpersoonlijk - goed in communicatie), zelfherkenning (intrapersoonlijk - weet wie je bent), natuurlijke richting (verbinding gemakkelijk planten en dieren identificeren).

De heer Gardner voegt om de paar jaar een paar nieuwe soorten intelligentie toe, en zelfs in 2009 vindt hij dat we zowel morele als interplanetaire intelligentie moeten hebben (in staat om verbinding te maken met buitenaardse wezens. redelijk?).

De theorie van Gardner is niet alleen gebaseerd op wetenschap, maar wordt ook door de wetenschap verworpen. Hij denkt dat verschillende soorten intelligentie niet aan elkaar gerelateerd zijn.

Dit is de basis voor ons om keer op keer te luisteren naar een mooi maar vals verhaal, dat wil zeggen kritiek te hebben op de opvoeding van het vangen van een kat die in een boom klimt en een aap die zwemt. Deze vergelijking wordt beïnvloed door de diversiteit van theorieën over intelligentie en zegt dat elk kind maar één ding wordt geboren en dat we ze moeten opvoeden op basis van dat soort intelligentie.

De wetenschap bewijst het tegendeel, dat de soorten intelligentie, als die er zijn, vaak met elkaar worden geassocieerd, wat kan worden beschouwd als algemene intelligentie, gemeten door de "g" (g-factor).

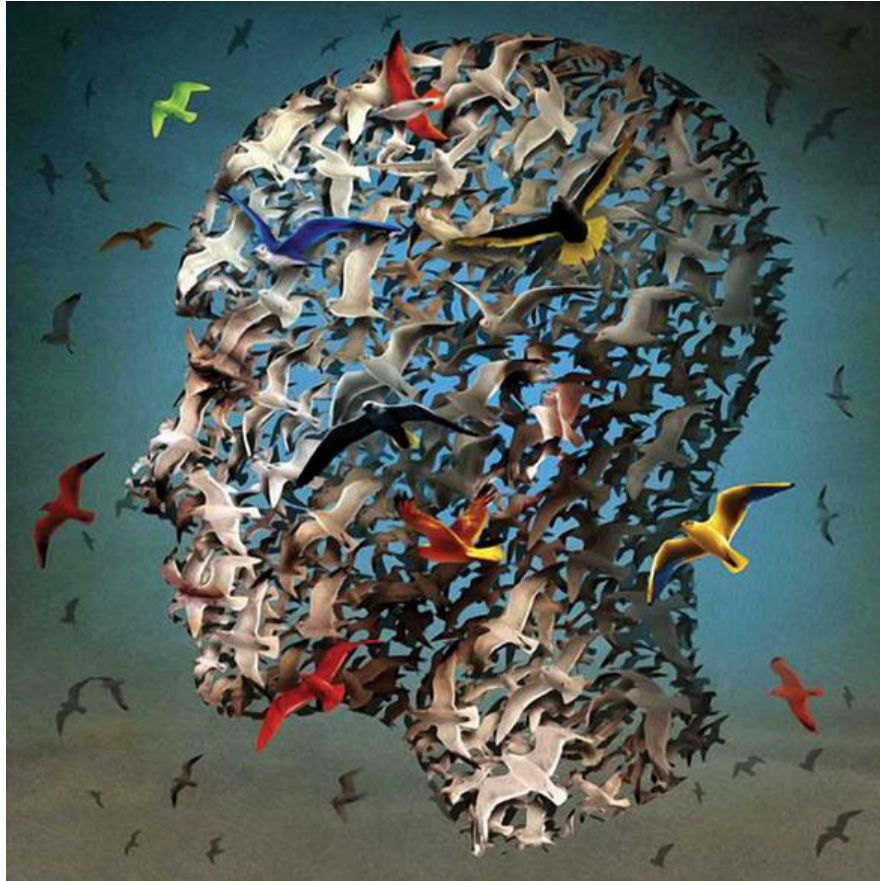
Als je slim bent in muziek, ben je waarschijnlijk wiskundig of taalkundig intelligent. Of die intelligentie al dan niet kan worden aangetoond door actie of academische prestaties, hangt af van vele andere dingen, zoals de kwaliteit van het onderwijs, omgevingsfactoren, mensen of persoonlijke interesses.

### **4. Luister naar Mozart-muziek om slimmer te zijn**

In 1993, in het toonaangevende wetenschappelijke tijdschrift Nature, stond er een artikel dat het luisteren naar Mozart-muziek de intelligentie-index met 8 of 9 punten zou verhogen. De

gouverneur van de staat Georgia (VS) heeft zelfs het openbare geld afgetrokken om elke pasgeboren baby een Mozart-album te geven.

Een wetenschappelijke conclusie kan echter pas worden geaccepteerd als veel werken na herhaling van het experiment en nog steeds vergelijkbare resultaten opleveren. In het geval van Mozart-muziek gebeurde dat niet. De algemene conclusie tot nu toe is dat het luisteren naar muziek, en vooral het spelen van muziek, ongeacht welke muziek, de hersenen actiever maakt.



### **5. De hersenen van mannen en vrouwen zijn verschillend**

In een poging om hun partners te begrijpen, wendden mannen en vrouwen zich tot de hersenwetenschap om de vraag te beantwoorden waarom man en vrouw zo moeilijk te begrijpen zijn. Mars-mannen - Venus-vrouwen zijn een bestseller, omdat het het geslachtsverschil eenvoudiger maakt.

De wetenschappelijke vermomming van de theorie van 'hersenen en geslacht' wordt voortdurend door de wetenschap verworpen, maar bestaat sterk in de populaire cultuur.

De hersenen verschillen eigenlijk niet van een spier op een menselijk lichaam. Als je hard oefent, zwelt het op, als het lui is, krimpt het. De hersenen zijn als een spiegel die het sociale leven weerspiegelt. En dit overkomt iedereen, man of vrouw.

Als we hun hersens in de scanner steken en het verschil zien, is dat niet omdat ze mannen of vrouwen zijn, maar omdat de samenleving waarin ze leven de gedachten van deze mensen heeft veranderd.

Degenen die vaak moeten communiceren en veel dingen tegelijk in de gaten moeten houden, de twee hersenhelften zullen meer strakke elektriciteit opnemen. Vrouwen hebben een grotere harmonie tussen de twee hersenhelften, niet omdat ze op die manier zijn geboren, maar omdat ze ZO WORDEN.

Mannen worden goed in machines, technologie en technologie, omdat van de samenleving vaak wordt verwacht dat ze onprofessionele mannen worden in het gezin en op het werk.

Veranderende sociale percepties zullen dus leiden tot veranderingen in levensstijl en hersenfuncties. We kunnen onze hand niet in de hersenen steken en de volgorde van de neuronen herschikken zodat deze efficiënter werkt, maar we kunnen de wereld om ons heen veranderen.

Vervang bijvoorbeeld een uur liggend op de bank door 30 minuten beweging en 30 minuten voor het gezin, vervang de asbak op het bureau door de foto waar je deze zomer op vakantie gaat, vervang de fles wijn op de feesttafel door een glas vruchtensap, in plaats van jongeren de vraag 'wanneer te trouwen' te stellen met de vraag 'welke ambitie heb je in het nieuwe jaar?'.  
.

De hersenen veranderen van kleine gedachten, kleine acties, kleine details om ons heen. Dat is een goede reden om ons, wanneer de lente en het nieuwe jaar op de deur kloppen, onszelf te hersenspoelen naar nieuwe, positieve gedachten en levensstijlen.

---

(\*): *Docent Hogeschool van Amsterdam.*

*De auteur van het nieuw verschenen Engelse boek Cross-Cultural Management With Insight from Brain Science (Multicultural Management and Contributions of Brain Neuroscience).*

Assoc.Prof.Dr. NGUYEN PHUONG MAI (\*)

**tuoi tre**  
casi tre

**tuoi tre news**  
TUOI TRE NEWS AGENCY

© Copyright 2020 TuoiTre Online, Alle rechten voorbehouden

® Tuoi Tre Online bezit het copyright voor inhoud op deze website

[Ho Chi Minh CityNewsAgencyNews -](#)

- [Neem contact op met Advertising](#)
- [Privacybepaling](#)
- [Contact opmerkingen](#)
- [Hotline: 0918.033.133](#)

