

برنامه پرورده کار میبایست



۸ تا ۸۰ سال

باشگاه مغز (۱)

کتاب آموزش و تمرین برای فعالسازی توانمندی های مغزی

مؤلفان

دکتر حامد اختیاری

عضو هیأت علمی و
مدیر برنامه علوم اعصاب کاربردی
پژوهشگاه علوم شناختی

تارا رضایپور

دانشجوی دکتری روان شناسی شناختی
پژوهشگاه علوم شناختی

با همکاری

دکتر علی فرهودیان

دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

دکتر علیرضا مرادی

دانشگاه خوارزمی

تصویرگر

نعیم تدین



مقدمه

ویرایش اول

معز انسان، ارزشمندترین موهبت الهی و کامل‌ترین ودیعه خلقت نبرد آدم خاکی است. معز کانون تفکرات، اقبال، خواسته‌ها، برنامه‌ها و حافظه‌های ماست که در مجموع «شناخت» یا Cognition خوانده می‌شوند. هر نوع اختلال عملکردی یا ساختاری در آن، ممکن است تأثیرات نامطلوب گسترده‌ای به زندگی ما تحمیل کند. معز انسان در گذر زمان و طی بیماری‌های مختلف، ممکن است دچار فرسودگی، آسیب یا تخریب شود. دانشمندان علوم اعصاب مدت‌ها تصور می‌کردند آسیب یا فرسودگی معز، غیر قابل برگشت و اصلاح است، اما رشد دانش و فن‌آوری‌های شناختی در چند سال اخیر، فرصت‌هایی جدی برای اصلاح، ترمیم و تقویت عملکردهای معزی ایجاد کرده است. اکنون تقویت و بازتوانی شناختی، مفهومی پذیرفته‌شده در مجامع علوم اعصاب در سراسر دنیاست. یکی از مهم‌ترین راهکارهای تقویت و بازتوانی شناختی، ارائه‌ی آموزش‌هایی پیرامون چگونگی کارکرد معز و شیوهی استفادهی بهینه از عملکردهای شناختی است. در کنار این آموزش‌ها، انجام تمرینات منظم و مرحله‌بندی‌شده به تکنیک عملکردهای مختلف شناختی، توانمندی‌های معزی را پله پله ارتقا می‌دهد. متأسفانه تاکنون (در حد اطلاع ما) مجموعه‌ای از این تمرین‌ها و آموزش‌ها در قالب یک بسته‌ی چاپ‌شده به زبان فارسی در ایران تهیه و منتشر نشده است. کتابی که پیش رو دارید، حاصل کار گروهی در برنامه‌ی علوم اعصاب کاربردی پژوهشکده‌ی علوم شناختی طی یک سال تلاش فشرده است. تمرینات ارائه‌شده در این کتاب از بهترین نمونه‌های موجود بین‌المللی، انتخاب و متناسب با یک دوره‌ی شانزده‌مرحله‌ای، سازمان‌دهی شده‌اند. در حال حاضر پژوهش‌های متنوعی در مورد کارآزمایی این بسته در افراد سالم و گروه‌های مختلف بیماران دچار آسیب‌های معزی در دست اجراست. امید است با انتشار این کتاب، فرصت‌های مناسبی برای افراد علاقه‌مند به تقویت عملکردهای معزی و بیماران دچار آسیب‌های معزی در جهت بهبود و بازتوانی عملکردهای متنوع شناختی فراهم آید. نظرات و پیشنهاد‌های شما برای اصلاح و تکمیل این حرکت علمی، موجب امتنان مؤلفان را فراهم خواهد کرد.

حامد اختیاری

tehtsari@gmail.com

مقدمه

ویرایش دوم

اغلب ما آگاهی نسبتاً مناسبی از عضلات، استخوان‌ها و مفاصل خود داریم. می‌دانیم که هر یک از این اجزای بدن ما چه وظایفی بر عهده دارند یا اصطلاحاً چه چه دردی می‌خورند. همچنین از شیوه‌ها و روش‌های تقویت یا تخریب آن‌ها آگاهی داریم. می‌دانیم و بسیار داریم که ورزش منظم، عضلات را تقویت خواهد کرد و توان جسمی ما را افزایش می‌دهد. اما متأسفانه بسیاری از ما اطلاع چندانی از معز خود، اجزای آن، عملکرد آن و شیوه‌های تقویت یا تضعیف آن نداریم. این در حالی است که معز انسان مهم‌ترین بخش وجودی او برای «انسان بودن» و «هوشمند زندگی کردن» است. حفظ سلامت معز و تقویت توانمندی‌های آن باید از هدف‌های اصلی ما در هر سن و در هر موقعیتی باشد. اما برای رسیدن به این هدف، داشتن دانش مناسب و عمل به گروهی از توصیه‌های کلیدی، ضروری است.

شناخت‌های جانبی بین عضلات بدن و بافت معزی شما وجود دارد که برای ایجاد درک مناسب از اصول اساسی حفظ و تقویت توان معزی به کار می‌روند:

۱- هر کدام از عضلات مختلف شما کار منحصر به فردی انجام می‌دهند اما در ترکیب آن‌ها با یکدیگر حرکتی پیچیده نظیر دویدن به سمت هدفی خاص مقدور می‌شود. نواحی مختلف معز انسان نیز هر کدام وظیفه‌ی منحصر به فردی برعهده دارند. برای مثال نواحی خاصی، ایجاد مختلف توجه و تمرکز را پردازش می‌کند و نواحی دیگری اطلاعات را ذخیره می‌کند. اما این نواحی برای ایجاد یک رفتار هوشمندانه باید با یکدیگر همکاری کنند. برای مثال به‌خاطر سیرین مغالب جدید بدون کمک نواحی پردازش توجه و تمرکز، توسط نواحی حافظه به تنهایی قابل انجام نیست.

داشتن آگاهی مناسب از عملکرد نواحی مختلف معزی و نحوه تعامل آن‌ها با یکدیگر برای استفادهی بهینه شما از این توانمندی‌ها ضروری است. معرفی تفکیک‌شده‌ی این عملکردهای معزی از **لولیت‌های پادشاه** است.

۲- قدرت عضلات تحت فشار منظم و حساب‌شده‌ی تمرینی که پله پله شدت آن افزایش می‌یابد رشد می‌کند و تقویت می‌شود. نواحی مختلف معز انسان نیز اگر به شکلی منظم و حساب‌شده، تمرینات مناسب دریافت کنند، دچار تغییر شکل و عملکرد می‌شوند و توانمندی‌های گسترده‌تری می‌یابند. **لای** تمرینات مناسب و سطح‌بندی‌شده برای تقویت توانمندی‌های مختلف معزی از اهداف اصلی مجموعه کتاب‌های **پادشاه** است.

۳- به سرعت و طرف یکی دو روز به دست نمی‌آید اما ایمان داریم که تمرینات منظم ورزشی در نهایت باعث ساخته شدن عضلات در طول زمان می‌شوند. بسیار مهم است بدانیم که توانمندی‌های عضلاتی به‌دست‌آمده حتی در صورت قطع تمرینات برای مدتی طولانی باقی می‌مانند. ماجرای توانمندی‌های معزی نیز دقیقاً از همین اصول تبعیت می‌کند. طی اجرای منظم تمرینات **پادشاه** در ۱۶ پله در دوره‌ی زمانی ۲ تا ۶ ماهه اگرچه ممکن است ابتدا تصور کنید سرعت تقویت عملکردهای معزی شما کم است، نتیجه‌ی نهایی بدون شک برای شما بسیار جذاب خواهد بود.

۴- اصول اساسی تقویت توانمندی‌های عضلات در سنین مختلف ۸ تا ۸۰ سالگی تفاوت چندانی پیدا نمی‌کند. فشار منظم و حساب‌شده براساس توانمندی‌های فرد بدون استرس و نگرانی در طول زمان در هر سنی باعث تقویت عضلات می‌شود. به همین علت است که شما در پارک‌ها و بوئده‌هایی از هر سنی مشاهده می‌کنید. کتاب **پادشاه**

نیز بر این اساس در هر سنی در صورت اجرای درست تمرینات و توجه به توصیه‌های علمی سازنده و مفید خواهد بود.

در یک سال گذشته که از چاپ و به کارگیری کتاب پادشاه معز در میان بیش از سه‌هزار نفر مخاطب علاقه‌مند می‌گذرد، بازخوردها، تجارب موفق، نظرات و پیشنهاد‌های رسیده، ایمان ما را به اصول چهارگانه‌ی فوق و نقش مثبت کتاب پادشاه معز در این چارچوب افزایش داده است.

امیدوارم ویرایش دوم این کتاب که با تلاش‌های بسیار سرکار خاتم تارا رضایور و تیم تولید انتشارات مهرسا (سرکار خاتم معصومه کرشاسی، سرکار خاتم فاطمه جادفیان و جناب آقای علیرضا مرینی) در این چهار ماه اخیر آماده‌ی چاپ شده است نیز مورد توجه تمامی پارسی‌زبانان قرار گیرد. باشد تا

فر آینده‌ی ما در این سرزمین آهوازی و زمین گیر، تا هوشمندی و نبوغ ایرانیان، جهانیان را انگشت به دهان خیره به همزمانی پارسایی و توانمندی آن‌ها گرداند. انشا...

در یک سال گذشته که از چاپ و به کارگیری کتاب پادشاه معز در میان بیش از سه‌هزار نفر مخاطب علاقه‌مند می‌گذرد، بازخوردها، تجارب موفق، نظرات و پیشنهاد‌های رسیده، ایمان ما را به اصول چهارگانه‌ی فوق و نقش مثبت کتاب پادشاه معز در این چارچوب افزایش داده است.

امیدوارم ویرایش دوم این کتاب که با تلاش‌های بسیار سرکار خاتم تارا رضایور و تیم تولید انتشارات مهرسا (سرکار خاتم معصومه کرشاسی، سرکار خاتم فاطمه جادفیان و جناب آقای علیرضا مرینی) در این چهار ماه اخیر آماده‌ی چاپ شده است نیز مورد توجه تمامی پارسی‌زبانان قرار گیرد. باشد تا

فر آینده‌ی ما در این سرزمین آهوازی و زمین گیر، تا هوشمندی و نبوغ ایرانیان، جهانیان را انگشت به دهان خیره به همزمانی پارسایی و توانمندی آن‌ها گرداند. انشا...

در یک سال گذشته که از چاپ و به کارگیری کتاب پادشاه معز در میان بیش از سه‌هزار نفر مخاطب علاقه‌مند می‌گذرد، بازخوردها، تجارب موفق، نظرات و پیشنهاد‌های رسیده، ایمان ما را به اصول چهارگانه‌ی فوق و نقش مثبت کتاب پادشاه معز در این چارچوب افزایش داده است.

امیدوارم ویرایش دوم این کتاب که با تلاش‌های بسیار سرکار خاتم تارا رضایور و تیم تولید انتشارات مهرسا (سرکار خاتم معصومه کرشاسی، سرکار خاتم فاطمه جادفیان و جناب آقای علیرضا مرینی) در این چهار ماه اخیر آماده‌ی چاپ شده است نیز مورد توجه تمامی پارسی‌زبانان قرار گیرد. باشد تا

فر آینده‌ی ما در این سرزمین آهوازی و زمین گیر، تا هوشمندی و نبوغ ایرانیان، جهانیان را انگشت به دهان خیره به همزمانی پارسایی و توانمندی آن‌ها گرداند. انشا...

حامد اختیاری

تجارب ما با باشگاه مغز: از دیروز تا امروز

امروز حدود یک سال است که از ورود کتاب باشگاه مغز به حوزه نشر می‌گذرد و ما بسیار خوشحالیم از این که توانستیم در این مدت کوتاه، با پیادهایی که در قالب پله‌های شازده‌گانه‌ی این کتاب منتقل کردیم، اعتماد شما را به توانمندی‌ها و قابلیت‌های مغزی‌تان بیشتر کنیم و تکررستان را نسبت به این عضو حیاتی بدن تا حدی تغییر ذهنیه تغییراتی که به موجب آن، امروز باور داریم مغزمان در هر سنی می‌تواند عملکردهای خود را تحت‌تأثیر حفظ، بلکه ارتقا نیز بخشد.

این که امروز از خوانندگان و همراهانمان می‌شنویم «ما دیگر از دوران سالمندهی خود نمی‌ترسیم و می‌دانیم بیماری آلزایمر ضرورتاً بخشی از این دوران نیست»، به ما نشان می‌دهد که توانستیم تا حد زیادی در مسیر خود، رسیدن به هدف نهایی‌مان، که همانا ارتقای سطح آگاهی افراد جامعه از مغز و توانمندی‌هایش در گذر زمان است، نزدیک‌تر شویم. از این بابت پروردگارمان را بسیار شاکریم.

طی یک سالی که گذشت، با همراهی شما خوانندگان عزیز، توانستیم تجربیات ارزشمندی به دست آوریم که به نگین آن‌ها می‌تایم و همواره آن‌ها را در مسرله‌ی کارمان قرار می‌دهیم. تجاربی که از همان ابتدای کار با انتقال نظرات و پیشنهادها به‌صورت حضوری یا تماس‌های تلفنی با دفتر انتشارات آغاز شد و به تدریج با شرکت در همایش‌ها و حضور در دوره‌های توانمندسازی مغزی ادامه یافت.

کتاب باشگاه مغز، نمونه‌ای از اولین تجربه‌های ما در طراحی و گردآوری تمرینات مغزی ساختارمند و هدف‌گذاری‌شده در راستای ارتقای عملکردهای مغز در هفت بُعد توجه، حافظه، مهارت‌های کلامی، مهارت‌های بینایی-فضایی، مهارت‌های محاسباتی، استدلال و حل مسئله و تشخیص احساسات است که بدون شک گام‌های بزرگ را در راستای ارتقای سطح کیفی مغالب و تمرینات آن گام برداریم. ما همین دلیل، جا دارد با تسریع کوتاهی از فعالیت‌های سال گذشته، از آن دسته همکاری‌ها که در این مسیر همراه ما بودند، تشکر و قدرانی کنیم.

نخستین تجربه‌ی ما با باشگاه مغز در قالب یک مطالعه‌ی بالینی برای بیماران بود که دچار آسیب‌های مغزی شده بودند. این تجربه با همکاری طیم گیتا سمیدی در شهر کرج و در یک مرکز درمانی برای مدت دو ماه صورت گرفت که نتایج، حاکی از تأثیرات مثبت این دوره در بهبود عملکردهای مغزی بیماران و سطح کیفی زندگی آن‌ها بود. در گام بعدی، کتاب باشگاه مغز وارد حوزه‌ی توانمندسازی مغزی جهاندیدگان شد و در قالب دوره‌ای چهار ماهه در مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره‌ی روشنا در شهر تهران برگزار شد. تجربه‌ی بعدی که در حوزه‌ی توانمندسازی عملکردهای مغزی جهاندیدگان به دست آمد با همراهی همکاران آقای دکتر عباس روزگار، آقای دکتر لولاقس‌اسماعیلی، خلیم پریسا غفوریان و آقای بهمن غلامرادی از موسسه طب پیشگیری سبب در شهر مشهد بود که تلاش ایشان در این مسیر شایان تشکر است. برگزاری

این کلاس‌ها برای جهاندیدگان نشان داد که ارتباط منظم و منسجم با تمرینات و مطالب این کتاب می‌تواند تغییرات مثبتی در زندگی روزمره‌ی افراد به وجود آورد. تجربه‌ی که خود را در جنبه‌های ماند پهمود عملکردهای روزانه، کاهش استرس‌ها و خطاهای ارتقای توانمندی‌های فردی نشان دادند. در ادامه این مسیر، باشگاه مغز تجربه‌ی بالینی جدید دیگری در حوزه‌ی بازتوانی عملکردهای شناختی بیماران مبتلا به آسیب‌های مغزی به دست آورد که در سال گذشته به صورت یک پژوهش اولیه و آزمایشی و امروز با حمایت مادی ستاد توسعه‌ی علوم و فن‌آوری‌های شناختی (تحت نظارت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری) به صورت مطالعه‌ی کارآزمایی بالینی در یک مرکز درمانی در شهر (راک) در حال اجرا است که همکاری و همراهی آقای دکتر احمدرضا سمعی و آقای ایمان قدیمی در این مسیر شایسته تشکر و قدرانی است.

ما با تجربیاتی که در مسال گذشته به دست آوردیم باور داریم که داستان باشگاه مغز در این نقطه به پایان نرسیده و ابتدای روشن در انتظار آن است. امروز که این کتاب با ویرایش جدید به چاپ سوم خود رسیده است، ما در حال تلاش برای توسعه‌ی خدمات و ابزارهای هشتم که بتوانیم به کمک آن‌ها در ارتقای سطح سلامت شناختی افراد جامعه‌مان گام برداریم. بدون شک همراهی شما در این مسیر، به ما انگیزه و نیروی مضاعف می‌دهد. پس با پوستن به اعضای باشگاه مغز، قدم به قدم با ما همراه شوید و به خاطر داشته باشید که:

باشگاه مغز تنها یک کتاب نیست، بلکه نقطه‌ی آغازی است برای ورود به مجموعه‌ای که با دانش و تجربه‌ی خود می‌کوشند به ارتقای سلامت مغز شما کمک کنند.

ویرایش جدید: تغییرات جدید

با تکیه بر تجربیاتی که در یک سال گذشته به دست آوردیم، سعی کردیم در چاپ جدید، تغییراتی در راستای بهبود هرچه بیشتر تمرینات کتاب اعمال کنیم و توانایی کتاب را تا حد امکان برطرف نماییم. به همین دلیل، ویرایش دوم، به‌نوعی نسخه‌ی جدیدی از تمرینات کتاب باشگاه مغز براساس مطالعات ما روی ویرایش اول این کتاب است. به گونه‌ای که برخی تمرینات دشوارتر، برخی دیگر آسان‌تر، برخی حذف و برخی دیگر جایگزین شده‌اند. در این بخش، به شرح مختصری از تغییراتی می‌پردازیم که در ویرایش دوم باشگاه مغز اعمال شده‌اند.

۱. اضافه کردن مجموعه تمرینات استروب: یکی از انواع تمریناتی که در چاپ جدید به تمرینات حوزه‌ی تقویت توجه در جلسات اول، چهارم، هفتم، دهم و سیزدهم اضافه کردیم، تمریناتی است که تحت عنوان تمرینات استروب نام‌گذاری می‌شود. در این نوع تمرینات هدف اصلی تقویت توانایی یکی از ابعاد مهم توجه به نام «توجه انتخابی» است. در حل این تمرین‌ها، افراد باید بتوانند پاسخ غالب و آریض تعیین‌شده را سرکوب و پاسخ ضعیف‌تر را تقویت کنند. برای مثال اگر واژه «سفید» به شما نشان داده شود، شما در نگاه اول و از روی عادت شکل املائی واژه را که نام رنگ سفید است، می‌خوانید. در اینجا، عمل خواندن رفتار غالب و قدرتمند است که با صرف حداقل میزان توجه انجام می‌شود. حال شرایطی را در نظر بگیرید که به شما گفته شود، رنگ جوهر به کاررفته در واژه را که سیاه است، بگویید. اگر این کار را امتحان کنید، متوجه می‌شوید که بیان رنگ جوهر واژه دشوارتر از خواندن خود واژه است. این مسئله به این دلیل رخ می‌دهد که شما در موقعیت دوم باید توجه خود را تنها روی رنگ جوهر متمرکز کنید و شکل نوشتاری واژه را نادیده بگیرید. افزودن ساختارمند این نوع تمرینات در حوزه‌ی توجه، باعث می‌شود با دشوار شدن تدریجی سطح تمرین، فشار برای تقویت توجه انتخابی شما بیشتر شود.

۲. افزودن جداول به‌هم‌ریخته: یکی از تجارب ما در کاربرد گروهی کتاب باشگاه مغز به ویژه برای جهاندیدگان، استفاده از تمرینات جداول کتاب و نمای برای حل بیشتر آن‌ها بود. حتی افرادی که تاکنون با جداول سودوکو و واژگان آشنایی نداشتند، بعد از آشنایی با این نوع تمرینات، هر روز یکی از جداول‌های واژگان یا سودوکو را از روزنامه‌ها حل می‌کردند. حل جدول تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای در نوعی از انواع حافظه دارد که به آن «حافظه‌ی ضمنی» گفته می‌شود و به‌عنوان حافظه‌ای برای ذخیره‌ی اطلاعات و دانش عمومی شناخته می‌شود. از این‌رو تصمیم گرفتیم تعداد این نوع تمرینات را بیشتر کنیم. در ویرایش جدید کتاب، شما در جلسات تقویت حافظه، با جداول جدیدی تحت عنوان «جداول به‌هم‌ریخته» روبرو می‌شوید که باید بتوانید از حروف داخل جدول، نام واژگان خاصی را پیدا کنید. این تمرین می‌تواند در تمرکز و سرعت عمل شما نیز تأثیر بگذارد.

۳. تغییر تمرینات رسم و رسم: رسم نقاط به یکدیگر، نام تمرینی بود که در چاپ اول کتاب، در حوزه‌ی تقویت مهارت‌های بصری-فضایی و در جلسات دوم، پنجم، هشتم، یازدهم و سیزدهم گذاشته شده بود که برای انجام آن افراد باید اعداد را به ترتیب تعیین‌شده در سوال، به یکدیگر وصل می‌کردند تا تصویر کامل درست شود. بر اساس تجربیاتی که در خصوص این نوع تمرین به دست آوردیم، تصمیم گرفتیم، با حفظ کلیات تمرین، تغییراتی در آن ایجاد کنیم. بدین ترتیب که تمرین رسم مسیر را جایگزین تمرین وصل کردن نقاط به هم کردیم. تمرینی که در آن تأکید داریم

افراد بدون برداشتن مداد از روی کاغذ، سعی کنند مسیری را مطابق با آنچه در صورت سوال آمده است، رسم کنند. مسیری که رسم آن به تدریج در جلسات، دشوار می‌شود و علاوه بر تقویت مهارت‌های بصری-فضایی بر «جابه‌جایی توجه» توانایی مغز برای انتقال متوالی توجه بین چند عامل نیز متمرکز می‌شود. فقط به خاطر داشته باشید که برای حل موثرتر این تمرین، سعی کنید در حین رسم مسیر، نوک مداد را از روی کاغذ برندارید.

۱۲ اصلاحات دیگر در ویرایش جدید: اصلاح اشتباهات چاپی به‌ویژه در بخش پاسخنامه، نوشتن اعداد بیشتر در جداول سودوگو به‌عنوان راهنما، حذف تصاویر نامفهوم در بخش تمرینات حافظه‌ی تصاویر و جایگزین کردن آن‌ها با تصاویری با کیفیت بالاتر، حذف تمرینات بازشناسی چهره و اضافه کردن تمرینات پیدا کردن اشکال از دیگر تغییراتی است که در ویرایش دوم کتاب باشگاه مغز با هدف بهبود سطح کیفی تمرینات اعمال کردیم.

همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، کتاب باشگاه مغز، نخستین تجربه‌ی ما در حوزه‌ی طراحی و گردآوری تمرینات مغزی ساختارمند و هدفمند است که می‌تواند در ۱۶ جلسه، عملکردهای متعدد مغزی را تقویت کند و افراد را با نقاط ضعف و قوت خود در این حوزه آشنا کند. به عبارت دیگر می‌خواهیم شما با مطالعه‌ی این کتاب و حل تمرینات آن به شناختی از مغز خود و توانمندی‌های آن برسید تا بتوانید بر اساس آن به بهبود نقاط ضعف و ارتقای نقاط قوت توانمندی‌های شناختی خود بپردازید. بدین ترتیب می‌توانید در هر سنی، از مغزی شاداب و فعال برخوردار باشید.

در پایان این بخش، به این نکته نیز اشاره می‌کنیم که ویرایش و تعبیرات کتاب باشگاه مغز در این نقطه به پایان نمی‌رسد و ما همواره در تلاش هستیم تا بتوانیم گام به گام آن را توسعه دهیم و کاستی‌های آن را رفع کنیم. باشگاه مغز هنوز در ابتدای مسیر خود قرار دارد و قطعاً همراهی شما خوانندگان گرامی با ما از طریق ارسال نظرات و پیشنهادها، در طول این مسیر برایمان حیاتی و ارزشمند خواهد بود.

پس با ما از طریق دفتر انتشارات مه‌رسا که نشانی و شماره تماس آن در صفحه‌ی اول کتاب نوشته شده است، در ارتباط باشید.

چند نکته در چاپ سوم کتاب:

بسیار خرسندیم که ویرایش دوم کتاب باشگاه مغز، در فاصله‌ای کمتر از ۹ ماه، به چاپ سوم رسیده است. در ادامه‌ی این مسیر، کتاب‌های باشگاه مغز توجه و تمرکز و باشگاه مغز حافظه مراحل نهایی تألیف و طراحی را طی می‌کنند. نسخه‌ی کامپیوتری باشگاه مغز در قالب مجموعه‌ای با عنوان «مغزین» در مرحله‌ی طراحی است و مغزین‌ی نوجو و تمرکز نیز هواکون در بارز نشر در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است. امیدوارم با استمرار حمایت مراکز مختلف آموزشی و درمانی از مجموعه کتاب‌های باشگاه مغز، ویرایش و تکمیل این مجموعه در طول زمان برای تیم مولفان مقدور شود. در اینجا از همه‌ی افرادی که از این مجموعه استفاده کرده‌اند دعوت می‌شود نظرات، پیشنهادها و اصلاحات خود را از طریق دفتر انتشارات یا به صورت مستقیم در اختیار مولفان قرار دهند تا در ویرایش سوم کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

با آرزوی استمرار تولید محصولات کیفی در حوزه‌ی توانمندسازی شناختی در ایران...

حامد اختیاری - واپسین روزهای اسفند ۹۴

آیا شما به بازتوانی و تقویت مغزی نیاز دارید؟

به هر یک از سوالات زیر بر اساس رفتار خود با بله [X] و خیر [X] پاسخ دهید.

- ۱ به خاطر آوردن کارهایی که قصد انجام دادن آن‌ها را دارم، مشکل است.
- ۲ به خاطر آوردن وقایعی که هفته‌ی گذشته برایم رفته، مشکل است.
- ۳ اساسی افرادی را که هر روز با آن‌ها سر و کار دارم، فراموش می‌کنم.
- ۴ شناسایی افرادی که قبلاً ملاقات کرده‌ام، مشکل است.
- ۵ گاهی فراموش می‌کنم به چه منظوری از خانه بیرون آمدم.
- ۶ در گفتگو موضوع مکالمه را فراموش می‌کنم و مدام حاشیه می‌روم.
- ۷ انجام هم‌زمان دو کار برایم مشکل است و حواسم را پرت می‌کند.
- ۸ تغییر عادات موجب احساس ناراحتی و نشویش در من می‌شود.
- ۹ یادگیری مهارت‌های جدید برایم دشوار است.
- ۱۰ تمرکز من با کوچک‌ترین صدایی از بین می‌رود.
- ۱۱ در جمیع نظرات نامناسبی ارائه می‌دهم که بعداً متوجه می‌شوم بهتر بود ناکفته باقی می‌ماند.
- ۱۲ گاهی اوقات به یاد کارهایی می‌افتم که قبلاً انجام داده‌ام، از نتایج بد بودن آن‌ها تعجب می‌کنم.
- ۱۳ یادش سریع کم را بر یادش زیاد دیرتر ترجیح می‌دهم.
- ۱۴ سرعت انجام کارها از دقت آن‌ها برایم مهم‌تر است.
- ۱۵ در تصمیم‌گیری حوصله‌ی سبک و سنگین کردن شرایط را ندارم و نزدیک‌ترین گزینه را انتخاب می‌کنم.
- ۱۶ انتظار کشیدن برای سبخت‌است. برای مثال یک دقیقه پشت چراغ قرمز ایستادن برایم خیلی طولانی به نظر می‌آید.
- ۱۷ هر چند انجام کار نمی‌توانم بین اتمام مهمه و غیرمهم کار تفاوت قائل شوم و هر کاری دم دستم بود انجام می‌دهم.
- ۱۸ برای دستیابی به اهداف بلندمدت خود، نمی‌توانم اهداف کوتاه مدت و نقشی رسیدن به آن‌ها را ترسیم کنم.
- ۱۹ من برنامه‌ریزی طولانی‌مدتی برای آینده‌ی خود ندارم.
- ۲۰ برنامه‌ریزی کارهای روزانه برایم دشوار است.
- ۲۱ نمی‌توانم مدت زیادی به حرف‌های افرادی که شنیده و کند حرف می‌زنند، گوش کنم.
- ۲۲ اگر بخواهم شیر ابلق گاز را کم کنم، معمولاً آن را خاموش می‌کنم.
- ۲۳ گوش دادن به یک سخنرانی تلویزیونی به طور کامل، برایم خسته کننده است.
- ۲۴ در صورتی که یک فرد در یک جلسه‌ی اجتماعی معذب باشد، من کاری می‌کنم که فرد حس راحت‌تری پیدا کند.
- ۲۵ به اینکه دیگران به حرف‌هایم گوش کنند، توجه می‌کنم.
- ۲۶ می‌توانم منظور افراد را با نگاه کردن به آن‌ها متوجه شوم.
- ۲۷ فراموش می‌کنم وسایلم را کجا گذاشته‌ام و مدام دنبال وسایلم می‌گردم.
- ۲۸ خیلی وقت‌ها تصمیمی می‌گیرم که عواقب آن را در نظر نگرفته‌ام و بعداً پشیمان می‌شوم.
- ۲۹ بیش از ده دقیقه نمی‌توانم روی یک موضوع مثلاً مطالعه تمرکز کنم.
- ۳۰ نمی‌توانم در حین گوش دادن به یک سخنرانی از آن یادداشت بردارم.

۸ پاسخ مثبت به این پرسش‌ها مانگر نیاز شما به تقویت و بازتوانی مغزی است. پس فراموشی شایسته یکی از این کتاب با ما همراه شوید.
پیشنهاد می‌کنیم برای مطالعه و بررسی محصولات پایبندی، به وبسایت www.mehrasa.com مراجعه کنید. (۱۳۹۴)

راهنمای استفاده از کتاب

شما دوست عزیزی که این کتاب را از لایه‌لای دهها کتاب دیگر در فقهی کتابفروشی انتخاب کرده‌اید و مشغول نگاه کردن به صفحات اول آن هستید، بدانید که اگر این کتاب را بخريد حداقل يك ماه نمی‌توانید به راحتی آن را کنار بگذارید! چون این کتاب نوشته شده است تا شما - البته مغزتان - را يك لحظه هم تنها نگذارد. تمرینات در نظر گرفته‌شده در این کتاب از سبوی و آموزش‌ها و نکات کاربردی آن از سبوی دیگر، دست به دست هم داده‌اند تا در ۱۶ پله، مغز شما را در هفت حیطه‌ی شناختی مهم یعنی: حافظه، توجه، مهارت‌های بصری- فضایی، حل مساله و منطق، مهارت‌های محاسباتی، تشخیص احساسات و مهارت‌های کلامی بیش از پیش توانمند سازند. در حقیقت خریدن این کتاب به منزله‌ی ثبت نام کردن شما در یک دوره‌ی بازتوانی و تقویت مغزی است که حضور و مشارکت فعال شما در جلسات آن الزامی است.

پیش از معرفی بخش‌های کتاب و توضیح نحوه‌ی استفاده از آن، بپایید عادت همیشگی خود را که همان باز کردن و خواندن یک کتاب جدید از آخر و وسط و هر جا غیر از صفحه‌ی اول است، کنار بگذارید و مطالعه‌ی کتاب را از صفحه‌ی اول و با آرامش آغاز کنید.

شناخته‌شده صفحه‌ی اول کتاب را حذف نکنید و پیش از شروع جلسه‌ی اول، حتماً آن را مطالعه کنید. قرار است شما با خواندن این بخش اهمیت لزوم استفاده از این کتاب را درک کرده، نسبت به مغز و سلامت آن نگاه جدیدی پیدا کنید. حالا نوبت به جلسه‌ی اول می‌رسد. آغازگر تمام پله‌های این کتاب، بخشی یک‌صفحه‌ای تحت عنوان «آموزش» است که خواندن دقیق و با حوصله‌ی آن، یک درخواست کاملاً جدی است و شما نباید از آن سربچی کنید. در این قسمت سعی شده است مهم‌ترین و پیچیده‌ترین مفاهیم مرتبط با مغز و عملکردهای آن، در قالب جملاتی ساده و روان ارائه شوند تا درک و فهم آن برای همه‌ی افراد آسان باشد. پس از مطالعه‌ی بخش آموزش، سری اول تمرینات با عنوان «تمرین‌های تقویت شناختی» شروع می‌شود که در هر جلسه تمرکز آن‌ها روی دو یا سه مورد از ۷ مهارت اصلی شناختی (جدول صفحه‌ی ۹) است. حمل تمرینات باید با حوصله، دقت و آرامش باشد. میان‌برها، طوطی‌وار حل کردن‌ها و نگاه کردن به پاسخ تمرینات در حین انجام آن‌ها را از همین ابتدای کار فراموش کنید، چون کاملاً به ضرر شماست. تنها بعد از اتمام حل تمرینات است که باید به قسمت پاسخ‌ها بروید و جواب‌های خود را با آن‌ها مقایسه کنید. بعد از پایان این قسمت، دوباره با یک بخش تک‌صفحه‌ای روبه‌رو می‌شوید که نام آن «توصیه‌های عملی برای اجرا» است. این بخش هم سعی دارد یک‌سری از نکاتی را که با حداقل امکانات در زندگی روزانه و به صورت فردی برای بازتوانی مغزی قابل اجراست، با زبانی ساده به شما ارائه کند. پس با حوصله خواندن این بخش هم بسیار مفید و موثر خواهد بود. در بخش آخر هر جلسه، تمریناتی گذاشته شده است که این بار تحت عنوان «تمرین‌هایی برای تثبیت» ارائه می‌شوند. این تمرینات کاملاً

مشابه تمرین‌های تقویتی اما کمی سخت‌تر هستند. پیشنهاد می‌شود این تمرین‌ها حداقل با ۲۴ ساعت فاصله از تمرین‌های تقویتی و حداکثر با یک هفته فاصله اجرا شوند. اجرای این تمرین‌ها، توانمندی‌های ایجادشده در مرحله‌ی تقویت را در ذهن شما پایدار خواهد کرد. پاسخ دادن به تمرین‌های تثبیت هم باید با دقت، آرامش، بدون نگاه کردن به بخش کلید کتاب و به ترتیب از شماره‌ی اول تا آخر باشد. بر اساس آنچه گفته شد، آموزش و تمرین در هر پله کنار یکدیگر شما را همراهی می‌کنند.

مسئله‌ی مهمی که درباره‌ی تمرینات این کتاب اهمیت دارد و باعث شده است که ما بر ترتیب مطالعه‌ی کتاب از پله‌ی اول تا شانزدهم تأکید کنیم، چیدمان دوره‌ای مهارت‌ها و سخت شدن تدریجی تمرین‌ها در طی دوره است. به این ترتیب که هر یک از مهارت‌ها با سطح آسان (درجه‌ی ۱) شروع شده، به طور منظم به فاصله‌ی هر دو جلسه یک بار، تکرار شده، اما سخت‌تر می‌شوند. این روند تا پایان پله‌ی دوازدهم ادامه دارد. در جلسات سیزدهم و چهاردهم تمام مهارت‌ها در بالاترین سطح دشواری (درجه‌ی ۵) ارائه است تا فرد را برای دو پله‌ی آخر - جلسات پانزدهم و شانزدهم - که بروزی بر کل مهارت‌ها است، آماده کنند (صفحه‌ی ۱۳ را ببینید).

اگرچه استفاده از این کتاب به همان ترتیبی که گفته شد، شرط اول و آخر ما با خوانندگان است، برای آن دسته از افرادی که می‌خواهند استفاده‌ی بهتری از این کتاب ببرند، انجام توصیه‌های پنج‌گانه‌ی زیر را برای مطالعه‌ی این کتاب پیشنهاد می‌کنیم:

۱. مطالعه‌ی پله‌به‌پله و مرحله‌ای کتاب در طول زمان: توصیه می‌کنیم از زمان خریدن کتاب، هر هفته حداقل یک پله و حداکثر دو پله از کتاب را مطالعه و تمرینات آن را حل کنید. از آنجا که هر پله خود از دو مجموعه تمرین تشکیل شده و بهتر است که شما هر مجموعه را در یک روز انجام دهید، می‌توانید با زمان‌بندی مناسب در طول هفته، یک روز در میان مغز خود را به طور فعال درگیر تمریناتی کنید که همچون حرکات ورزشی، انرژی‌زا است.

۲. با حوصله و با دقت حل کردن تمرین‌ها: سرعت حل تمرینات در دو پله‌ی اول اهمیت چندانی ندارد. آنچه مهم است، تمرکز و دقت شما برای هر یک از تمرینات است. توصیه می‌کنیم برای هر مجموعه از تمرینات، ۳۰ تا ۴۵ دقیقه زمان اختصاص داده شود، اما اگر در دو پله‌ی اول به زمان بیشتری نیاز داشتید، ناامید نشوید و مطمئن باشید که در جلسات بعدی می‌توانید سریع‌تر تمرینات را حل کنید.

۳. مقایسه‌ی پاسخ‌های درست تمرینات با جواب‌های خودتان: امتحانی که نتیجه‌ای نداشت به شما، مسلماً هیچ فایده‌ای هم برای شما ندارد و شما نمی‌توانید از نقاط ضعف و قوت خود باخبر شوید. پس تنها زمانی به قسمت پاسخ‌ها بروید که تمرینات هر مجموعه را به صورت کامل انجام داده‌اید. حال با دقت جواب‌های خود را مقایسه کنید و نتایج آن را به صورت تعداد جواب‌های درست و نادرست در پایان هر مجموعه یادداشت کنید. تنها در این صورت است که در پله‌ی شانزدهم متوجه پیشرفت و بهبود توان مغزی خود می‌شوید.

[illegible]

اسید است لحام توصیه‌های پخت‌وپز و مطالعه کتاب حاضر مطابق با سبوی راهنما شما را در استفاده از کتاب حاضر یاری رساند. مطالعه این کتاب اولین گام به سوی بازتوانی و تقویت مغز برای همه افراد است که می‌خواهند در طول عمر خود مغزی سالم و فعال داشته باشند. این ۱۶ فصلی آموزش و تمرین، پایان مسیر نیت برای بهایی پیشرفت بیشتر می‌تواند از یک رمب برای عنوان آموزگار، نظائر و نرینه‌دهنده بهره‌بردار این مغز به سوی یک فرد آموزش‌دیده و متخصص در این زمینه، می‌تواند در صورت نیاز در همه همواره کنار شما شود.



برای حل تمرین‌های این کتاب موارد زیر را کنار خود داشته باشید:

۱. مداد و پاک‌کن برای حل کردن و پاک کردن اشتباهات
۲. ساعت، کرومستر یا موبایل برای ثبت دقیق زمان حذف‌شده برای حل تمرین‌ها
۳. تقویم برای ثبت تاریخ انجام تمرین‌های تقویت و تثبیت هر پله برای انجام تمرین‌ها به صورت منظم و در طول زمان



اگر تنها ۱۵ دقیقه فرصت دارید:

اگر می‌خواهید پیام اصلی این کتاب را تنها در پانزده دقیقه مرور کنید، مطالعه‌ی ده نکته‌ی کلیدی زیر را به شما همراه عزیز پیشنهاد می‌کنیم:

۱. نقش مغز در کیفیت و طول عمر شما غیر قابل انکار است، سلامت آن را جدی بگیرید!

بسیاری از ما ضرب‌المثل «**عقل سالم در بدن سالم است**» را بارها و بارها شنیده‌ایم و بنا به معنا و مفهوم آن همیشه سعی کرده‌ایم بیشترین توجه خود را معطوف به سلامت و مراقبت از بدنمان کنیم. برای مثال لشای سنگین بلند نمی‌کنیم تا کمرمان درد نگیرد، گفشی می‌خوریم که پاهایمان در آن راحت باشند، در هوای آلوده ماسک می‌زنیم تا ریه‌هایمان آسیب نبیند، ورزش می‌کنیم تا وزن مناسب خود را حفظ کنیم و جاق نشویم و ...

اما آیا تا به حال به این مسأله فکر کرده‌اید که برای سلامت مغزمان چه کاری انجام داد‌ایم و آیا اصلاً آن‌طور که شایسته است، به مغز توجه کرده‌ایم؟ به نظر شما آیا برای داشتن بدن سالم، مغز سالم ضروری‌تر نیست؟

برای این‌که بتوانید به اهمیت مغز در زندگی پی ببرید، لحظه‌ای خود را بدون آن در نظر بگیرید. در چنین شرایطی نه تنها فعالیت‌های پیچیده‌ای مانند تفکر، زبان، حافظه، تصمیم‌گیری، احساس، ادراک و تمرکز از بین می‌روند، بلکه حتی نمی‌توانید کارهای ساده‌ای مانند خوابیدن، غذا خوردن، راه رفتن، صحبت کردن، نوشتن، خواندن و ... را انجام دهید. آیا در چنین وضعی، زندگی شما با زندگی یک گیاه تفاوت دارد؟

۲. اگر تاکنون این اتفاق برای شما افتاده است که در یک فروشگاه به کسی خیره شوید و تلاش کنید نام او را به خاطر بیاورید اما موفق نشوید، لطفاً به مغز خود بیشتر توجه کنید!

تا چند سال اخیر، این تصور برای بسیاری از افراد وجود داشت که تنها با بالا رفتن سن، مغز انسان‌ها ضعیف می‌شود و دیگر نمی‌تواند مانند دوران جوانی و نوجوانی کار کند و انکار که کم‌کم بازنشسته می‌شود. اما این باورها با مشاهده‌ی دانش‌آموزانی که در یادگیری دروس مدرسه مشکل داشتند با افرادی که حتی در ۹۰ سالگی، همچنان در حال کسب علم و دانش بودند، کاملاً تغییر کرد و رازهای جدیدی از توانایی مغز فاش شد. این‌که مغز، ساختاری تغییرپذیر است و نه ثابت، به محققان کمک کرد تا در پی کشف روش‌هایی باشند که با استفاده از آن‌ها به یاری مغز بروند و مانع از تحلیل و تضعیف آن شوند. پس اگر امروز نتوانستید نام دوست صمیمی خود را به یاد آورید، چهره‌ی او را در بین جمعیت ایستگاه اتوبوس تشخیص دهید یا این‌که فراموش کردید بعد از خروج از خانه، در را قفل کنید، از مغز خود ناامید نشوید. این‌ها همه هشدارهایی هستند که به شما می‌گویند مغزتان را جدی بگیرید.

۳. مهم نیست مغز شما چقدر قدرتمند است، آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم این عضو به جبران و احیای خود نیاز دارد!

انجام دادن سریع محاسبات ذهنی، بیرون کشیدن خاطرات دوران کودکی، نوشتن یک نامه‌ی اداری در حین گوش دادن به اخبار و تندتند حل کردن جدول، نشان‌دهنده‌ی توان بالای ذهنی و قدرتمندی مغز شماست، اما آیا بعد از ۲۰ دقیقه با سرعت دویدن، دوست ندارید روی یک صندلی بنشینید و به پاهای خود استراحت دهید؟ مغز هم دقیقاً شرایط مشابهی دارد و بعد از فعالیت ذهنی به استراحت نیاز دارد تا انرژی مصرف‌شده را به دست بیاورد. مغز خسته، جسم سالم را نیز از فعالیت باز می‌دارد. استراحت‌های کوتاه در طول روز، گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش مانند صدای آب و طبیعت، انجام مدیتیشن به طور منظم و مسافرت کردن از جمله مواردی هستند که مغز خسته برای به دست آوردن انرژی مصرف‌شده‌ی خود به آن‌ها نیاز دارد.

۴. مغز خود را با صبحانه‌ای مقوی بیدار کنید و با تغذیه‌ی سالم در طول روز، آن را بیدار نگه دارید!

علت این که چرا پزشکان تغذیه همیشه بر خوردن صبحانه‌ی کامل تاکید می‌کنند و آن را مهم‌ترین وعده‌ی غذایی در طول روز می‌دانند، این است که صبحانه‌ی کامل برای مغز مانند ساعت رنگ‌دار است که هر روز صبح باید مغز را سر موقع از خواب بیدار کند. هرچقدر مواد غذایی مقوی‌تری سر سفره‌ی صبحانه قرار گیرد، مغز هم سریع‌تر بیدار می‌شود و بیداری آن تا مدت بیشتری ادامه می‌یابد. در کنار این وعده‌ی مهم غذایی، میوه‌ها و سبزی‌ها، لبنیات، گردو، کشمش و بادام هم به مغز شما نیرو می‌دهند.

۵. تنها جسم شما نیست که نیاز به استراحت دارد، مغز شما هر شب، منتظر خواب حداقل ۷ ساعته است!

بسیاری از شب‌ها این اتفاق برای ما افتاده است که با این‌که در بدنمان احساس خستگی نمی‌کنیم، به استراحت نیاز داریم. در این شرایط است که مغز شما بیشتر از جسمتان نیاز به خواب دارد. اگر همچنان به مقاومت برای ماندن ادامه دهید، مغز هم دیگر با شما همکاری نمی‌کند. این همان شرایطی است که شما به علت آن نمی‌توانید ساعت ۳ صبح یک متن ۱۰ خطی را با کم‌تر از حداقل ۱۰ اشتباه املايي تایپ کنید. پس خمیازه‌های مغز خود را جدی بگیرید.

با خواب کافی و منظم شبانه، مغز شما می‌تواند اطلاعاتی را که در طول روز به آن وارد شده است، به خوبی طبقه‌بندی و ذخیره کند. در واقع، مغز با این کار به شما کمک می‌کند تا این اطلاعات را در آینده به راحتی به خاطر آورید یا از آن‌ها برای تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی استفاده کنید. این را هم فراموش نکنید که خواب منظم، توان مغزی را به طور قابل توجهی بالا می‌برد. در مقابل برهم خوردن نظم خواب و بی‌خوابی، مغز را ضعیف و فعالیت‌های آن را مختل می‌کند.

۲ در روز ساعاتی را به ورزش کردن اختصاص دهید، حتی اگر این ورزش، بالا رفتن و پایین آمدن از پله‌ها باشد!

ورزش‌های بدنی، برای سلامت مغز بسیار اهمیت دارد. بهتر و بیشتر شدن جریان خون به قسمت‌های مختلف مغز، آن را به طور کامل تغذیه می‌کند و خستگی مغز را از بین می‌برد. برای ورزش کردن، نیازی به ثبت نام در باشگاه‌های ورزشی و خریدن وسایل و دستگاه‌های ورزشی ندارید. اگر هم در طول روز وقت کافی برای ورزش کردن ندارید و مدام پشت میز کار خود نشسته‌اید، همین الان از روی صندلی بلند شوید و چند حرکت ساده کششی در ناحیه دست و پاهای خود انجام دهید. اگر زمان انجام این تمرینات را هم ندارید، به هر بهانه‌ای پیاده‌روی کنید. این پیاده‌روی ممکن است مسیر محل کار / مدرسه تا خانه یا حتی بالا رفتن و پایین آمدن از پله‌های خانه باشد.

۳ برای داشتن مغزی فعال و سالم، در باشگاه ورزش مغز ثبت نام کنید، همین امروز!

تمرینات هوازی یکی از مهم‌ترین قسمت‌های برنامه‌های ورزشی است که به واسطه‌ی آن اکسیژن بیشتری به نواحی مختلف مغز می‌رود و توانایی آن را به طور چشم‌گیری افزایش می‌دهد. ورزش‌هایی مانند طناب زدن، فوتبال و والیبال، نقش موثری در توانمندسازی مغز دارند. اما جدا از ورزش‌های بدنی، آیا می‌دانستید که می‌توانید ورزش‌های مغزی هم داشته باشید و روزانه آن‌ها را انجام دهید؟ هدف از انجام این تمرینات، به فعالیت واداشتن مغز و مانع شدن از استراحت طولانی مدت و تنبلی شدن آن است. برای انجام ورزش‌های مغزی، تنها کافی است که یک پاژل یا جدول نهیسه کرده، آن را حل کنید یا این‌که یک بازی کامپیوتری انجام دهید. با این کار شما وارد باشگاه ورزشی مغز شده‌اید. اما اگر می‌خواهید عضو دائم آن باشید و نتیجه‌ی انجام ورزش‌ها را بر تناسب مغزی خود ببینید، باید هر روز به این باشگاه بیاورید. تمرینات نوشته‌شده در این کتاب هم، مانند دستگاه‌های ورزشی هستند که شما را در این راه یاری می‌کنند.

۴ خندیدن، تفریح کردن و داشتن احساسات مثبت مانند یک باتری پر قدرت، مغز شما را شارژ می‌کند و استرس آن را از بین می‌برد!

مغز عضوی از بدن است که طرفدار سرگرمی و تفریح است. به طوری که خندیدن و احساس لذت شما در طول روز مانند یک جریان پر قدرت، انرژی زیادی به آن منتقل می‌کند. اما در مقابل، احساسات منفی مانند استرس و اضطراب، اتصالاتی در این جریان ایجاد می‌کند و می‌تواند انرژی مغز را یکباره تخلیه کند. زمانی که احساس ناامیدی می‌کنید، نمی‌توانید واقعیات را به صورت منطقی بررسی و برای حل مشکلات راه حلی پیدا کنید. پس تا جایی که می‌توانید در طول روز از احساسات منفی دور شوید و بگذارید مغزتان کاملاً شارژ شود. مسا هم در این کتاب این موضوع را فراموش نکرده و تمریناتی را انتخاب کرده‌ایم که علاوه بر جنبه‌ی فکری، برای شما سرگرم کننده هم باشند.

۵ مغز شما مانند مدیر یک کارخانه بزرگ است. این مدیر را برای کارهای جزئی خسته نکنید و به جای آن از معاونان خود استفاده کنید!

برای مدیر کارخانه که درگیر مسئولیت‌های سنگین اجرایی است و باید تصمیم‌گیری‌های مهمی انجام دهد و ریسک‌های زیادی را بپذیرد، مسائلی چون چیدمان دستگاه‌ها، ساعت کار و استراحت کارکنان و نظم کاری توزیع کنندگان، مسائل بسیار ساده و کم‌اهمیتی است که انجام آن‌ها را باید به عهده‌ی معاونان خود بگذارید و در عوض زمان و انرژی خود را صرف امور مهم‌تری کنید. مغز هم همین شرایط را دارد. اگر بخواهید در طول روز انرژی مغز خود را صرف کارهای کم‌اهمیت بکنید، مغز خیلی زود خسته می‌شود و دیگر نمی‌تواند تا آخر روز به شما کمک کند. برای مثال به جای آنکه بخواهید مدام با خودتان قرار ملاقات بعد از ظهر را تکرار کنید یا در حافله به دنبال مکان و زمان آن بگردید، برنامه‌ی ملاقات را به تلفن همراهتان بدهید و آن را علوی تنظیم کنید که ۲۵-۳۰ دقیقه قبل از موعد آن، زنگ هشدار بزند یا آن را روی برگه‌ای یادداشت کرده، روی میز خود قرار دهید.

۶ هیچ وقت باور نکنید که می‌توانید با مصرف دارو، یک‌شبه مغز خود را جوان کنید، چون چنین دارویی هنوز کشف نشده است!

در بسیاری از بازارهای تجاری، تولیدکنندگان از احساس ناامیدی و درماندگی مشتریان سوء استفاده می‌کنند و با ترکیبی غیرواقعی و کمک گرفتن از قدرت تلقین، افراد را فریب می‌دهند. برای مثال دارویی را تبلیغ می‌کنند که مصرف دو بار در روز آن، شما را باهوش می‌کند و نمی‌گذارد حافظه‌ی خود را از دست بدهید.

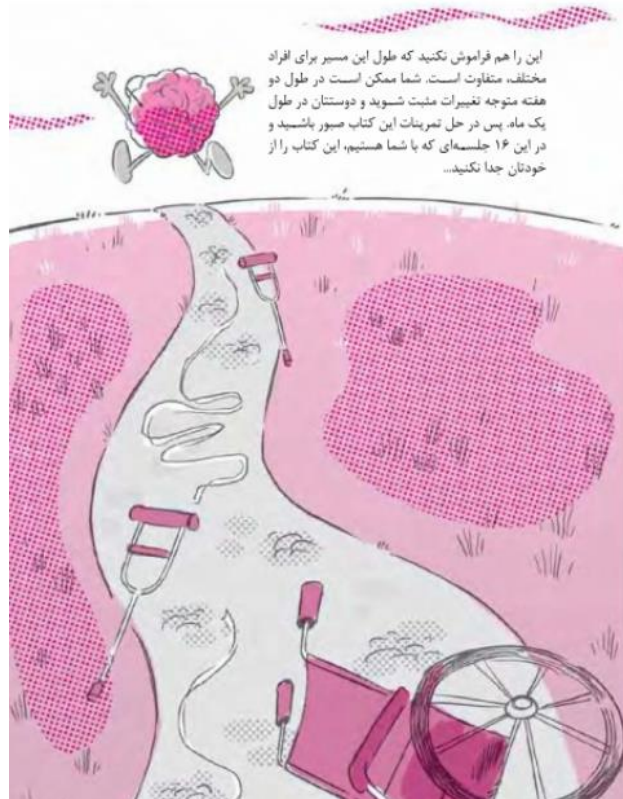
این تبلیغات در حقیقت داستان‌های ساختگی هستند، زیرا تاکنون هیچ دارویی کشف نشده است که بتواند مغز شما را قدرتمند سازد. اگر شما باور داشته باشید که مغز برای توانمند شدن به دارو نیاز ندارد و ورزش‌های مغزی، تنها روش توانمند شدن مغز هستند در این صورت اهمیت استفاده از کتابچه‌ی حاضر را نیز می‌پذیرید و با پشتکار و اراده‌ی فولادین، تمرین‌های آن را به طور منظم انجام می‌دهید.





اگر تنها ۵ دقیقه فرصت دارید.

مغز شما عضوی توانمند است که در کیفیت و طول عمر شما نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. مغز همچون فرماندهی است که تمام فعالیت‌های انسان را در طول روز کنترل و هدایت می‌کند. واضح است که اگر این عضو به خوبی کار نکند یا دچار خطا شود، زندگی مختل و حتی متوقف می‌شود. اما از سویی دیگر، آسیب و ضعیف شدن مغز هم به معنای آخر خط نیست و عموماً در صورت خواست و تلاش شما، راه برگشتی وجود دارد. دانش‌آموزی که نمی‌تواند مطالب درسی خوانده‌شده شب قبل را هنگام امتحان به یاد بیاورد، خانمی که نمی‌تواند حین آشپزی نسبت مواد لازم را متناسب با تعداد افراد رعایت کند، کارمندی که برای انجام محاسبات ریاضی حتماً به ماشین حساب نیاز دارد، پزشکی که نام بیماران خود را فراموش می‌کند یا حتی بیمارانی که بر اثر آسیب مغزی بخش عمده‌ای از توانایی‌های ذهنی خود را از دست داده‌اند، نباید این مشکلات را ساده ببینند و به آن‌ها توجه نکنند، زیرا با گذشت زمان این مشکلات شدیدتر می‌شوند و خود را با عواقب جدی‌تری مانند اختلال در جریان کار و زندگی و از دست دادن موقعیت‌های شغلی و اجتماعی نشان می‌دهند. همان‌طور که سلامت قلب، برای شما اهمیت دارد و با کوچک‌ترین احساس درد در آن نگران می‌شوید و حتی به پزشک مراجعه می‌کنید، مغز هم باید برایتان اهمیت داشته باشد. شما حتی نباید منتظر نشانه‌هایی از ضعیف شدن مغز باشید و بعد به دنبال راه حل بگردید. همان‌طور که ورزش کرده، سعی می‌کنید غذاهای سالم مصرف کنید تا قلب خود را سالم نگه دارید، باید به مغز خود هم رسیدگی کنید. مغز از شما انتظار دارد علاوه بر این‌که مراقب رژیم غذایی و استراحت آن هستید، به درستی از آن استفاده کنید و نگذارید تنبل شود. برای مغز خود فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده‌ای پیدا کنید که خودتان هم از انجام آن‌ها لذت می‌برید. حل منظم تمرینات این کتاب، بازی‌های کامپیوتری، بازی‌های فکری گروهی، حل جدول و واژگان و سودوکو علاوه بر این‌که مغز شما را برای مدتی درگیر فعالیت‌های مفید و سازنده می‌کند، به شما احساس نشاط و شادی هم می‌دهد. اگر شما این فعالیت‌ها را به طور مرتب و روزانه انجام دهید، بعد از مدتی می‌بینید که فراموش کردن و حواس‌پرتی دیگر برای شما معنی ندارد. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که در این مسیر باید صبور باشید. بهبود توانایی مغز اتفاقی نیست که یک‌شبه رخ دهد، باید صبور باشید و با پشتکار این راه را ادامه دهید. تغییرات در هر مرحله، کوچک و تدریجی است.



این را هم فراموش نکنید که طول این مسیر برای افراد مختلف، متفاوت است. شما ممکن است در طول دو هفته متوجه تغییرات مثبت شوید و دوستان در طول یک ماه پس از حل تمرینات این کتاب صبور باشید و در این ۱۶ جلسه‌ای که با شما هستیم، این کتاب را از خودتان جدا نکنید...



اگر تنها ۲۰ دقیقه فرصت دارید:

برای یک لحظه چشم‌های خود را ببندید و چنین تصویری را در ذهن خود تصور کنید: شما در ۹۰ سالگی هستید و هنوز می‌توانید به راحتی عملیات ریاضی را به صورت ذهنی انجام دهید؛ پساد خاطرات دوران کودکی و اولین روز مدرسه به‌تازگی در ذهن شما زنده است؛ اعضای خانواده برای ارائه‌ی مشاوری و انجام تصمیم‌گیری‌های خردمندانه باشید و برای خود بهترین غذاها را درست کنید. اگر چه در ظاهر، این تصویر، یک ایده‌آل ذهنی است، می‌تواند به واقعیت هم تبدیل شود. اگر شما بتوانید از مغز خود در سنین پایین‌تر درست استفاده کنید و مراقب سلامت آن باشید، مغز هم با شما همکاری می‌کند و تا آخر عمر شما را تنها نمی‌گذارد. همان‌طور که با بالا رفتن سن، پوست چروکیده می‌شود و موها سفید، مغز هم در این سنین دچار تغییراتی می‌شود که شاید در ابتدا برای ما نگران‌کننده و حتی غیرقابل باور باشند. این که نمی‌توانیم مانند گذشته به سرعت تصمیم بگیریم، نسبت به رخدادهای اطراف خود به موقع واکنش نشان دهیم، خاطرات جدید را به آسانی به یاد آوریم و ... همگی واقعیت‌هایی طبیعی هستند، که یک روز برای همه‌ی افراد رخ می‌دهند و همه‌ی ما باید به طور منطقی آن‌ها را بپذیریم. البته در همین شرایط، برخی از مهارت‌های شناختی ما قدرتمندتر هم می‌شود و در حقیقت به بلوغ کامل می‌رسند. این که افراد میان‌سال می‌توانند با تکیه بر دانش و تجربه‌ای که طی سال‌ها کسب کرده‌اند، تصمیمات خردمندانه‌ای بگیرند یا فضاوت درستی انجام دهند، مصداق همین بلوغ و پختگی است. آن‌چه اهمیت دارد این است که بتوانیم با استفاده از روش‌ها و ابزارهایی که در دست داریم (مانند همین کتاب تمرین) نقاط ضعف خود را جبران کنیم و بر توانمندی‌های خود بیفزاییم. برای آنکه بتوانید سلامت کارکرد مغز خود را در سنین بالاتر بیمه کنید، از همین امروز شروع کنید و بدانید که هیچ‌گاه برای شروع دیر نشده است، اگر چه ممکن است این آغاز در سنین بالا کمی دشوارتر باشد. برای مغز خود برنامه‌ی منظمی بچینید و در آن رژیم غذایی سالم، خواب کافی و ورزش مناسب را در نظر بگیرید. برای کار و استراحت مغز زمان‌بندی درست تعریف کنید. مغز شما باید حتماً هر روز درگیر یک فعالیت ذهنی سرگرم‌کننده‌ی جهت‌دار باشد. برای مثال یک روز بر فعالیتی که جهت بهبود حافظه و توجه است، متمرکز شوید و روز بعد به عملیات محاسباتی بپردازید. این برنامه باید در شروع، سبک و ساده باشد تا مغز را زیاد خسته نکند. پس برای شروع این مسیر، قلم خود را بردارید، کتاب تمرین را باز کنید و از جلسه‌ی اول با دقت و آرامش آغاز کنید.

چالش‌های مغزی بین جلسه‌ای (انجام‌شده در ویرایش جدید کتاب)

کدام فعالیت‌ها در زندگی روزانه به بهبود فعالیت مغز من کمک می‌کنند؟

۱۶ تمرین کاربردی: هر جلسه یک تمرین

تحقیقاتی که امروزه در حوزه‌ی توانمندسازی عملکردهای مغزی انجام می‌شوند، نشان می‌دهند که علاوه بر حل منظم و پیوسته‌ی تمرینات مغزی مانند آنچه در کتاب باشگاه مغز، طراحی و گردآوری شده است، انجام تمرینات خاصی در فعالیت‌های روزمره نیز می‌تواند در ارتقای سلامت مغز و عملکردهای آن بسیار موثر باشد. این تمرینات که تحت عنوان استراژی‌های کاربردی برای توانمندسازی مغز خوانده می‌شود، اغلب به گونه‌ای طراحی می‌شوند که افراد بتوانند بدون نیاز به امکانات خاصی آن‌ها را به طور منظم انجام دهند و در برنامه‌ی روزانه‌ی خود بگنجانند. ما نیز تصمیم گرفتیم در ویرایش دوم کتاب باشگاه مغز، در چند صفحه به ارائه‌ی مجموعه‌ای از این تمرینات کاربردی بپردازیم تا شما بتوانید بعد از انجام هر پله از تمرینات تقویت شناختی و تا قبل از شروع پله‌ی بعدی، یکی از این تمرینات کاربردی را مطالعه کنید و روزانه آن را انجام دهید و تکرار نمایید. پس با ما در این بخش جدید باشگاه مغز همراه شوید:

۱. پله‌ی اول: چالش طبقه‌بندی مفاهیم

برای پله‌ی اول کتاب، چالش به نسبت آسان و آشنایی را برای شما در نظر گرفته‌ایم. انجام این تمرین، علاوه بر ارتقای سرعت پردازش‌های ذهنی، حافظه و تمرکز شما را نیز تقویت می‌کند. برای انجام این چالش، ابتدا با طبقه‌ی میوه‌ها شروع می‌کنیم. کاغذ سفیدی بردارید و سعی کنید در یک دقیقه هر تعداد میوه که به ذهنتان می‌رسد روی کاغذ بنویسید. بعد از اتمام یک دقیقه، تعداد میوه‌هایی را که نوشته بودید، بشمارید و آن را یادداشت کنید. اکنون به سراغ طبقه‌ی حیوانات می‌رویم. همین کار را در مدت زمان یک دقیقه با نام حیوانات انجام دهید. بعد از پایان این مدت زمان، تعداد را یادداشت کنید. حال در طول روزهای هفته تا قبل از شروع انجام تمرینات بخش بعدی کتاب هر روز ۵ طبقه‌ی دیگر را که اعضای متعددی دارند نظیر انواع ماشین‌ها یا انواع گل‌ها پیدا کنید و همین تمرین یک‌دقیقه‌ای را در تازاری هر کدام از آن‌ها انجام دهید.

۲. پله‌ی دوم: چالش داستان‌نویسی

برای پله‌ی دوم کتاب، می‌خواهیم نقش یک نویسنده را به شما بدهیم و شما را به چالش نوشتن یک داستان کوتاه دعوت کنیم. هدف از این تمرین ارتقای مهارت‌های کلامی و منطقی است که در قالب نوشتن جملات معنادار، منسجم و منطقی در مدت زمان تعیین‌شده صورت می‌گیرد. برای انجام این تمرین کاغذ سفیدی بردارید ادامه‌ی جمله‌ی زیر را در قالب یک داستان کوتاه بنویسید: «دربار برای خرید به فروشگاه رفته بودم، هنگام عبور از مغایلی قفسه‌ی خوراکی‌ها ناگهان متوجه شدم...» سعی کنید ادامه‌ی جمله‌ی بالا را در حداکثر ۵ دقیقه بنویسید. بعد از پایان این مدت زمان، تعداد واژه‌های نوشته‌شده‌ی خود را بشمارید و یادداشت کنید. هر چه تعداد واژگان شما بیشتر باشد، تمرین را بهتر انجام داده‌اید. هر روز برای خود یک چالش داستان‌نویسی طراحی کنید و در ۵ دقیقه حل کنید.

۳. پله‌ی سوم: چالش حفظ شعر

حتمناً شما هم یک یا چند تا از شعرهای درس فارسی دوران مدرسه‌تان را به خاطر دارید و هر از چندگاهی بیت‌هایی از آن را برای خود می‌خوانید و به یاد خاطرات دوران تحصیل خود می‌افتید. از آنجا که حفظ شعر و تکرار آن، یکی از فعالیت‌هایی است که در تقویت حافظه و گنجایش آن برای ذخیره‌ی اطلاعات، موثر است، ما می‌خواهیم امروز شما را به چالش حفظ شعر دعوت کنیم. برای

بین دو فعالیت در حال انجام جابه‌جا شود. برای انجام این تمرین، کاغذ سفیدی بردارید و شروع به نوشتن جملی «انجام همزمان چند کار، دشوار است» کنید. به این ترتیب که با نوشتن هر حرف به کاررفته در این جمله، یک عدد نیز در پایین آن یادداشت کنید. اعداد را از ۱ شروع کنید و تا جایی پیش بروید که به آخرین حرف به کاررفته در جمله یعنی «ت» برسید. برای مثال اولین حرف این جمله «ا» است که بعد از نوشتن آن باید عدد ۱ را بنویسید، دومین حرف «ن» است که باید برای آن عدد ۲ را بنویسید. با این کار توجه شما به طور مداوم بین حروف و اعداد جابه‌جا می‌شود.

❑ پلی‌ی نهیم: چالش بین و یگو

این تمرین برای تقویت حافظه‌ی تصویری شما ارائه شده است. برای انجام این تمرین هر کجا هستید، سعی کنید یک دقیقه به اطرافتان یا دقت نگاه کنید و هر آنچه در محیط می‌بینید (از قبیل وسایل و تعداد آن‌ها، نحوه‌ی چیدمان مبلمان و تعداد افراد حاضر) به خاطر بسپارید. بعد از پایان یک دقیقه، چشماتان را ببندید و از عدد ۱ تا ۲۰ به طور معکوس (۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۷ و...) بشمارید. سپس هر آنچه در اطرافتان مشاهده کردید، برای خود بیان کنید. این تمرین را در فضاهای مختلف و به صورت روزانه انجام دهید.

❑ پلی‌ی دهیم: چالش انجام محاسبات ذهنی

امروز می‌خواهیم شما را به چالش انجام محاسبات ذهنی دعوت کنیم. این تمرین را باید در طول روز چندین مرتبه انجام دهید. برای شروع، عددی مانند ۱۰۰ را در نظر بگیرید و سعی کنید به طور ذهنی عدد ۳ را به صورت متوالی از آن کم کنید. برای مثال ۹۷، ۹۴، ۹۱، ۸۸، ۸۵، ۸۲، ۷۹ و... سعی کنید سرعت انجام آن را به تدریج بالا ببرید و به خاطر داشته باشید که نمی‌توانید از انگشتان دست یا نوشتن روی کاغذ استفاده کنید. بعد از انجام اولین مرتبه، عدد دیگری مانند ۲۰۰ را انتخاب کرده، این بار سعی کنید ۷ تا ۷۰ تا به آن اضافه کنید. انجام منظم این تمرین تمرکز، سرعت عمل و مهارت‌های محاسباتی شما را افزایش می‌دهد.

❑ پلی‌ی یازدهیم: چالش کار در آینه

انجام کارها به شیوه‌ی عکس (وارونه) بسیار دشوار و گاه غیرممکن است. در این شیوه ادراک شما از دنیای پیرامون وارونه و تفسیر اطلاعات برای مغزتان دشوار می‌شود. یکی از تمریناتی که لمطاف‌پذیری ادراک کم‌بویزه ادراک بصری فضایی را افزایش می‌دهد، تمرین استفاده از آینه برای انجام کارهای روزمره است که تمرین امروز شما می‌باشد. برای این کار آینه‌ای با اندازه‌ی متوسط انتخاب کنید و مقابل دستن خود بگذارید و سعی کنید فعالیت‌هایی مانند نوشتن یک متن روی کاغذ یا شماره‌گیری از روی تلفن همراه را به گونه‌ای که تنها به آینه نگاه می‌کنید، انجام دهید. شما با این روش، حرکات دستانتان را تنها با استفاده از دستورالعی که از مغزتان و آینه می‌رسد، هدایت می‌کنید.

❑ پلی‌ی دوازدهیم: چالش در نقاشی

بسپاری از مس در دوران کودکی، لوفات فراغتمان را به نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌گذارندیم و حتی نقاشی‌هایی را که بیش از بقیه دوست داشتیم به دیوار اتاقمان می‌چسباندیم. اما گذر زمان و غرق شدن در فعالیت‌های درسی و شغلی دیگر زمانی برای این کار نگذاشته و مدت‌هاست از نقاشی و رنگ‌آمیزی دور مانده‌ایم. نقاشی و به ویژه رنگ کردن آن، تاثیر قابل توجهی در بهبود و تقویت توجه و تمرکز خواهد داشت. زمانی که سعی می‌کنیم طرحی مشابه از روی مدل واقعی یا ذهنی بکشیم و بدون پیرون زدن از خطوط، طرح رسم‌شده را رنگ کنیم، مغز را برای صرف منابع توجه خود فعال کرده‌ایم. پس برای امروز کاغذ سفیدی بردارید و طرحی دخواه روی آن بکشید و با رنگ‌های مناسب آن را رنگ‌آمیزی کنید. این تمرین را به صورت روزانه ادامه دهید.

این کار، شعری کوتاه از یک دیوان اشعار مانند حافظ انتخاب کنید و از روی آن چند مرتبه با دقت بخوانید. سعی کنید در حین خواندن شعر، تصاویر مرتبط با واژگان به کاررفته در شعر را در ذهن خود بسازید. در طول روز، چند مرتبه این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید شعر را به طور کامل حفظ کرده‌اید. در روزهای بعد، سعی کنید بدون نگاه کردن به شعر آن را از حفظ برای خود تکرار کنید.

❑ پلی‌ی چهارم: چالش ساعت برعکس

آیا تا به حال تجربه‌ی بستن ساعت مچی خود را به طور وارونه داشته‌اید؟ این تمرین، چالش امروز است. برای این کار از صبح که بیدار می‌شوید، ساعت مچی خود را برعکس ببندید و سعی کنید در طول روز چندین بار به آن نگاه کنید و زمان را تشخیص دهید. بدون شک این تمرین ابتدا برایتان دشوار است، زیرا شما با این کار تغییر جدید در فعالیت معمول مغز ایجاد کرده‌ایم که به آن عادت ندارد. هر بار که بخواهیم از روی ساعت وارونه زمان را بگوییم، مغز مجبور می‌شود با صرف انرژی بیشتر به زمان توجه کند و با در نظر گرفتن جهت جدید قرارگیری اعداد و عقربه‌ها، زمان را درک کند. این تمرین یکی از تمرینات نورویک است که سعی دارد مغز را با شیوه‌ای جدید و غیرمعمول فعال کند.

❑ پلی‌ی پنجم: چالش پرتاب توپ

یکی از تمریناتی که در تقویت و ارتقای توجه و تمرکز شما موثر خواهد بود، تمرین با توپ است. در صورتی که این تمرین به‌درستی انجام شود، مهارت بصری فضایی و سرعت واکنش شما را هم بالا می‌برد. برای انجام این تمرین، توپ کوچک و نسبتاً سبکی را که هم‌اندازه‌ی توپ‌های تنیس است، بردارید و در حالی که ایستاده یا نشسته‌اید، آن را مستقیم به بالا پرتاب کنید و سعی کنید با تمرکز روی حرکاتش، آن را در حین پایین آمدن در دستانتان بگیرید و دوباره پرتاب کنید. در طول روز چند مرتبه این تمرین را انجام دهید. پرتاب یک توپ، نوع آسان این تمرین است و در صورتی که بتوانید این کار را با دو توپ یا تعداد بیشتری انجام دهید، فشار بیشتری بر تقویت تمرکز، سرعت عمل و مهارت‌های بصری فضایی خود اعمال کرده‌اید.

❑ پلی‌ی ششم: چالش دوران مدرسه

حافظه‌ی طولانی‌مدت، اسار ذخیره‌ی اطلاعات قدیمی و گذشته‌ی ما است که بخشی از اطلاعاتش در گذر زمان، به تدریج محو می‌شود. در صورتی که بتوانیم این اطلاعات را هر چند وقت یکبار به یاد آوریم، می‌توانیم از این حافظه‌ی خود مراقبت کنیم. یکی از تمریناتی که در این خصوص موثر خواهد بود، چالش دوران مدرسه است که ما امروز شما را به انجام آن دعوت می‌کنیم. برای این کار کاغذی بردارید و سعی کنید اسامی مربیان و معلمانان را از دوران دبستان خود به ترتیب بنویسید. این تمرین را می‌توانید با به خاطر آوردن اسامی همکلاسی‌های خود نیز انجام دهید.

❑ پلی‌ی هفتم: چالش بازی با لغات

یکی از تمریناتی که تاثیر قابل ملاحظه‌ای در بهبود سطح توجه و تمرکز شما دارد، تمرین بازی با لغات است. برای انجام این تمرین، صفحه‌ای از روزنامه یا کتابی که در اختیار دارید، انتخاب کنید و سعی کنید تعداد واژگان به کاررفته با حرف «ب» را در متن بشمارید و دور آن‌ها خط بکشید. در تمرین بعدی، پاراگرافی از همان روزنامه یا کتاب را به داخلوا انتخاب کنید و این بار تعداد لغات استفاده‌شده در آن را صرف نظر از حروف الفبا، بشمارید و زمان آن را یادداشت کنید. این تمرین را به صورت روزانه تکرار کنید.

❑ پلی‌ی هشتم: چالش انجام همزمان دو کار

تمرینی که امروز باید آن را انجام دهید، تلاشی برای انجام همزمان دو کار است. انجام موثر این تمرین عملکرد مغز شما را در توجه همزمان به بیش از یک عامل افزایش می‌دهد و آن را قادر می‌سازد تا به راحتی

پلهی اول

مغز عضوی اسرارآمیز پیچیده و تغییرپذیر



مغز شما پیچیده‌ترین شیء شناخته‌شده در جهان است. در هر لحظه میلیون‌ها پیام به سرعت از سیستم عصبی شما عبور می‌کند که مغز را برای دریافت، پردازش و ذخیره‌ی اطلاعات و ارسال دستور به سراسر بدن قادر می‌سازد. مغز بسیار بیشتر از آنچه شما فکر می‌کنید اهمیت دارد. شما می‌توانید فکر کنید، رویاپردازی کنید، با دیگران صحبت کنید و حرف‌های آن‌ها را بفهمید، برای کارهای روزانه‌ی خود برنامه‌ریزی کنید، خاطرات خود را مرور کنید و احساسات خود ابراز نمایید. این موارد تنها بخشی از مهارت‌های یک مغز سالم است که مانند ساعت کار می‌کند. اما این ساعت نیز گاهی بر اثر عوامل مختلف از کار می‌افتد و نیاز به تعمیر پیدا می‌کند. شرایط مختلف مانند استرس‌ها و فشارهای مزمن، مصرف مواد یا ضربه به سر از عواملی هستند که می‌توانند به طور جدی به مغز آسیب برسانند و توانایی‌های آن را به طور چشم‌گیری کاهش دهند. افزایش سن نیز ممکن است منجر به افت عملکردهای مغزی شود. در این شرایط، به کار بردن راهکارهای بازتوانی برای ترمیم مغز آسیب‌دیده یا کم‌توان و بازگرداندن توانمندی‌های اولیه، لازم و ضروری است. یکی از این راهکارها، حل منظم تمریناتی است که با هدف بهبود مهارت‌های ذهنی از قبیل حافظه، توجه و حل مسأله طراحی شده است. این همان هدفی است که ما در این کتابچه به دنبال آن هستیم و شما تنها باید در این مسیر، با صبر و پشتکار خود با ما همراه شوید.

پلهی سیزدهم: چالش برای بهبودی در بازی

حتماً شما هم با بازی‌های فکری همچون شطرنج، راز جنگل، مونوپولی، فکر بکر، دیرتا مار و پله، اسوقامیل و بازی آشنایی دارید و حداقل یک بار آن‌ها را انجام داده‌اید. هر یک از این بازی‌ها سطحی از عملکردهای مختلف مغزی را درگیر می‌کند و بر تقویت آن‌ها اثر می‌گذارد. این فعالیت‌های فکری و سرگرم‌کننده، در صورتی که گروهی انجام شوند، عملکرد مغز را در برقراری ارتباطات اجتماعی و به‌ویژه درک احساسات دیگران افزایش می‌دهد. سعی کنید در طول هفته حداقل یک بار با اعضای خانواده یا دوستان به انجام چنین بازی‌هایی بپردازید. انگیزه‌ی شما برای بردن در این بازی‌ها، نیرویی مساعد به مغزتان می‌دهد.

پلهی چهاردهم: چالش برای بحث

نظراتان را چه به اتفاقات روز چیست؟ یا کدام یک از نظرات دوستان موافق هستند و با کدام مخالف؟ از رفتار همکاران در مقابل مدیر دفاع می‌کنید؟ به نظرات نتیجه‌ی تصمیمی که امروز گرفتید چه می‌شود؟ و مواردی از این قبیل، مسائلی هستند که می‌توانید ساعاتی را در طول روز با خود یا با دیگران در موردشان بحث کنید و به‌صورت منطقی از نظرات خود دفاع کنید. در حقیقت چالش برای بحث، تمرینی کاربردی است برای تحریک عملکردهای متعدد مغزی مانند منطق، استدلال، حافظه، توجه و مسیله‌ی کلامی. بنابراین از مقابل اتفاقاتی که در اطرافتان رخ می‌دهد، سادگی نگذیرید و در مورد آن‌ها صحبت کنید. نظر دهید و به نظرات دیگران گوش کنید.

پلهی پانزدهم: چالش احساسات

بسیاری از افراد در تشخیص و درک احساسات خود و دیگران دچار مشکل هستند و نمی‌توانند به درستی بین احساسات مختلف تمایز قائل شوند. همین مسأله باعث می‌شود آن‌ها نتوانند در موقعیت‌های اجتماعی، رفتار درستی انجام دهند. چالش امروز برای درک و شناخت بهتر احساساتمان ارائه شده است. کاغذ سفیدی بردارید و از ابتدای روز احساساتی را که تجربه می‌کنید بنویسید. این کار را تا پایان روز ادامه دهید و در پایان نوشته‌های خود را مرور کنید. مطمئناً در طول روز در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که نمی‌توانید عنوان مناسبی برای نوع احساسات پیدا کنید. در این شرایط، حالت‌های هیجانی خود را با واگانی که برایتان ملموس است، توصیف کنید. در انتها می‌توانید برای درک بهتر این احساسات نامتخصص از دیگران کمک بگیرید. با این کار به تدریج می‌آموزید که هر لحظه از حالات هیجانی و احساسات خود شناخت کامل داشته باشید.

پلهی شانزدهم: چالش ارزیابی

با پایان تمرینات جلسه‌ی شانزده‌گانه‌ی کتاب، مطمئن هستیم که به شناخت درستی از توانمندی‌های مغزی خود رسیده‌اید و می‌توانید نقاط ضعف و قوت شما چیست. امروز شما را به چالش ارزیابی مغز خود دعوت می‌کنیم. برای این کار کاغذ سفیدی بردارید و با رسم دو خط، آن را به سه بخش تقسیم کنید. بالای بخش اول عنوان «**نقاط قوت من**»، بالای بخش دوم عنوان «**نقاط ضعف من**» و بالای بخش سوم نیز عنوان «**پیشرفت‌های من**» را بنویسید. حال خوب فکر کنید و از صفحه‌ی اول کتاب، ورق بزنید. کدام تمرینات برای شما آسان بوده، کدام دشوار و کدامیک به تدریج و با پیشرفت جلسات بهتر شده‌اند. مهارت مغزی مرتبط با هر یک از این تمرینات را از جدول ابتدای کتاب پیدا کنید و در یکی از سه ستون تعیین‌شده بنویسید. با انجام این کار، نقشه‌ای از وضعیت عملکردهای مغزی خود در اختیار دارید. از این پس باید بتوانید با بهره‌گیری از امکانات متعددی که بخشی از آن‌ها را در این کتاب به شما معرفی کرده‌ایم، برای ارتقای نقاط قوت، بهبود نقاط ضعف و حفظ مسیر پیشرفتتان تلاش کنید.

فراموشی نکنید که ما در این مسیر همواره کنار شما هستیم.

پله‌ی اول

مغز، عضوی اسرارآمیز

پیچیده و تغییرپذیر



مغز شما پیچیده‌ترین شیء شناخته‌شده در جهان است. در هر لحظه میلیون‌ها پیام به سرعت از سیستم عصبی شما عبور می‌کند که مغز را برای دریافت، پردازش و ذخیره‌ی اطلاعات و ارسال دستور به سراسر بدن قادر می‌سازد. مغز بسیار بیشتر از آنچه شما فکر می‌کنید اهمیت دارد. شما می‌توانید فکر کنید، رویاپردازی کنید، با دیگران صحبت کنید و حرف‌های آن‌ها را بفهمید، برای کارهای روزانه‌ی خود برنامه‌ریزی کنید، خاطرات خود را مرور کنید و احساسات خود ابراز نمایید. این موارد تنها بخشی از مهارت‌های یک مغز سالم است که مانند ساعت کار می‌کند. اما این ساعت نیز گاهی بر اثر عوامل مختلف از کار می‌افتد و نیاز به تعمیر پیدا می‌کند. شرایط مختلف مانند استرس‌ها و فشارهای مزمن، مصرف مواد یا ضربه به سر از عواملی هستند که می‌توانند به طور جدی به مغز آسیب برسانند و توانایی‌های آن را به طور چشم‌گیری کاهش دهند. افزایش سن نیز ممکن است منجر به افت عملکردهای مغزی شود. در این شرایط، به کار بردن راهکارهای بازتوانی برای ترمیم مغز آسیب‌دیده یا کم‌توان و بازگرداندن توانمندی‌های اولیه، لازم و ضروری است. یکی از این راهکارها، حل منظم تمریناتی است که با هدف بهبود مهارت‌های ذهنی از قبیل حافظه، توجه و حل مسئله طراحی شده است. این همان هدفی است که ما در این کتابچه به دنبال آن هستیم و شما تنها باید در این مسیر، با صبر و پشتکار خود با ما همراه شوید.

پله‌ی سیزدهم: چالش برای پیروزی در بازی

حتماً شما هم با بازی‌های فکری همچون شطرنج، راز جنگل، مونوپولی، فکر بکر، دیرند مار و پله، اسوقفیل و بازل آشنایی دارید و حداقل یک بار آن‌ها را انجام داده‌اید. هر یک از این بازی‌ها سطحی از عملکردهای مختلف مغزی را درگیر می‌کند و بر تقویت آن‌ها اثر می‌گذارد. این فعالیت‌های فکری و سرگرم‌کننده، در صورتی که گروهی انجام شوند، عملکرد مغز را در برقراری ارتباطات اجتماعی و به‌ویژه درک احساسات دیگران افزایش می‌دهد. سعی کنید در طول هفته حداقل یک بار با اعضای خانواده یا دوستان به انجام چنین بازی‌هایی بپردازید. انگیزه‌ی شما برای بردن در این بازی‌ها، نیرویی مضاعف به مغزتان می‌دهد.

پله‌ی چهاردهم: چالش برای بحث

نظراتن راجع به اتفاقات روز چیست؟ با کدام یک از نظرات دوستان موافق هستید و با کدام مخالف؟ از رفتار همکاران در مقابل مدیر دفاع می‌کنید؟ به نظرات نتیجه‌ی تصمیمی که امروز گرفتید چه می‌شود؟ و مواردی از این قبیل، مسائلی هستند که می‌توانید ساعتی را در طول روز با خود یا با دیگران در موردشان بحث کنید و به‌صورت منطقی از نظریات خود دفاع کنید. در حقیقت چالش برای بحث، تمرینی کاربردی است برای تحریک عملکردهای متعدد مغزی مانند منطق، استدلال، حافظه، توجه و مسیله‌ی کلامی. بنابراین از مقابل اتفاقاتی که در اطرافتان رخ می‌دهد، سادگی نگذريد و در مورد آن‌ها صحبت کنید، نظر دهید و به نظرات دیگران گوش کنید.

پله‌ی پانزدهم: چالش احساسات

بسیاری از افراد در تشخیص و درک احساسات خود و دیگران دچار مشکل هستند و نمی‌توانند به درستی بین احساسات مختلف تمایز قائل شوند. همین مساله باعث می‌شود آن‌ها نتوانند در موقعیت‌های اجتماعی، رفتار درستی انجام دهند. چالش امروز برای درک و شناخت بهتر احساساتمان ازله شده است. کاغذ سفیدی بردارید و از ابتدای روز احساساتی را که تجربه می‌کنید بنویسید. این کار را تا پایان روز ادامه دهید و در پایان نوشته‌های خود را مرور کنید. مطمئناً در طول روز در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که نمی‌توانید عنوان مناسبی برای نوع احساسات پیدا کنید. در این شرایط، حالت‌های هیجانی خود را با واژگانی که برایتان ملموس است، توصیف کنید. در انتها می‌توانید برای درک بهتر این احساسات نامشخص از دیگران کمک بخواهید. با این کار به تدریج می‌آموزید که هر لحظه از حالات هیجانی و احساسات خود شناخت کامل داشته باشید.

پله‌ی شانزدهم: چالش ارزیابی

با پایان تمرینات جلسات شانزده‌گانه‌ی کتاب، مطمئن هستیم که به شناخت درستی از توانمندی‌های مغزی خود رسیده‌اید و می‌توانید نقاط ضعف و قوت شما چیست، امروز شما را به چالش ارزیابی مغز خود دعوت می‌کنیم. برای این کار کاغذ سفیدی بردارید و با رسم دو خط، آن را به سه بخش تقسیم کنید. بالای بخش اول عنوان «نقاط قوت من»، بالای بخش دوم عنوان «نقاط ضعف من» و بالای بخش سوم نیز عنوان «پیشرفت‌های من» را بنویسید. حال خوب فکر کنید و از صفحه‌ی اول کتاب، ورق بزنید. کدام تمرینات برای شما آسان بوده، کدام دشوار و کدامیک به تدریج و با پیشرفت جلسات بهتر شده‌اند. مهارت مغزی مرتبط با هر یک از این تمرینات را از جدول ابتدای کتاب پیدا کنید و در یکی از سه ستون تعیین‌شده بنویسید. با انجام این کار، نقشه‌ای از وضعیت عملکردهای مغزی خود در اختیار دارید. از این پس باید بتوانید با بهره‌گیری از امکانات متعددی که بخشی از آن‌ها را در این کتاب به شما معرفی کردیم، برای ارتقای نقاط قوت، بهبود نقاط ضعف و حفظ مسیر پیشرفتتان تلاش کنید.

فراموشی نکنید که ما در این مسیر همواره کنار شما هستیم.

تمرین‌های تقویت‌شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ اشیا‌ی خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.

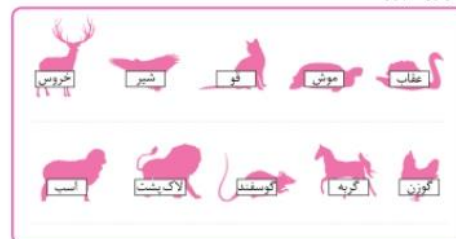


۲ اشیا‌ی خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۲ در این تمرین، تعدادی تصویر حیوان می‌بینید که روی هر کدام از آن‌ها یک واژه نوشته شده است. این واژه گاه همسان با نام حیوانی است که روی آن قرار گرفته است و گاه متفاوت از آن می‌باشد. در کادر اول، شما باید نام واژه‌ی نوشته‌شده روی هر حیوان را بنویسید و در کادر دوم، بدون توجه به واژه‌ی نوشته‌شده، نوع حیوان در تصویر را بنویسید. زمان نوشتن هر دو مرحله را یادداشت و با هم مقایسه کنید.

کادر اول: نام واژه



زمان پاسخ:

کادر دوم: نوع حیوان

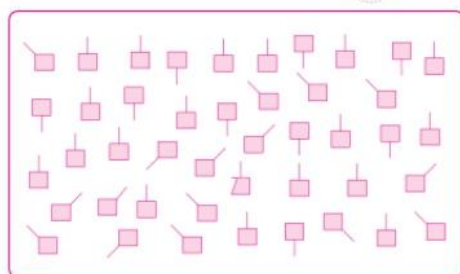


زمان پاسخ:

۱ با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و احساس هر یک را بنویسید.



۲ سه تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید. شما باید تصویری را که به عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و دور آن را مانند نمونه خط بکشید.

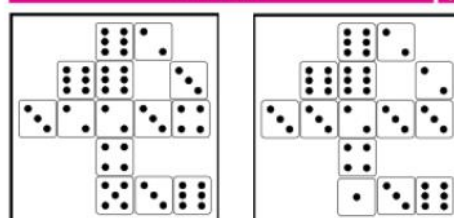


۲ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده را برای هر یک پیدا کنید و در تصاویر علامت بزنید.

۱۵ مورد اختلاف

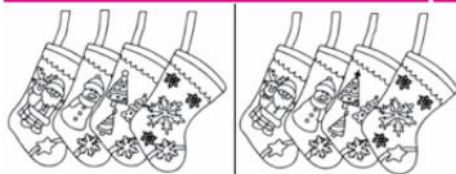


۲ مورد اختلاف



۲ تعداد اختلافات خواسته شده را پیدا کنید و علامت بزنید.

۵ مورد اختلاف



۸ محاسبات زیر را انجام دهید و پاسخ هر یک از آن‌ها را یادداشت کنید.

محاسبات		
۸۰-۲۰=	(د)	(الف)
۱۵۰۵=	(ه)	(ب)
۱۰۰۱۵=	(ذ)	(پ)
۱۵۰۶=	(ر)	(ت)
۴۰-۲۲=	(ز)	(ث)
۷۰-۲۲=	(ز)	(ج)
۴۴÷۱۱=	(س)	(چ)
۸×۱=	(ش)	(ح)
۱۵۰۹=	(ص)	(خ)
۵×۸=	(ض)	
۸۰-۲۵=		

توصیه‌های عملی

غذاهای مغز چه چیزهایی است؟

برای داشتن مغزی سالم و جوان، باید مراقب رژیم غذایی خود باشید و از غذاهایی استفاده کنید که به بهبود و تقویت مغز آسیب‌دیده شما کمک کند. برخی از مهم‌ترین

این غذاها عبارتند از:

■ ماهی از هر نوعی که در دسترس شما قرار دارد. ماهی سرشار از یک ماده‌ی غذایی مهم به نام امگا ۳ است که برای سلامت سلول‌های مغزی بسیار اهمیت دارد.

■ میوه‌ها و سبزیجات به ویژه انواع رنگی آن‌ها مانند انار، انگور، توت‌فرنگی، اسفناج، هویج و ... که منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و برای ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده‌ی مغزی لازمند.

■ آجیل و دانه‌های روغنی مانند گردو، فندق، بادام، کشمش و مویز که سرشار از ویتامین E و انواع املاح ضروری هستند و فعالیت مغزی را افزایش می‌دهند.

■ حبوبات مانند عدس و لوبیا که حاوی مواد مغذی مثل پروتئین، فیبر، ویتامین، مواد معدنی و آهن هستند.

■ تخم مرغ که علاوه بر این که یکی از مهم‌ترین منابع تامین‌کننده‌ی انرژی برای مغز است، به بهبود حافظه نیز کمک زیادی می‌کند.

■ آب که ساده‌ترین و در دسترس‌ترین نوشیدنی است و خواص مفید بسیار زیادی دارد. در طول روز به اندازه‌ی کافی آب بخورید، حتی اگر هم تشنه نمی‌شوید.

■ گوشت قرمز در مقدار کم نیز می‌تواند بخشی مفید در رژیم غذایی برای تقویت توان مغزی باشد.

مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی متنوع و همراه

میوه‌جات و سبزیجات تازه احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.



۹ به جای علامت سوال در هر معادله، عدد مناسب بگذارید تا تساوی بین دو طرف برقرار شود.

۳ × ۸ = ۴ ×

۵ + ۱۵ = ۱۰ ×

۱۹ - ۱۰ = ۳ +

۲۷ - = ۱۰ + ۷

۱۲ ÷ = ۱۵ - ۱۱

۲۸ ÷ ۴ = ۱۸ -

= ۸ - ۶ + ۳

۱۰ سعی کنید نظم منطقی میان اعداد هر ردیف را پیدا کنید و عدد آخر را بر طبق آن بنویسید.

۱, ۳, ۵, ۷, ۹, , ...

۲, ۴, ۶, ۸, ۱۰, , ...

۱, ۴, ۷, ۱۰, , ...

۱۰, ۲۰, ۳۰, ۴۰, ۵۰, , ...

۵۲, ۵۴, ۵۶, ۵۸, ۶۰, ۶۲, , ...

۲۲, ۳۳, ۴۴, ۵۵, ۶۶, ۷۷, ۸۸, , ...

۲۵, ۳۰, ۳۵, ۴۰, ۴۵, ۵۰, ۵۵, , ...

۷, ۱۴, ۲۱, ۲۸, ۳۵, , ...

۹, ۱۸, ۲۷, ۳۶, ۴۵, , ...

کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پلشه را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پلشه انجام دهید.

۱ اشپای خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۲ اشپای خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۲ در این تمرین، تعدادی تصویر میوه می‌بینید که روی هر کدام از آن‌ها یک واژه نوشته شده است. این واژه گاه همسان با نام میوه‌ای است که روی آن قرار گرفته است و گاه متفاوت از آن می‌باشد. در کادر اول، شما باید نام واژه‌ی نوشته‌شده روی هر میوه را بنویسید و در کادر دوم، بدون توجه به واژه‌ی نوشته‌شده، نوع میوه‌ی داخل تصویر را بنویسید. زمان نوشتن هر دو مرحله را یادداشت و با هم مقایسه کنید.

کادر اول: نام واژه



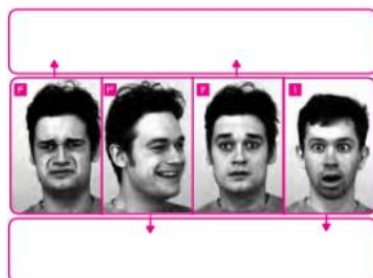
زمان پاسخ :

کادر دوم: نوع میوه



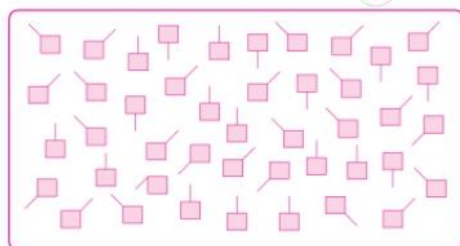
زمان پاسخ :

۱ با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و احساس هر یک را بنویسید.



۲ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید، شما باید تصویری را که به عنوان تصویر هدف مشخصی شده است، در کادر زیر پیدا کنید و دور آن را مانند نمونه خط بکشید.

تصویر هدف:



با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده را برای هر یک پیدا کنید و در تصاویر علامت بزنید.

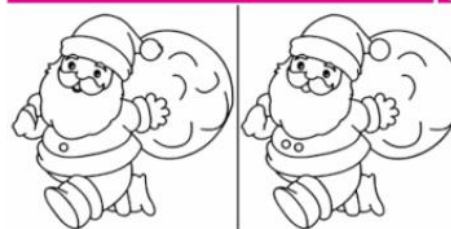
۱۰ مورد اختلاف



محاسبات

محاسبات		
$47-5=$	(خ)	$110.73=$ (الف)
$20 \div 7=$	(د)	$48 \div 2=$ (ب)
$28 \div 7=$	(ذ)	$11 \times 3=$ (پ)
$13 \times 2=$	(ز)	$10 \div 18=$ (ث)
$88 \div 11=$	(ز)	$40 - 25=$ (ث)
$100 \div 25=$	(ز)	$66 \div 6=$ (ج)
$55 - 12=$	(س)	$7 \times 9=$ (چ)
$30 \div 5=$	(ش)	$20 \div 16=$ (ح)

۵. مورد اختلاف





پله دوم

بازتوانی مغزی معجزه‌ای برای تقویت مغز

بر خلاف گذشته که تصور می‌شد آسیب به مغز، صدماتی غیرقابل بازگشت و درمان است، امروز می‌بینیم که بسیاری از این بیماران می‌توانند بخش قابل توجهی از توانایی‌های از دست‌رفته‌ی خود را در فرایند بازتوانی به دست آورند. در واقع دوره‌ی بازتوانی همان معجزه‌ای است که مغز آسیب‌دیده‌ی شما را ترمیم می‌کند یا مغز کم‌کار شما را دوباره تقویت می‌کند و به تدریج توانایی‌های آن را بهبود می‌بخشد. برای آن که بتوانید مفهوم بازتوانی مغزی را بهتر درک کنید، بیایید با یک مثال شروع کنیم.

تصور کنید وارد شهر بازی شده‌اید. وسایل بازی مختلفی در این شهر بازی وجود دارد که تنها برخی از آن‌ها توجه همه را به خود جلب می‌کنند. این بازی‌های پرتعداد، در واقع همان مناطقی از مغز شما هستند که به خاطر داشتن فعالیت بالای سلول‌های عصبی، بسیار قوی هستند. اگر می‌توانید به خوبی محاسبات ریاضی را انجام دهید، پس منطقه‌ی مربوط به مهارت‌های محاسباتی در مغز شما خوب کار می‌کند. اما در مقابل، مناطق کم‌کار و تنبل، همان قسمت‌های آسیب‌دیده‌ای هستند که به فعال‌سازی و تحریک نیاز دارند و این همان چیزی است که در دوره‌ی بازتوانی مغزی صورت می‌گیرد. مغز شما هم مانند عضلات بدن به ورزش نیاز دارد که البته کمی با ورزش‌های معمول متفاوت است. در عین حال هر دو نوع ورزش مغزی و عضلانی باعث بهبود خون‌رسانی و قوی‌تر شدن این اعضا می‌شوند.

برای مثال حل جدول همانند انجام حرکات کششی برای مغز است که نتیجه‌ی آن بالا رفتن مقاومت مغز شماس است.

۱ به جای علامت سوال در هر معادله، عدد مناسب بگذارید تا تساوی بین دو طرف برقرار شود.

$$5 \times 6 = 3 \times \square$$

$$7 + 8 = 5 \times \square$$

$$13 - 2 = 2 + \square$$

$$42 - \square = 11 + 22$$

$$32 \div \square = 19 - 11$$

$$20 \times 2 = 11 + \square$$

$$2 + 16 = \square \times 2$$

۲ سعی کنید نظم منطقی میان اعداد هر ردیف را پیدا کنید و عدد آخر را بر طبق آن بنویسید.

$$3, 6, 9, 12, 15, \square$$

$$24, 30, 36, 42, \square$$

$$1, 4, 9, 16, 25, \square$$

$$21, 28, 35, 42, 49, \square$$

$$35, 37, 39, 41, 43, 45, \square$$

$$66, 68, 70, 72, 74, \square$$

$$12, 14, 16, 18, 20, \square$$

$$4, 8, 12, 16, 20, \square$$

$$2, 6, 12, 20, 30, \square$$

کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ساعت: ۱۴

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

تمرین‌های تقویت شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ پاراگراف‌های زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن را یادداشت کنید.

الف) حروف «س»

پوکی استخوان یک بیماری شایع بوده، که در آن کاهش عمومی و شدید در توده‌ی استخوانی (خوردشدن استخوان) به وجود می‌آید و عناصر تشکیل‌دهنده‌ی استخوان از نظر کیفیت تغییر نمی‌کند، اما از نظر کمیت کاهش می‌یابد. در این بیماری به فعالیت استئوکلاسته افزوده می‌شود. پوکی استخوان پیری، پدیده‌ای طبیعی نزد افراد مسن محسوب می‌شود. این بیماری وقتی بروز می‌کند که کاهش توده‌ی استخوان بیش از حد سریع باشد. در ضمن خاتمه‌ها بسیار بیشتر از آقایان دچار پوکی استخوان می‌شوند و همین‌طور با افزایش سن، احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود.

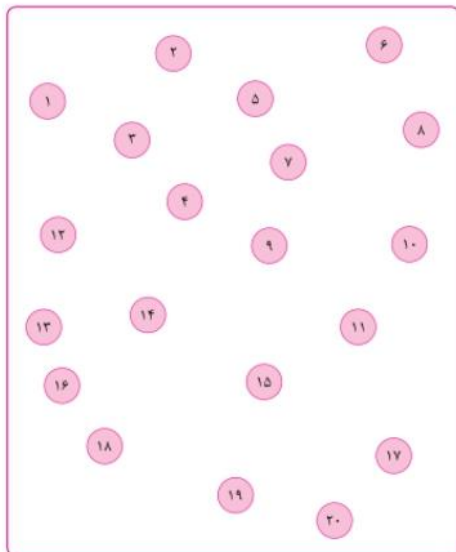
تعداد حروف «س»

ب) حروف «ن»

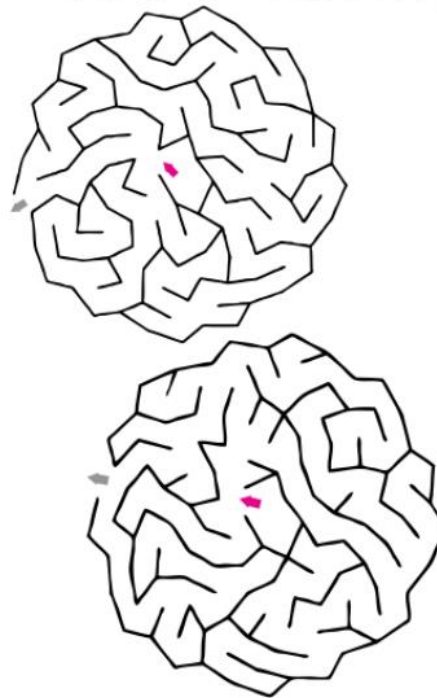
زمانی که آلودگی‌های صوتی در یک زمان و در یک محیط تولید می‌شوند، اثر جمعی و هم‌افزایی دارند. اگر آلودگی صوتی از حد مجاز فراتر رود، اثرات بسیار مخربی بر جای می‌گذارد. اثر صوت بلند در سیستم شنوایی ما باعث می‌شود سلول‌های عصبی این سیستم آسیب ببینند و تورم و ازهم‌پاشیدگی آن‌ها را در پی خواهد داشت. اگر سلول نتواند خود را پس از تأثیر نامطلوب صوت روی سیستم شنوایی بازتوانی کند، اثرات مخرب به صورت دائمی بروز پیدا خواهند کرد. متعاقب آن فرد دچار کاهش شنوایی می‌شود و صدای وزوز در گوشش طنین‌انداز می‌شود و حالت سرگیجه هم به او دست می‌دهد.

تعداد حروف «ن»

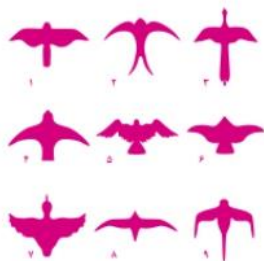
۲ در این تمرین اعداد ۱ تا ۲۰ داخل دایره‌هایی هستند که در بخش‌های مخالف صفحه قرار گرفته‌اند. شما باید سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، اعداد ۱ تا ۲۰ را با یک خط عمود به هم وصل کنید. به یاد داشته باشید مسیری که می‌کشید باید از روی هر دایره تنها یک بار عبور کند و خطوط همدیگر را قطع نکنند.



۲ سعی کنید از فلش صورتی رنگ به سمت فلش خاکستری مسیر یی بکشید.



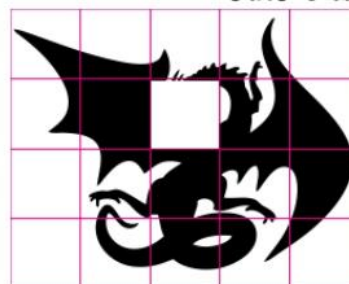
۱ از بین ۹ شکل زیر، کدام سه شکل در کادر خاکستری رنگ به کار رفته‌اند؟



۲ در بین تصاویر زیر کدام یک با بقیه متفاوت است؟



۲ کدام تصویر جای خالی را پر می‌کند؟

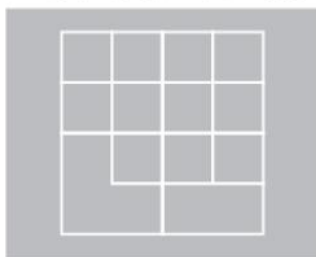


۷ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و سعی کنید گریه‌ها را در آن پیدا کنید.

۱۵ تا گریه



۴ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد مربع‌ها را بشمارید و یادداشت کنید.



تعداد مربع‌ها

۸ اعداد زیر را با دقت بخوانید و سعی کنید ابتدا دور عدد ۳ و سپس عدد ۸ خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

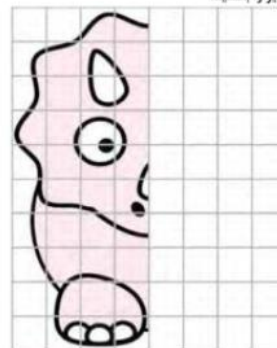
-	۵	۳	۱	۶	۳	۷	۴	۱	-	۳	۹	۵	۸	۵	۲	۳	۱
۸	۷	۵	۱	۲	۹	۶	۵	۹	۳	۹	۱	۷	۶	۸	۱	۴	۲
۷	۵	۳	۱	۲	۵	۳	۸	-	۵	۸	۹	۴	۳	۳	۳	۵	۷
-	۶	۵	-	۱	۶	۴	۶	۱	۹	۷	۶	۲	-	۵	۸	۱	-
۶	۵	۴	۱	۳	-	۹	۱	۶	۲	۸	۷	-	۵	۸	۹	۳	۴
-	۸	۷	۵	۷	۹	۱	۵	۴	۸	۹	۵	-	۶	۱	۴	۹	۶
۳	۳	۵	۱	۴	۶	۳	۹	۳	۳	-	۱	۶	۷	۸	۲	۴	۸
۵	۱	۸	۳	۴	-	۸	۹	۹	۶	۵	۱	۹	۵	۹	۶	۵	۵
۷	۲	۹	-	۶	۵	۹	۱	-	۷	۴	۳	۹	۴	۱	۵	۱	۷

تعداد عدد ۳: _____ تعداد عدد ۸: _____

۱۲ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و بنویسید کدام تصویر متعلق به دست راست و کدام متعلق به دست چپ است.



۱۱ نیمه‌ی دوم تصویر را بکشید.



تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

**کارنامه
تمرین‌ها**

توصیه‌های عملی

چگونه شب‌ها راحت‌تر بخوابیم؟

خواب کافی در شب، برای همه حتی افراد سالم نیز اهمیت دارد. اگر شما تنها یک شب نتوانید خوب بخوابید، بدون شک روز بعد متوجه نتایج آن در قالب خستگی و کاهش عملکرد ذهنی خواهید شد. راهکارهایی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا شب‌ها راحت‌تر به خواب بروید:

- هر شب سر ساعت معینی بخوابید و هر روز صبح رأس ساعتی مشخص بیدار شوید. با این کار بدن شما نیز به این نظم درونی عادت می‌کند.
- یک تا دو ساعت قبل از خواب، چای یا قهوه نخورید.
- سعی کنید شام را حداقل سه ساعت قبل از خواب بخورید.
- به طور منظم و روزانه ورزش کنید، البته ورزش نباید قبل از خواب شب انجام شود.
- هنگام خواب، اتاق خوابتان باید تاریک و بی‌سروصدا باشد.
- اگر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ی اول خوابتان نبرد، خود را مجبور به خوابیدن نکنید. خواندن یک صفحه کتاب یا روزنامه به سرعت چشم‌هایتان را خسته و شما را آماده‌ی خواب می‌کند.
- در طول روز استراحت‌های کوتاه‌مدت داشته باشید. خوابیدن طولانی‌مدت در طول روز، ساعت خواب شب را بر هم می‌زند اما خواب مناسب در میان روز توانمندی مغزی شما را افزایش می‌دهد.



اضطراب، استرس، درد، آشفتگی‌های درونی و برخی داروها کیفیت و کمیت خواب شبانه را کاهش می‌دهند. پس اگر می‌بینید شب‌ها نمی‌توانید خوب بخوابید، علت آن را پیدا کنید و به دنبال رفع آن باشید.

خواب ناکافی نه تنها عملکرد مغزی را کاهش می‌دهد، بلکه با تضعیف سیستم ایمنی بدن، آن را مستعد ابتلا به بیماری‌های متعدد می‌کند.

تمرین‌های برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پله را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله انجام دهید.

۱. پاراگراف‌های زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن را یادداشت کنید.

الف) حرف «م»

به تازگی، تحقیقات گسترده‌ای برای سنجش میزان سلامت افراد تن‌پرور یا کارمندی که بنا به اقتضای کاری، ساعات زیادی پشت میز می‌نشینند، صورت گرفته است. متأسفانه نتیجه‌ی عمومی این تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که سبک زندگی کم‌تحركی دارند، حتی با انجام فعالیت‌های ورزشی نیز از خطرات مربوط به نشستن در امان نخواهند بود. تحقیقات جدیدی نشان می‌دهد که یکی از راه‌های اصلی حفظ سلامت، ایستادن و پرهیز از نشستن در ساعات طولانی است. کسانی که بیش از ۱۱ ساعت در روز می‌نشینند فارغ از این‌که در ساعات دیگر روز چقدر فعال و در حرکت باشند، به نسبت سایرین با احتمال بیشتری از مرگ زودرس روبرو هستند. اگر محیط و سبک زندگی‌تان به گونه‌ای است که نمی‌توانید از نشستن اجتناب کنید، توصیه می‌کنیم ارتفاع میز را طوری تغییر دهید که به حالت ایستاده نیز بتوانید امور روزمره خود را به انجام برسانید. با زمانی که از کار روزانه فارغ شده، در تعطیلات آخر هفته به سر می‌برید، تحرک بیشتری از خود نشان می‌دهید.

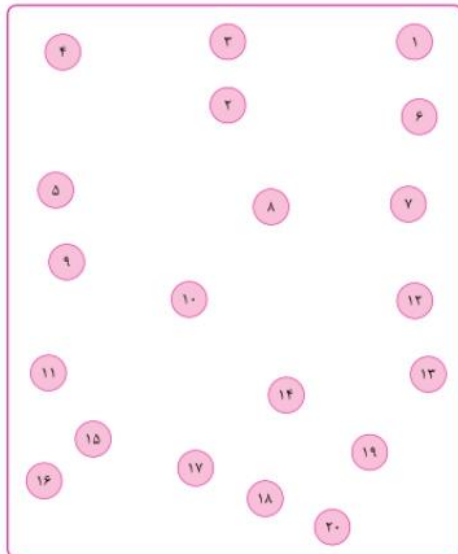
تعداد حروف «م»

ب) حرف «ت»

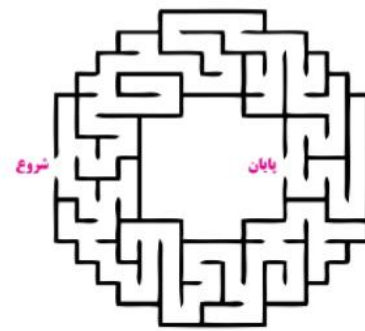
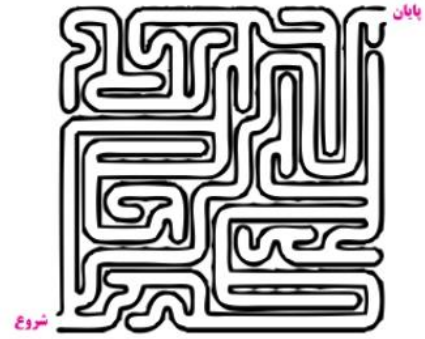
از نیازهای گروهی انسان می‌توان نیاز به عشق و محبت، تعلق و مورد توجه دیگران قرار گرفتن را نام برد. انسان احتیاج دارد مورد احترام قرار گیرد. شما از مقام و موقعیت خاصی برخوردار شده، عنصری ارزشمند تلقی شود. در آخر نیاز به کمال، بالاترین و بالاترین سطح نیازهای انسانی است. هر فرد مهارت‌ها، توانایی‌ها و قابلیت‌هایی دارد. چنانچه به شخص فرصت و امکان داده شود و محیط مناسبی برایش فراهم شود تا بتواند با قضاوت و تشخیص خود، از استعدادهایش بهره‌گیری و تصمیم اتخاذ کند، در جهت خودیابی گام برداشته است. از سوی دیگر، محیطی که در آن به شخص کمتر ابراز وجود و تصمیمات مستقل داده می‌شود، آرضای نیاز خودیابی دچار اختلال می‌شود.

تعداد حروف «ت»

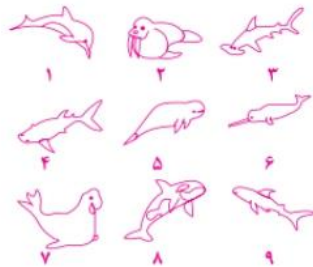
۲. در این تمرین اعداد ۱ تا ۲۰ داخل دایره‌هایی هستند که در بخش‌های مخالف صفحه قرار گرفته‌اند. شما باید سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، اعداد ۱ تا ۲۰ را با یک خط ممتد به هم وصل کنید. به یاد داشته باشید مسیری که می‌کشید باید از روی هر دایره تنها یک بار عبور کند و خطوط همدیگر را قطع نکنند.



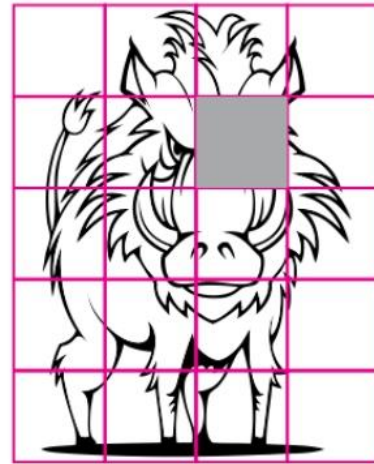
۲ سعی کنید از نقطه‌ی شروع به پایان مسیری بکشید.



۱ از بین ۹ شکل زیر، کدام سه شکل در کادر خاکستری رنگ به کار رفته‌اند؟



۴ کدام تصویر جای خالی را پر می‌کند؟



(پ)



(ب)



(الف)

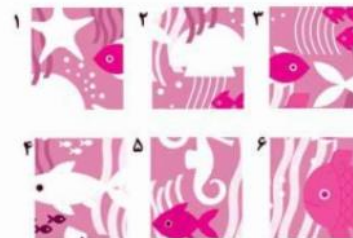
۲ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد مربع‌ها را بشمارید و یادداشت کنید.



تعداد مربع‌ها: _____

۳ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و بنویسید کدام تصویر متعلق به دست راست و کدام متعلق به دست چپ است.



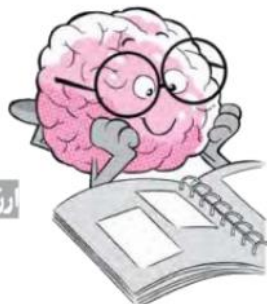


کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۴ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

پله‌ی سوم

حافظه، گنجینه‌ای ارزشمند برای ذخیره‌ی دانش و اطلاعات



این‌که شما می‌توانید خاطرات دوران کودکی خود را به یاد آورید یا متن ترانه‌ای که چند روز پیش گوش کرده بودید، برای خود تکرار کنید، بدون شک به دلیل وجود حافظه است. اما این‌که نمی‌توانید اسم بعضی از دوستان قدیمی خود را به خاطر بیاورید یا در مکانی که قبلاً هم آنجا بوده‌اید، گم می‌شوید به چه علت است؟ چرا حافظه می‌تواند برخی از اطلاعات را در خود ثبت و ذخیره کند و در مواقع لزوم به آن‌ها دست پیدا کند اما بعضی اطلاعات یا درست ذخیره نمی‌شوند یا وقتی به دنبال آن‌ها می‌گردیم نمی‌توانیم به موقع اطلاعات مورد نظر خود را در حافظه ببابیم؟

حافظه یکی از مهم‌ترین توانمندی‌های سینناختی شماست. هر آنچه شما در طول زندگی خود انجام می‌دهید و هر مهارت و تجربه‌ای که می‌آموزید، توسط حافظه بررسی می‌شود و اگر اهمیت داشته باشد، به صورت کاملاً منظم طبقه‌بندی و ذخیره می‌شود. این‌که حافظه‌ی شما چقدر خوب کار می‌کند، به سرعت ذخیره و سهولت دسترسی مجدد به این اطلاعات ذخیره‌شده بستگی دارد. برای آن‌که بتوانید همیشه و حتی در دوران میان‌سالی که بسیاری از افراد از فراموشی رنج می‌برند، حافظه‌ی سالمی داشته باشید، باید همواره آن را فعال نگه دارید و از آن درست استفاده کنید.

استفاده از تمرینات تقویت حافظه، استفاده از روش‌های به خاطر سپردن اطلاعات، یادگیری مهارت‌های جدید و داشتن فعالیت فیزیکی، راهکارهای مؤثری است که به شما در بهبود عملکرد حافظه‌تان کمک می‌کند.

در ادامه، در بخش‌های مختلف این کتاب به شیوه‌های تقویت حافظه خواهیم پرداخت.

تمرین‌های تقویت‌شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را نا جای ممکن افزایش دهید.

۱ سعی کنید برای هر یک از روزهای مشخص‌شده یک اتفاق یا خاطره‌ای خاص که در آن روز برایتان رخ داده است، به یاد آورید.

دیروز:

روز مشابه با امروز در هفته‌ی گذشته:

۲ گزینه‌ی درست را علامت بزنید.

رفتن به آمدن مانند رسیدن است به

- (الف) آتوبوس ☐ (ب) دویدن ☐
(پ) هواپیما ☐ (ت) ترک کردن ☐

راست به چپ مانند پایین است به

- (الف) سقف ☐ (ب) زمین ☐
(پ) بالا ☐ (ت) زیر ☐

رژ به گل مانند سگ است به

- (الف) گربه ☐ (ب) انسان ☐
(پ) پسرند ☐ (ت) حیوان ☐

عداد به خودکار مانند کتابخانه است به

- (الف) میل ☐ (ب) کتاب ☐
(پ) کمد ☐ (ت) کاغذ ☐

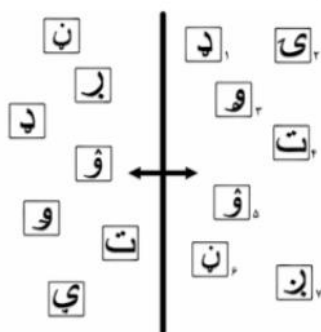
۳ پنج تاییه به تصویر زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



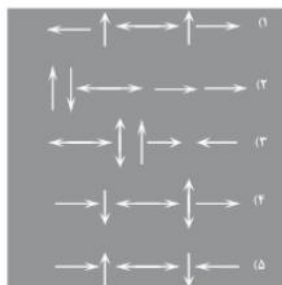
بدون آن‌که به تصویر صفحه‌ی قبل برگردید، مشخص کنید کدام یک از تصاویر زیر شبیه تصویری است که شما در صفحه‌ی پیش مشاهده کردید؟



۴ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. کدام یک از اشکال سمت راست تصویر، در سمت چپ تیباده است؟



بدون آن‌که به تصویر صفحه‌ی قبل برگردید مشخص کنید کدام یک از تصاویر زیر شبیه تصویری است که شما در صفحه‌ی پیش مشاهده کردید؟



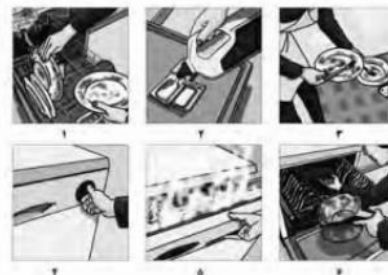
با تصاویر زیر یک داستان در تنها یک پاراگراف بنویسید. تمام تصاویر باید فقط یک بار در داستان استفاده شوند.



کدام کلمه با بقیه فرق می‌کند؟

الف	ماشین	اتوبوس	قطار	کاسیون
ب	سبب	هویج	کلم	اسفناج
پ	تلفن	فکس	موبایل	دوربین

بر اساس یک نظم منطقی، ترتیب تصاویر زیر را مشخص کنید.



ترتیب تصاویر از چپ به راست :

پانزده تاییه به تصویر زیر خوب نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



۱ نام هر بازیگر را به فیلمی که در آن بازی کرده است، وصل کنید.

دختران انتظار	پرویز پرستویی
لیلی یا من است	نیکی کریمی
دزد عروسک‌ها	محمدرضا گلزار
آتش‌پس	اکبر عبدی
شوکران	امین حیایی
دست‌های آلوده	هدیه نهرائی

۲ سه دقیقه با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید. (۲۵ تصویر)



نام هر تعداد تصویر را که از صفحه‌ی قبل به یادتان مانده است، بنویسید. (۲۵ تصویر)

۱۱ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شوند.

۴	۳	۶		۷		۲	۵	۹
۵	۷		۳	۹	۶	۱	۴	
	۲	۱		۴	۵			۸
۶		۳	۴	۸	۱	۷	۲	
۷	۱		۵		۹	۳	۸	۴
	۴	۵		۲			۱	۶
۱	۸	۹		۵		۴	۳	۲
۳	۶		۸		۴			۱
۳		۴	۹	۱		۸	۶	۷

۱۲ دو دقیقه، به تصویر زیر که چهار نوع شرایط آب و هوایی را نشان داده است، نگاه کنید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



سعی کنید چهار نوع شرایط آب و هوایی را به ترتیب نشان داده‌شده در تصویر صفحه‌ی قبل بکشید.



۱۷ سعی کنید در جدول به هیربخته‌ی زیر نام ۱۴ میوه را پیدا کنید و دور حروف آن خط بکشید.

ف	ی	د	ی	ش	خ	ا	ل	ب	ا	ل	و	ی	ف	م	ل
گ	ن	س	م	ر	ب	ب	ا	ا	ا	م	ی	س	د	د	د
ی	ل	د	ی	خ	ل	ل	م	و	و	ر	ی	ن	ا	م	م
ل	ز	گ	ق	ن	چ	و	ل	ا	م	ر	خ	ا	ا	ی	م
ا	ن	و	چ	ت	و	ه	م	و	چ	چ	ا	ش	ر	ب	ی
س	گ	ر	ی	پ	ف	ر	و	ت	گ	ک	ل	ز	گ	ا	م
ی	ه	ف	ر	م	د	ر	ش	ر	ی	ل	م	ت	ی	ک	خ
م	ی	ر	ا	د	ن	ا	ا	و	ب	د	ه	د	ل	ر	ا
ا	ا	س	ی	ر	ه	ن	ی	ی	ا	ن	ن	خ	د	ا	ز
ه	ب	م	ا	ت	ق	ا	ل	ب	ا	م	ن	خ	و	و	ر
ن	ل	ن	و	و	م	ق	م	و	ر	ر	ی	و	ا	ی	ش
ا	و	ت	ه	د	ا	م	د	و	ب	ی	د	ن	ت	ا	ک
م	ط	ی	ش	ل	ش	ن	گ	ر	ت	د	گ	ح	د	ی	چ
س	و	س	ت	م	ه	ش	ز	ن	پ	و	ا	ب	ی	غ	ز
ا	ا	ت	ک	ن	و	ه	چ	ا	ر	ا	ب	ن	ا	د	ز

کارنامه تمرین‌ها

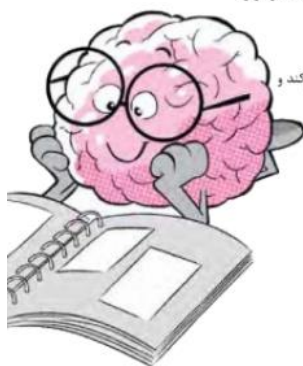
تاریخ انجام تمرین: / / ۱۴ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

توصیه‌های عملی

چگونه می‌توانیم خودمان یوگا را انجام دهیم؟

یوگا یکی از ورزش‌هایی است که فواید آن برای سلامت مغز بارها و بارها مورد تأکید قرار گرفته است. شما هم می‌توانید بدون هیچ وسیله‌ی خاصی، این ورزش را در هر کجا که هستید، انجام دهید. برای این کار:

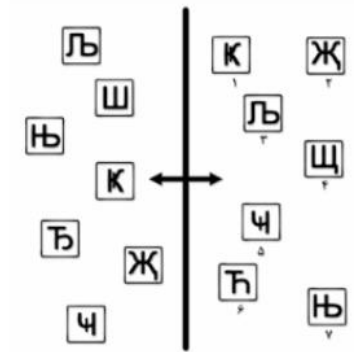
- محیطی آرام و بی‌سروصدا فراهم کنید.
- روی یک صندلی بدون تکیه‌گاه، صاف بنشینید.
- شروع به نفس کشیدن کنید. به آرامی هوا را از بینی بگیرید و از دهان خارج کنید. فقط به صدای نفس‌های خود توجه کنید. به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.
- اکنون آرام آرام جملاتی مانند «تکران هیچ چیز نباش، همه چیز درست می‌شود، من خوشحالم و...» را در ذهن خود تکرار کنید. می‌توانید به جای این جملات یک ذکر مذهبی نظیر صلوات را تکرار کنید.
- پنج دقیقه این کار را انجام دهید. بعد از این مدت احساس خوبی خواهید داشت.
- این ورزش را حتماً به صورت روزانه انجام دهید.
- ورزش یوگا در توانمندسازی مغزی بسیار اهمیت دارد زیرا:
 ۱. خواب را منظم می‌کند.
 ۲. جریان خون مغز را بهبود می‌بخشد.
 ۳. ارتباطات بین سلول‌های عصبی را تقویت می‌کند و بدین طریق حافظه را بهبود می‌بخشد.
 ۴. استرس را کم می‌کند.
 ۵. افسردگی را بهبود می‌بخشد.
 ۶. فرد را در رسیدن به اهدافش مصمم می‌کند.
 ۷. باعث سلامت روح و روان می‌شود.



کدام یک از اشکال هندسی در مجموعه، دو بار تکرار شده است؟ شماره‌های آن را بنویسید.

کدام یک از اعداد، دو بار در مجموعه تکرار شده است؟ شماره‌ی آن را بنویسید.

با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. کدام یک از اشکال سمت راست تصویر، در سمت چپ نیامده است؟



کدام کلمه با بقیه فرق می‌کند؟

الف	پیانو	سنتور	فلوت	دف
ب	منلیت	بیشی	مربع	لوزی
پ	پنج‌چال	کابینت	لباسشویی	پنکه

تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پله را حداقل ۳۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله انجام دهید.

۱ سعی کنید هر آنچه در ذهنتان به رنگ‌های سبز و سفید می‌شناسید در مدت یک دقیقه بنویسید. برای هر رنگ مثالی نوشته شده است.

الف) رنگ سبز: چمن.

ب) رنگ سفید: برف.

۲ گزینه‌ی درست را علامت بزنید.

سیاره به ستاره مانند پرنده است به

الف) خرنده ☐ ب) کلاغ ☐

ب) باغ وحش ☐ ت) گریسه ☐

گوش به شنیدن مانند چشم است به

الف) صورت ☐ ب) دیدن ☐

ب) خندیدن ☐ ت) خوابیدن ☐

عقربه به ساعت مانند چرخ است به

الف) ماشین ☐ ب) رانندگی ☐

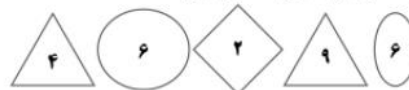
ب) ترمسز ☐ ت) سرازیری ☐

خوردن به آشامیدن مانند دویدن است به

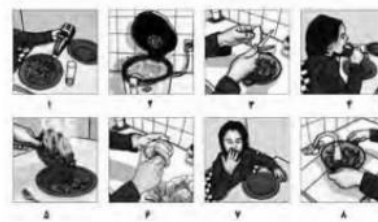
الف) دوچرخه‌سواری ☐ ب) مطالعه کردن ☐

ب) خوابیدن ☐ ت) صحبت کردن ☐

۳ سعی تانیه به اشکال زیر و اعداد نوشته‌شده در آن‌ها نگاه کنید و سعی کنید آن‌ها را خوب به خاطر بسپارید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



۲ بر اساس یک نظم منطقی، ترتیب تصاویر زیر را مشخص کنید.

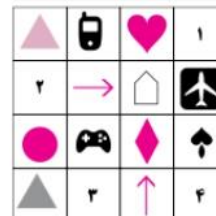


تصاویر به ترتیب از چپ به راست:

۷ با کلمات زیر، یک داستان در یک پاراگراف بنویسید. تمام کلمات باید فقط یک بار در داستان استفاده شوند.

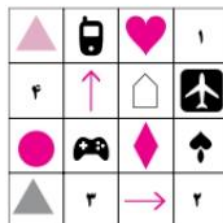
توت‌فرنگی، مدرسه، تلویزیون، بستنی، دختر بچه، دوچرخه، بعد از ظهر

۸ سی تابه به تصویر نگاه کنید، سپس به صفحه بعد بروید.



با توجه به تصویر صفحه قبل و تصویر زیر، به سوالات پاسخ دهید.
در مقایسه با تصویر صفحه قبل، جای کدام دو عدد تغییر کرده است؟

در مقایسه با تصویر صفحه قبل، جای کدام دو علامت تغییر کرده است؟



۹ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شوند.

۴		۷		۵	۱		۶	۳
۹		۵	۴	۲		۷		۳
۳	۳	۶		۸	۹	۵		۱
۳		۴		۱	۵	۶	۲	
۱		۲	۹		۴		۵	۸
۵	۷	۸	۲			۱		۴
		۳	۱	۹	۸		۷	۵
۷	۵			۴			۳	
۸	۲			۳	۷	۴	۱	۶

جدول زیر را حل کنید.

الفی

۱- مرکز استان خراسان رضوی - ابزار توقف اتومبیل ۲- وسیله‌ی هدایت ماشین - مربوط به میهن ۳- دریای عرب - پیر وازگون! - معادل یک صد متر مربع ۴- حشرهای کوچک و کسروی ۵- جسد و پدر بزرگ - جانور اهلی‌شده ۶- کتاب طنز عبید زاکسی به تقلید از شاهنامه‌ی فردوسی ۷- اندک و ناچیز - دوست و دلدار - آدم بی‌رمق ندارد ۸- رود بزرگ شمال ایران - فهمیدن و دریافتن ۹- وسیله‌ی ابزار محبت - شریک زندگی

عمودی

۱- سودمند و بهره‌رسان - جای پای سوارکار ۲- حیا و آزر - خوراکی از تخم مرغ ۳- غم و اندوه - مذهب و آیین - چاشنی سالاد ۴- کنایه از جهان زودگذر ۵- سلاح مار و عقرب - یکصد و یازده ۶- کودک پنجم است ۷- مرکز ایتالیا - کلام تعجب شدید - گریز ناگهانی حیوان ۸- همیشه در خدمت - خلق خدا ۹- بسیار باهوش و زرنگ - بسیار سپاسگزار

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
									۱
									۲
									۳
									۴
									۵
									۶
									۷
									۸
									۹

۱۱ خلاصه‌ی یکی از فیلم‌هایی که به تازگی آن را تماشای کرده‌اید، در یک پاراگراف بنویسید.

۱۲ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.





پله‌ی چهارم

توجه و تمرکز، شرط لازم برای زندگی فعال و موثر

توجه یکی از مهارت‌های پیچیده‌ی شناختی است که نقش مهمی در زندگی ما ایفا می‌کند. توجه، توانایی دریافت اطلاعات مناسب از اتفاقات یا اشیای مورد نظر (مانند نوشته‌های کتاب شما) و حذف اطلاعات نامناسب از اطراف (مانند صدای ساعت روی دیوار) است. «مستمرار توجه» یا همان «تمرکز»، این امکان را فراهم می‌کند تا شما بتوانید یک کار مهم را با کیفیت و دقت بالا تا انتها به انجام برسانید. همچنین توجه به شما اجازه می‌دهد تا بعد از یک بازی زمانی، دوباره به کار یا فکر قبلی خود بازگردید و روی آن تمرکز کنید. جالب است بدانید که حواس‌پرانی و نداشتن توجه، روی حافظه‌ی شما نیز اثر می‌گذارد. زیرا این مشکلات نمی‌گذارند شما اطلاعات مناسب را دریافت و آن‌ها را ذخیره کنید.

توجه به شما این امکان را می‌دهد که:

- ورودی‌های حواس خود را به یک موضوع اختصاص دهید و روی آن متمرکز شوید.
- اتفاقات و اشیای مهم اطراف خود را درک کنید.
- در یک محیط شلوغ مانند مهمانی، حواس خود را به صحبت‌های دوستان بدهید و سروصدا را نادیده بگیرید.
- ورودی اطلاعات مغز خود را از یک موضوع به موضوع دیگر جلب کنید. برای مثال شما در یک پارک، ابتدا متوجه بازی کودکان، بعد متوجه شمشیر آب که باز است، سپس صدای دوچرخه و ... می‌شوید.
- به‌طور همزمان بر روی چند کار متمرکز نشوید. برای مثال در حالی که تلویزیون نگاه می‌کنید، با تلفن هم صحبت کنید.
- زمانی که این مهارت مغزی آسیب می‌بیند، مشکلاتی از قبیل حواس‌پرانی در حین کار و رانندگی، متوجه نشدن صحبت‌های دیگران در حین تماشای برنامه‌های تلویزیونی و کاهش قدرت تمرکز و یادگیری برای شما پیش می‌آید.
- در این فصل، تمرین‌هایی برای بهبود توجه ارائه می‌شوند.

بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱۰۰ چند نفر در تصویر بودند؟

- ☐ ۴ نفر
☐ ۵ نفر
☐ ۶ نفر

۱۰۱ چه حیوانی در تصویر بود؟

- ☐ گریسه
☐ سگ
☐ خرگوش

۱۰۲ روی زمین چه چیزی وجود نداشت؟

- ☐ پشقاب غذا
☐ اسباب‌بازی
☐ کتاب

۱۰۳ روی دیوار چه جمله‌ای نوشته شده بود؟

- ☐ پدر، روزت مبارک
☐ تولدت مبارک
☐ روز مادر مبارک

۱۰۴ لباس دخترچه‌ای که ایستاده بود، چه شکلی بود؟

- ☐ پیراهنی با طرح راه‌راه
☐ بلوز و شلوار ساده
☐ پیراهن گل‌دار

۱۰۵ در تصویر، بچه‌ها در حال خوردن چه چیزی بودند؟

- ☐ میوه
☐ بستنی
☐ شیرینی

کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

تمرین‌های تقویت شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ اشیا‌ی خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۲ اشیا‌ی خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۲ در این تمرین، تصاویری از اشکال هندسی می‌بینید که روی هر کدام از آن‌ها یک واژه نوشته شده است. این واژه گاه همسان با نام شکل هندسی است که بر روی آن قرار گرفته و گاه متفاوت از آن است. در کادر اول، شما باید نام واژه‌ی نوشته‌شده روی هر شکل را بنویسید و در کادر دوم، بدون توجه به واژه‌ی نوشته‌شده، نوع شکل هندسی را بنویسید. زمان نوشتن هر دو مرحله را یادداشت و با هم مقایسه کنید.

کادر اول: نام واژه



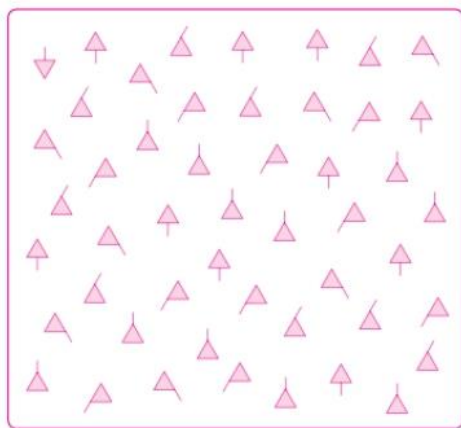
زمان پاسخ :

کادر دوم: نوع شکل هندسی



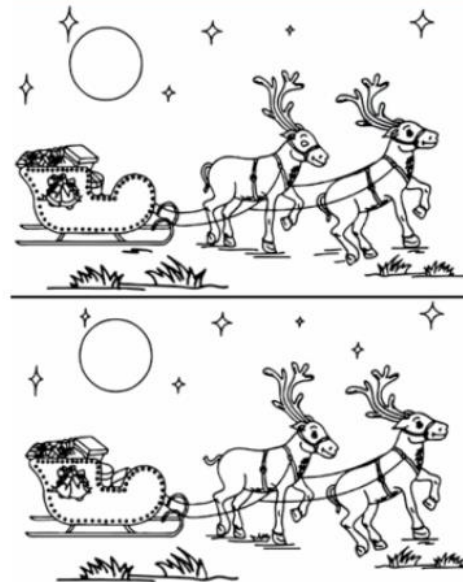
زمان پاسخ :

۲ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید، شما باید دو تصویری را که به عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.

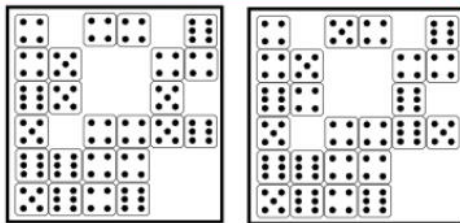


۲ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده را برای هر یک پیدا کنید و در تصاویر علامت بزنید.

۱۳ مورد اختلاف



۵ مورد اختلاف



۲ محاسبات زیر را انجام دهید و پاسخ هر یک از آن‌ها را یادداشت کنید.

محاسبات

الف) $64 + 13 =$	ب) $250 \div 5 =$	ج) $120 - 40 =$
پ) $53 - 27 =$	ت) $71 \times 6 =$	ث) $224 \div 4 =$
ج) $17 + 59 =$	ز) $8 + 60 =$	ح) $41 + 22 =$
		ط) $86 - 16 =$
		ذ) $78 - 19 =$
		ز) $14 \times 3 =$
		ح) $22 \times 9 =$

توصیه‌های عملی



چگونه با آزاد کردن عضلات خود، استرس را کم کنیم؟

همه‌ی ما انسان‌ها در طول روز با استرس‌های زیادی روبه‌رو می‌شویم. استرس در میزان کم می‌تواند توانمندی مغزی شما را افزایش دهد اما استرس زیاد و به خصوص مزمن برای سلامتی مغز بسیار مضر است. استرس زیاد و طولانی‌مدت عامل تخریب توجه، افت سرعت پردازش اطلاعات و مانع یادگیری مهارت‌های جدید است.

حال چگونه می‌توانیم این استرس‌ها را با استراحت دادن به عضلات کم کنیم:

- روی یک صندلی که تکیه‌گاه دارد بنشینید و باهای خود را کاملاً روی زمین قرار دهید.
 - دست راست خود را مشت کنید و تا ۲۰ بشمارید، سپس آزاد کنید.
 - دست راست خود را بالا بیاورید، آرنج را خم کنید و تا ۲۰ بشمارید، سپس آزاد کنید.
 - دو مرحله قبل را برای دست چپ خود به همان ترتیب انجام دهید.
 - آبروهای خود را بالا ببرید، تا ۲۰ بشمارید، سپس آزاد کنید.
 - چشمان خود را محکم ببندید و فشار دهید، تا ۲۰ بشمارید، سپس آزاد کنید.
 - دستان خود را پشت گردن به هم قلاب کنید و سرتان را به عقب فشار دهید، تا ۲۰ بشمارید، سپس آزاد کنید. شانه‌های خود را بالا ببرید و تا ۲۰ بشمارید.
 - هوا را از بینی بگیرید و نفستان را نگه دارید، شانه‌های خود را آویزان کنید، سپس هوا را آرام آرام از دهان خارج کنید.
 - عضلات شکم را منقبض کنید و تا ۲۰ بشمارید، سپس آزاد کنید.
 - کف پای راست را تا ۲۰ شماره محکم به زمین فشار دهید، بعد پاشنه و سپس پنجه را بالا بیاورید.
 - این مراحل را برای پای چپ هم به ترتیب انجام دهید.
- اجرای این تمرین ابتدا اندکی سخت و نیازمند صرف توجه و زمان است اما پس از یادگیری دقیق آن خواهید توانست به راحتی با استفاده از آن استرس خود را کاهش دهید.



۷ به جای علامت سوال در هر معادله، عدد مناسب بگذارید تا تساوی بین دو طرف برقرار شود.

$$10 \times 5 = \square \times \square$$

$$200 \div 16 = 12 \times \square$$

$$81 - 9 = 3 + \square$$

$$225 \div 5 = \square \times \square$$

$$48 - 8 = \square + \square$$

$$100 - 12 = \square \times \square$$

$$17 + \square = 9 \times 7$$

۸ سعی کنید نظم منطقی میان اعداد هر ردیف را پیدا کنید و عدد آخر را بر طبق آن بنویسید.

$$2, 3, 5, 8, 13, 21, \square$$

$$114, 118, 122, 126, \square$$

$$2, 5, 10, 50, 500, 25000, \square$$

$$1, 8, 27, 64, 125, \square$$

$$9, 18, 27, 36, 45, \square$$

$$100, 81, 64, 49, 36, \square$$

$$71, 73, 75, 77, 79, \square$$

$$6, 11, 16, 21, \square$$

کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

۲. اشیای خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.

۳ تا سنجاب



تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پله را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله انجام دهید.

۱. در این تمرین، تمایزی از اشکال هندسی می‌بینید که روی هر کدام از آن‌ها یک واژه نوشته شده است. این واژه گاه همسان با نام شکل هندسی است که روی آن قرار گرفته و گاه متفاوت از آن است. در کادر اول، شما باید نام واژه‌ی نوشته شده روی هر شکل را بنویسید و در کادر دوم، بدون توجه به واژه‌ی نوشته شده، نوع شکل هندسی را بنویسید. زمان نوشتن هر دو مرحله را یادداشت و با هم مقایسه کنید.

کادر اول: نام واژه

مستطیل	دایره	دوازده	مربع
لوزی	دایره	مثبت	مستطیل

زمان پاسخ:

کادر دوم: نوع شکل هندسی

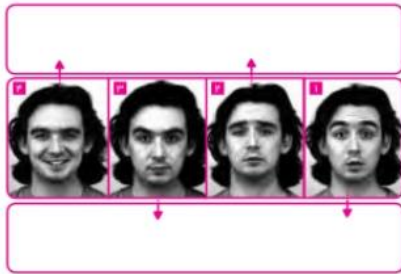
مستطیل	دایره	دوازده	مربع
لوزی	دایره	مثبت	مستطیل

زمان پاسخ:

۲ اشیا‌ی خواسته‌شده را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.

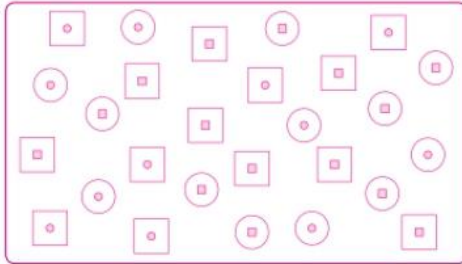


۱ با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و احساس هر یک را بنویسید.



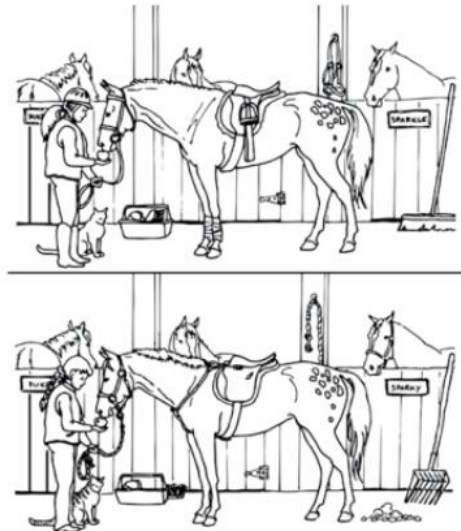
۲ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید. شما باید دو تصویری را که به‌عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.

تصویر هدف:

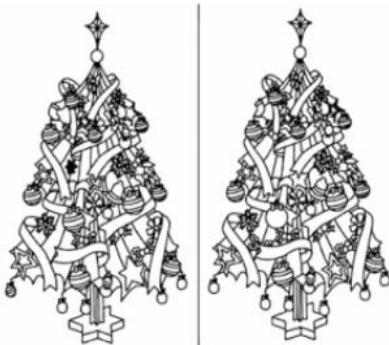


۲ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده برای هر یک را پیدا کنید و در تصاویر علامت بزنید.

۲۶ مورد اختلاف



۱۱ مورد اختلاف



۷ به سوالات زیر براساس اعداد مقابل هر سوال پاسخ دهید.

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| ۴، ۷، ۱، ۸، ۳، ۶، ۹، ۲، ۵، ۸، ۴ | جمع اعداد زوج |
| ۳، ۶، ۴، ۴، ۹، ۶، ۷، ۵، ۸، ۱، ۳ | جمع اعداد فرد |
| ۳، ۲، ۱، ۶، ۴، ۲، ۷، ۴، ۹، ۸ | حاصل ضرب اعداد زوج |
| ۶، ۱، ۱، ۹، ۲، ۲، ۷، ۲، ۳، ۳، ۴ | حاصل ضرب اعداد فرد |

۸ به جای علامت سوال چه عددی باید نوشته شود؟

- | | |
|--------------------------|--|
| ۱۰، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۰ | |
| ۱۰۰، ۹۶، ۹۲، ۸۸، ۸۴، ۱۰۰ | |

۹ دو برابر عدد ۱۳۴۲ چقدر می شود؟

۱۰ میانگین (حاصل جمع تقسیم بر تعداد) مجموعه اعداد زیر را به دست آورید؟

- | | |
|----------------------|---|
| ۱، ۴، ۵، ۱، ۴، ۲، ۱۱ | : |
| ۱، ۲، ۱، ۳، ۸، ۳ | : |

۸ به جای علامت سوال در جای خالی باید چه عددی قرار گیرد؟

$$۶ \quad ? \quad ۹ \quad = \quad ۴۲ \quad \times \quad ۲۳$$

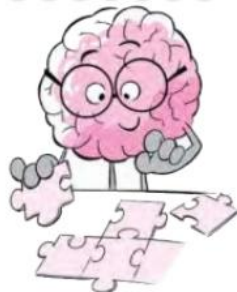
$$۵ \quad ۹ \quad ? \quad = \quad ۱۳ \quad \times \quad ۱۵$$

۹ با توجه به این نکته که عدد نوشته شده در هر خانه ارتباطی منطقی با عدد خانه‌ی زیرین خود دارد، خانه‌های خالی جداول زیر را با نوشتن اعداد مناسب کامل کنید.

۲	۵	۱	۳	۶	۲		۵	۳	۶	۲	۴	۲
۳	۷	۴	۷	۱۱	۸		۶	۵	?	?	?	?

۵	۴	۷	۸	۶	۳		۷	۹	۸	۲	۵	۳
۱۰	۲	۱۴	۴	۳	۶		۱۴	۴/۵	?	?	?	?

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱ ۳۲ ۳۳ ۳۴ ۳۵ ۳۶ ۳۷ ۳۸ ۳۹ ۴۰ ۴۱ ۴۲ ۴۳ ۴۴ ۴۵ ۴۶ ۴۷ ۴۸ ۴۹ ۵۰ ۵۱ ۵۲ ۵۳ ۵۴ ۵۵ ۵۶ ۵۷ ۵۸ ۵۹ ۶۰ ۶۱ ۶۲ ۶۳ ۶۴ ۶۵ ۶۶ ۶۷ ۶۸ ۶۹ ۷۰ ۷۱ ۷۲ ۷۳ ۷۴ ۷۵ ۷۶ ۷۷ ۷۸ ۷۹ ۸۰ ۸۱ ۸۲ ۸۳ ۸۴ ۸۵ ۸۶ ۸۷ ۸۸ ۸۹ ۹۰ ۹۱ ۹۲ ۹۳ ۹۴ ۹۵ ۹۶ ۹۷ ۹۸ ۹۹ ۱۰۰



پله‌ی پنجم

پردازش بصری-فضایی: توان مهم مغز برای پیدا کردن مسیرها

تصور کنید وارد فروشگاه مواد غذایی شده‌اید و می‌خواهید به سمت قفسه‌ای بروید که انواع نوشیدنی‌ها در آن چیده شده است. با هر قدمی که به سمت این قفسه برمی‌دارید، گویی از یک دوربین سه‌بعدی استفاده می‌کنید که راه درست را به شما نشان می‌دهد و نمی‌گذارد با سایر افراد و قفسه‌ها برخورد کنید. این دوربین سه بعدی، اطلاعات مناسب را برای پردازش بصری-فضایی شما فراهم می‌کند. این پردازش شناختی، از زمان تولد با شما همراه می‌شود و همان روزهای اول به شما کمک می‌کند تا چهره‌ی مادر و پدرتان را از بقیه‌ی افراد و محیط‌های ناآشنا را از خانه‌ی خود تشخیص دهید. بسیاری از بازی‌هایی که در دوران کودکی انجام می‌دهید، برای تقویت این پردازش هستند که ساده‌ترین آن‌ها پازل‌های به‌هم‌ریخته‌ای است که باید قطعات آن را برای ساختن یک تصویر منطقی کنار هم قرار دهید. این پازل‌ها امروزه به یکی از مهم‌ترین ابزارها جهت تقویت مهارت‌های شناختی انسان تبدیل شده‌اند.

راندگی در خیابان و پیدا کردن یک نشانی از روی علائم و تابلوهای راهنما یا حتی پیاده‌روی در پارک به مسیریابی نیاز دارد که همان توان بصری فضایی است. این مسیریابی نمی‌گذارد از مسیر خود منحرف شوید، مسیری را چند بار تکرار کنید یا به مقصد اشتباه بروید.

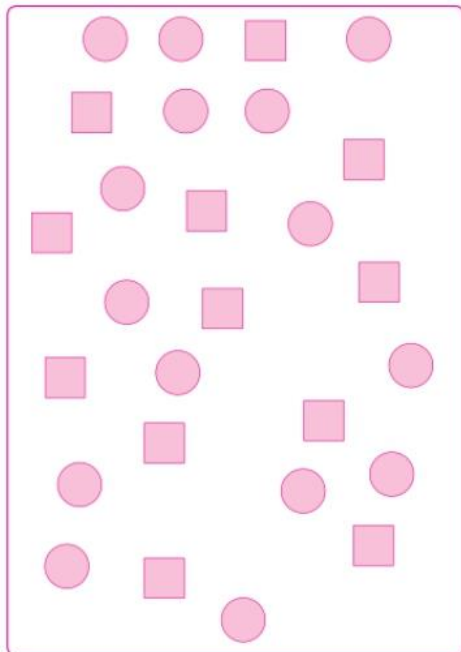
یا حتی زمانی که یکی از وسایل خود مانند کیف پول را گم می‌کنید، تمام مکان‌هایی را که در طول روز آنجا بوده‌اید در ذهن تجسم می‌کنید و همه‌ی جزئیات را از روی تصاویر ذهنی به یاد می‌آورید. در اینجا نیز توان بصری فضایی شما به کمک‌تان می‌آید و به شما نشان می‌دهد که کیف پول خود را روی میز کارتان جا گذاشته‌اید.

در این فصل تمرین‌هایی برای ارتقای این توانمندی مهم شناختی در نظر گرفته شده است.

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد فلش در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

**کارنامه
تمرین‌ها**

۲ در این تمرین سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، ۱۲ مربعی را که در کادر زیر قرار دارد به هم وصل کنید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر مربع تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به دایره‌ها برخورد کنید. خطوط نیز نباید همدیگر را قطع کنند.



تمرین‌های تقویت‌شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ پاراگراف‌های زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر را خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

الف) حروف «ی»

مصرف ویتامین‌ها و مولتی‌ویتامین‌هایی که به صورت مصنوعی تهیه و عرضه می‌شوند، در زندگی مردمی که خودشان را از بسیاری از موادی غذایی طبیعی محروم کرده‌اند، به یک عادت روزمره تبدیل شده است؛ غافل از این که همین ویتامین و مولتی‌ویتامین‌های مصنوعی، گاهی با عوارضی به مراتب بدتر همراه می‌شوند. این در حالی است که محققان می‌گویند تاکنون هیچ بررسی علمی نشان نداده است که استفاده از ویتامین‌ها به صورت دارو می‌تواند باعث ایجاد سلامت شود، در عین حالی که ویتامین‌ها - البته به صورت طبیعی - جزء لاینفک زندگی سالم هر فردی به حساب می‌آیند. در کنار این مسأله، هشدار جدی متخصصان تغذیه را نیز باید در نظر گرفت که زندگی مدرن افراد آن‌ها را به داروها و مولتی‌ویتامین‌های مکمل بسیار وابسته‌تر کرده و در مقابل به همان اندازه از مصرف مواد غذایی طبیعی دور کرده است.

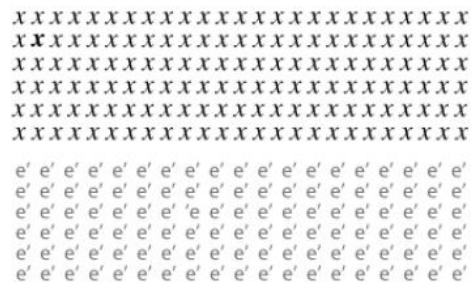
تعداد حروف «ی»

ب) حروف «ن»

نان به طور کلی، جزئی از خانواده‌ی غلات است. غلات دسته‌ای از موادی غذایی هستند که بدن باید بیشترین میزان دریافت را از آن داشته باشد. البته مصرف نان باید در حد اعتدال باشد؛ چرا که بیش از حد مصرف کردن نان برای سلامت انسان مشکل‌ساز خواهد بود. متخصصان توصیه می‌کنند که افراد باید یک کف دست نان مصرف کنند. این حداقل مصرف نانی است که در روز توصیه می‌شود. این متخصص تغذیه درباره‌ی انواع نان‌ها گفت: باید در بحث نان به انواع آن نیز بپردازیم. یک‌سری از نان‌ها هستند که به طور سنتی تهیه می‌شوند و میان مردم بسیار طرفدار دارند و یک‌سری از نان‌ها نیز به صورت صنعتی تولید می‌شوند. هر کدام از این نان‌ها منافع و مضراتی دارند. حسن نان‌های صنعتی این است که در شرایط بهداشتی تهیه و بسته‌بندی می‌شوند و میزان نمک و افزودنی‌های آن‌ها استاندارد است.

تعداد حروف «ن»

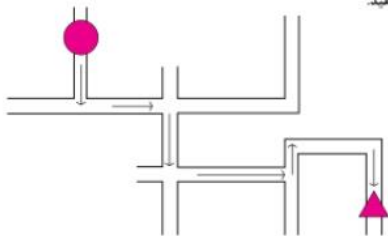
۲ در بین تصاویر زیر کدام یک با بقیه متفاوت است؟



۷ کدام دو تصویر همانند هم هستند؟



۸ برای حرکت از تصویر دایره به سمت تصویر مثلث، چند بار باید به راست و چند بار به چپ بروید. این کار را به صورت ذهنی و بدون کمک گرفتن از رسم مسیر روی کاغذ انجام دهید.



تعداد حرکات به سمت چپ:

تعداد حرکات به سمت راست:

۹ در تصویر زیر چند مثلث می‌بینید؟ تعداد آن را یادداشت کنید.



تعداد مثلث‌ها:

توصیه‌های عملی

چند حرکت ساده ورزشی بیاموزیم...

هر روز صبح پس از بیدار شدن، ۲ بار نفس عمیق بکشید و چند حرکت ساده ورزشی انجام دهید.

- دستان خود را به هم قلاب کنید و به سمت بالا، پایین، چپ و راست تکه دارید. هر بار تا شماره ۱۰ بشمارید.
- راه بروید و در حین راه رفتن زانوی راست خود را به سمت آرنج چپتان بالا بیاورید. ۵ تا ۱۰ مرتبه این کار را تکرار کنید و سپس این حرکت را با زانوی چپ هم انجام دهید.
- شانه‌های خود را به آرامی در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. بعد از ۱۰ شماره این کار را خلاف جهت عقربه‌های ساعت انجام دهید.
- دست راست خود را بالا ببرید و تا ۱۰ بشمارید. سپس دست چپتان را بالا ببرید و در نهایت دو دست را با هم بالا نگه دارید.
- کمی خم شوید و دست راست را به سمت جلو و پای چپ را از عقب بالا ببرید و تا ۱۰ بشمارید. سپس این کار را برای دست و پای مخالف انجام دهید.
- گردن خود را به آرامی به جلو، عقب، چپ و راست خم کنید.

ورزش کردن به طور روزانه حتی به مدت ۲۰ دقیقه تأثیر بسیار مهمی در سرعت پردازش اطلاعات و عملکرد حافظه دارد. مغز شما با ورزش کردن،



حرکات و مهارت‌های جدید عضلانی می‌آموزد که در فاصله‌سنجی و حفظ تعادل به طور موثری کمک می‌کند. ورزش کردن میزان هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد و موجب بهبود افسردگی می‌شود. ضمن آن‌که ارتباطات جدید بین سلول‌های عصبی با انجام ورزش‌های متنوع تشکیل می‌شود که تمام این موارد برای داشتن یک مغز سالم بسیار مهم است.

تمرین‌های برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت پلیم را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پلیم انجام دهید.

۱ پاراگراف‌های زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن را یادداشت کنید.

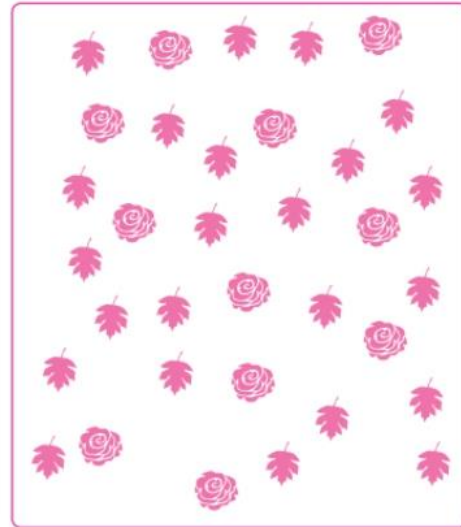
الف) حروف «ش»

افزایش ضربان قلب، درد قفسه‌ای سینه، گرفتگی عضلات، سردرد و سرگیجه تنها بخشی از دردهای رایج است که استرس و فشار روانی به دنبال دارد. هم‌چنین استرس اسان را در معرض انواع بیماری‌ها قرار می‌دهد. به همین دلیل کارشناسان بهداشتی و پزشکی، هر یک درباره‌ی راهکارهایی برای کنترل استرس سخن می‌رانند. کارشناسان تغذیه نیز معتقدند بین استرس و تغذیه، رابطه وجود دارد. بنابراین، غذاها و نوشیدنی‌ها می‌توانند میزان استرس را در افراد کاهش دهند یا تشدید کنند. نخستین توصیه برای کاهش استرس و فشار روانی در افراد، افزایش مصرف مایعات آن هم به طور منظم است، چرا که آب و مایعات در تنظیم سیستم عصبی نقش به سزایی دارد. ۶۰ تا ۶۵ درصد بدن انسان بالغ را آب تشکیل می‌دهد که تنظیم کننده‌ی تمام فعالیت‌های درون و برون سلولی بدن انسان است. تعداد حروف «ش»

ب) حروف «ا، آ، آه»

سردرد میگرنی شامل دو دسته‌ی اصلی است: ۱- سردرد بدون علائم عصبی (بدون آورا) ۲- سردرد با علائم عصبی (با آورا). در ۲۰ درصد موارد، سردرد میگرنی با علائم عصبی به نام آورا همراه است که به آن میگرن با آورا می‌گویند. علائم عصبی (آورا) چشمی شامل اختلال بینایی به صورت رؤیت فلاش، لکه‌های نورانی، خطوط زیگ‌زاگ و تغییر در قدرت بینایی به صورت لکه در وسط میدان بینایی و اختلال دید یک نیمه‌ی میدان بینایی است. بی‌حسی و کرختی انگشتان، لب و صورت و گاهی فلج موقت اندام نیز جزو علائم عصبی (آورا) قبل از سردرد است. این علائم ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و پس از اتمام این علائم، سردرد بیمار شروع می‌شود. سردرد میگرنی ضربان‌دار با شدت متوسط تا شدید است؛ به طوری که فرد قادر به کار کردن و فعالیت نخواهد بود و معمولاً در بیداری و کم‌تر در خواب رخ می‌دهد. مدت زمان حمله‌ی سردرد چهار تا ۷۲ ساعت (۸۰ درصد همراه با تهوع و ۵۰ درصد همراه با استفراغ) است. تعداد حروف «الف»

۲ در این تمرین سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، ۱۱ گل رزی را که در کادر زیر قرار دارد به هم وصل کنید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر گل تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به برگ‌ها برخورد کنید. خطوط نیز نباید همدیگر را قطع کنند.



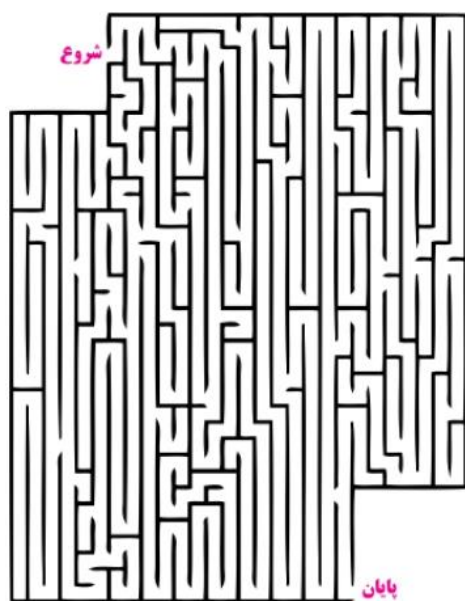
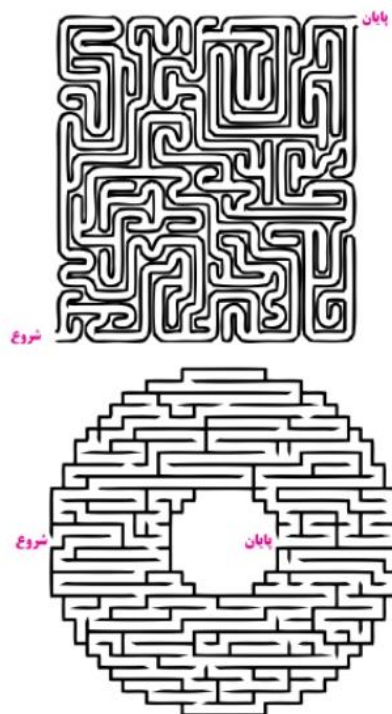
۲ اعداد زیر را با دقت بخوانید و سعی کنید به طور هم‌زمان دور اعداد ۴ و ۷ خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

۸	۳	۷	۶	۱	۵	۷	۵	۷	۳	۶	۹	۵	۴	۸	۷	۳	۱
۷	۱	۰	۶	۵	۹	۸	۱	۶	۳	۱	۵	۵	۹	۱	۴	۳	۹
۱	۹	۳	۱	۶	۴	۳	۳	۸	۴	۳	۶	۰	۱	۰	۶	۵	۸
۳	۳	۰	۹	۴	۰	۰	۱	۲	۸	۳	۱	۲	۱	۷	۰	۶	۹
۱	۸	۵	۲	۲	۹	۸	۴	۶	۱	۴	۰	۱	۸	۶	۳	۶	۲
۶	۲	۳	۵	۷	۳	۳	۳	۷	۶	۶	۶	۹	۳	۲	۸	۳	۴
۰	۷	۵	۳	۵	۴	۳	۷	۷	۶	۵	۸	۶	۵	۲	۰	۴	۱
۱	۷	۹	۴	۶	۴	۰	۹	۳	۳	۹	۲	۴	۳	۳	۷	۸	۳
۰	۱	۸	۳	۲	۱	۸	۶	۲	۸	۷	۰	۳	۹	۶	۳	۲	۶
۳	۷	۳	۸	۲	۶	۶	۷	۱	۹	۸	۸	۹	۲	۶	۱	۰	۳
۶	۰	۶	۹	۹	۶	۷	۴	۸	۳	۱	۸	۴	۹	۲	۲	۷	۴
۳	۳	۷	۴	۶	۱	۶	۸	۵	۷	۹	۹	۶	۵	۲	۲	۳	۳
۷	۹	۱	۰	۸	۵	۳	۵	۹		۵	۸	۵	۰	۱	۹	۴	۰
۶	۰	۵	۳	۷	۴	۹	۰	۵	۳	۵	۹	۰	۱	۰	۹	۰	۱
۴	۸	۵	۱	۷	۸	۳	۸	۳	۲	۷	۷	۲	۹	۰	۹	۳	۸
۳	۷	۶	۴	۹	۱	۹	۱	۳	۶	۶	۶	۴	۵	۶	۴	۰	۶
۶	۲	۷	۳	۹	۶	۷	۵	۹	۳	۸	۹	۶	۲	۱	۶	۵	۳
۸	۳	۹	۱	۳	۳	۱	۰	۲	۹	۲	۰	۰	۱	۸	۱	۱	۷
۱	۰	۹	۶	۳	۸	۳	۲	۹	۸	۷	۳	۶	۱	۵	۶	۵	۳
۰	۱	۶	۵	۰	۲	۹	۴	۷	۸	۶	۳	۶	۰	۴	۳	۷	۵
۳	۷	۴	۲	۶	۱	۹	۷	۰	۱	۳	۹	۶	۸	۷	۳	۴	۱
۳	۴	۰	۳	۶	۷	۱	۲	۷	۲	۵	۵	۱	۷	۸	۰	۸	۰
۶	۹	۷	۴	۷	۶	۰	۲	۷	۱	۵	۰	۲	۴	۲	۹	۲	۸
۰	۲	۶	۵	۶	۰	۱	۵	۵	۱	۹	۰	۳	۸	۸	۷	۳	۳
۲	۱	۰	۳	۸	۴	۷	۰	۰	۱	۸	۹	۳	۶	۴	۳	۲	۱
۱	۸	۲	۹	۸	۱	۷	۵	۱	۶	۳	۶	۳	۳	۹	۲	۷	۰
۲	۶	۴	۷	۵	۳	۸	۷	۴	۹	۷	۶	۵	۱	۹	۶	۳	۵
۲	۰	۹	۱	۰	۳	۷	۵	۱	۰	۲	۸	۱	۶	۳	۰	۴	۱

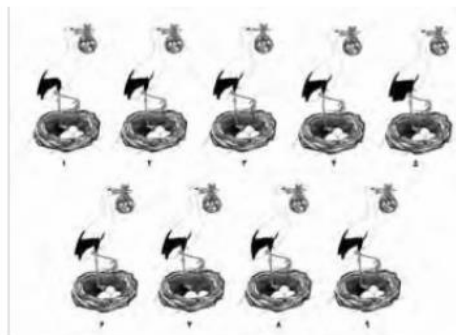
تعداد عدد ۷:

تعداد عدد ۴:

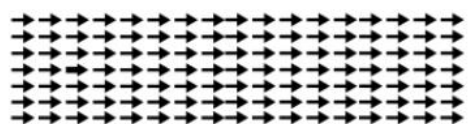
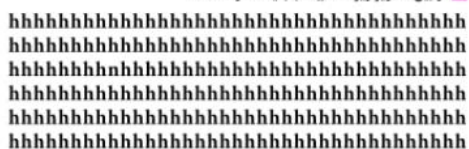
۲ سعی کنید از نقطه‌ی شروع به پایان، مسیری بکشید.



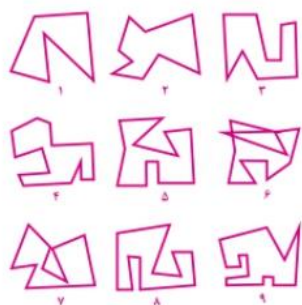
۵ کدام دو تصویر همانند هم هستند؟



۶ در بین تصاویر زیر، کدام یک با بقیه متفاوت است؟



۷ از بین ۹ شکل زیر، کدام سه شکل در کادر خاکستری رنگ به کار رفته‌اند؟



۲ در تصویر زیر چند تا ستاره و مثلث می‌بینید؟ تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.



تعداد ستاره‌ها: _____

تعداد مثلث‌ها: _____

۳ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و بنویسید کدام تصویر متعلق به دست راست و کدام متعلق به دست چپ است.



تاریخ انجام تمرین: _____ / _____ / ۱۳ _____ ساعت: _____

مدت زمان انجام تمرینات: _____ دقیقه

تعداد غلط در تمرینات: _____

نقاط ضعف اصلی: _____

جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها: _____

**کارنامه
تمرین‌ها**

پله‌ی ششم

انواع حافظه، انبارهای مختلف مغز برای نگهداری خاطرات



آیا می‌دانید که شما سه نوع حافظه دارید:

۱. حافظه‌ی حسی: شما در هر لحظه، انبوهی از اطلاعات را از طریق حواس خود مانند حس بینایی و شنوایی از محیط اطراف دریافت می‌کنید و یک تا دو ثانیه آن‌ها را در مغز خود نگه می‌دارید تا تصمیم بگیرید که می‌خواهید با آن‌ها چه کاری انجام دهید. این وقفه‌ی کوتاه، حافظه‌ی حسی شما را می‌سازد. اگر اطلاعات رسیده از نظر شما مهم باشد، آن‌ها را نگه می‌دارید؛ مانند بوی عطری که در حافظه‌ی شما باقی می‌ماند و برای همیشه تداعی‌کننده‌ی یک خاطره می‌شود. اما اگر اطلاعات، اهمیتی نداشته باشند به سرعت از حافظه‌ی شما پاک می‌شوند؛ مانند هزاران صدای بی‌اهمیتی که در طول روز آن‌ها را می‌شنوید.

۲. حافظه‌ی کوتاه‌مدت: زمانی که به موضوعی توجه می‌کنید، جزئیات آن وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدتتان می‌شود. این حافظه هم ظرفیت کمی دارد و تنها هفت قطعه را در خود جای می‌دهد؛ مانند یک شماره تلفن، شماره حساب یا رمز ۷ رقمی. اگر این حافظه پر شود، اطلاعات جدید در حالی وارد آن می‌شوند که اطلاعات قدیمی را پاک می‌کنند.

۳. حافظه‌ی بلندمدت: اگر می‌خواهید اطلاعات هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها در ذهن شما باقی بمانند، باید آن‌ها را وارد حافظه‌ی بلندمدت خود بکنید. برای این کار، راهکارهایی وجود دارد که مهم‌ترین آن‌ها تکرار مطالب و برقراری ارتباط معنادار میان آن‌ها است. برای مثال اگر می‌خواهید اسم و فامیلی دوست خود را به خاطر بسپارید، می‌توانید روزی سه مرتبه آن را تکرار کنید یا با اسم و فامیلی او برای خود یک جمله بسازید.

در این کتاب تمرین‌هایی برای تقویت انواع حافظه در نظر گرفته شده است.

با توجه به تصویر صفحه‌ی قبل به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. کدام علامت بلافاصله بعد از  آمده است؟

۲. در کدام یک از گزینه‌های زیر، سه علامت با ترتیبی مشابه با تصویر صفحه‌ی قبل، نشان داده شده است؟



۳. کدام علامت بین  و  آمده است؟

۴. دو دقیقه با دقت به لغات زیر نگاه کرده، سعی کنید آن‌ها را به خاطر بسپارید، سپس به صفحه‌ی بعد بروید.

ساعت	دست	کتاب
گل	کار	سفید
همراه	شمع	ماشین

تمرین‌های تقویت شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱. به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. امروز صبحانه چه چیزهایی خوردید؟

۲. تعطیلات هفته‌ی گذشته کجا رفتید و چه کارهایی انجام دادید؟

۳. نام آخرین فیلمی را که تماشا کرده‌اید بنویسید؟

۲. ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

الف) از آب گل‌آلود	می‌گیرم.
ب)	شنیدن از دور خوش است.
پ)	تا نور گرمه
ت)	شناگر فایده.
ث)	آدم زنده نمی‌خواد.

۲. با استفاده از پیشوندها، پسوندها و ریشه‌های لغوی زیر ۵ واژه بسازید به گونه‌ای که هر یک از آن‌ها تنها در یک واژه استفاده شده باشند.

بازی	سرا	کار	خانه	زار
کتاب	گاه	گل	گر	زبری

۲. دو دقیقه با دقت به تصویر زیر نگاه کنید، سپس به صفحه‌ی بعد بروید. (ترتیب تصاویر مهم است)



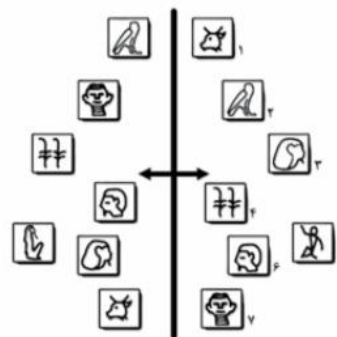
بدون نگاه کردن به صفحه قبل، به سوالات زیر پاسخ دهید.

❑ دو واژه اول و دوم ردیف اول را بنویسید

❑ لغات ستون دوم را بنویسید

❑ دو لغت آخر ردیف سوم را بنویسید

❑ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. کدام یک از اشکال سمت راست تصویر، در سمت چپ نیامده است؟



❑ یک دقیقه با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و سپس به صفحه بعد بروید.

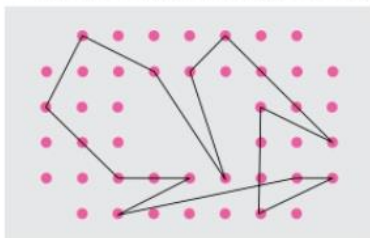


نام هر تعداد تصویر را که از صفحه قبل به خاطر دارید، بنویسید.

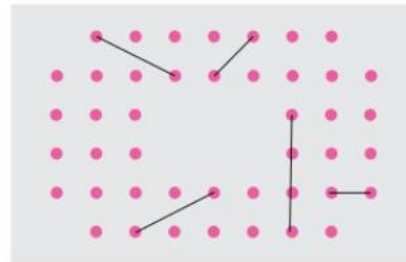
❑ جدول زیر را به گونه ای حل کنید که در هر یک از مربع ها، ردیف ها و ستون ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شود.

۴	۸		۷		۲		۹	۵
۹			۴		۸	۲		۷
۷		۲	۹	۵		۴	۶	
۶		۹		۸	۴		۲	۱
۸		۱	۳			۹		۶
	۵	۷		۹		۸	۴	
۱	۲		۶			۳		۹
	۹			۷	۱		۸	
۵		۴	۸	۳		۶		۲

❑ دو دقیقه با دقت به شکل زیر نگاه کنید و سپس به صفحه بعد بروید.

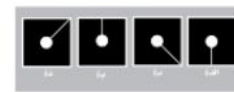
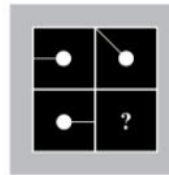


سعی کنید شکل صفحه‌ی قبل را رسم کنید. برخی از خطوط پراپتان کشیده شده است.

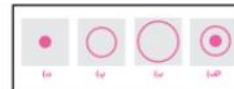
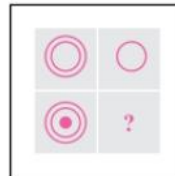


۱۶ کدام یک از اشکال زیر باید در تصویر اصلی قرار گیرند؟

تصویر اول



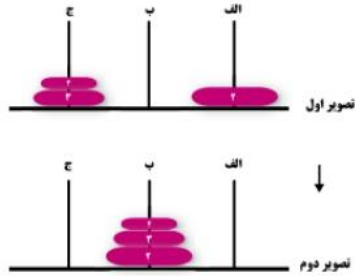
تصویر دوم



۱۱ مخالف واژه‌های زیر را بنویسید.

الف) فقیر:
ب) زیاده:
پ) برنده:
ت) بردن:
ث) ظاهر شدن:
ج) بیداری:

۱۲ با دقت به تصاویر اول و دوم نگاه کنید. شما در این تمرین باید سعی کنید با کمترین تعداد حرکت، دیسک‌های تصویر اول را همانند چیدمان آن‌ها در تصویر دوم در میله‌ها قرار دهید. دقت داشته باشید که هر بار تنها می‌توانید یک دیسک را جابه‌جا کنید. همچنین نمی‌توانید دیسک بزرگ‌تر را روی دیسک کوچک‌تر بگذارید.



حرکات لازم :

توصیه‌های عملی

مطالعه کردن چه فوایدی برای بازتوانی مغزی دارد؟

یکی از فعالیت‌هایی که تأثیر به‌سزایی در سرعت بهبود مهارت‌های مغزی می‌گذارد، مطالعه کردن است. شما با کتاب خواندن:

■ مناطق مختلف مغز خود را فعال می‌کنید، زیرا در حین خواندن تلاش می‌کنید پایان داستان را حدس بزنید یا حتی خود را جای شخصیت‌های داستان بگذارید. این کار، قدرت تخیل و تجسم شما را بالا می‌برد.

■ با لغات و اصطلاحات جدید آشنا می‌شوید و می‌توانید آن‌ها را در صحبت‌های خود به کار ببرید. نتیجه‌ی این کار، بهبود مهارت‌های کلامی است.

■ شما به صورت ناخودآگاه برای خود تصویرهایی ذهنی می‌سازید که این تصاویر بعداً برای شما کلید راهنمایی برای یاد آوردن متنی هستند که قبلاً آن را خوانده‌اید. این کار حافظه‌ی شما، به ویژه حافظه‌ی تصویری‌تان را تقویت می‌کند.

■ می‌توانید توجه و قدرت تمرکز خود را بالا ببرید. البته اگر کتاب را با صدای بلند بخوانید، این مهارت‌ها بیشتر تقویت می‌شوند.

■ قدرت درک مطلب خود را نیز بالا می‌برید. این کار باعث می‌شود بتوانید در حین تماشای فیلم یا شرکت در بحث و گفتگو، صحبت‌های افراد را به خوبی متوجه شوید که این امر نیز به نوبه‌ی خود بخشی از مهارت‌های کلامی شما را تقویت می‌کند.

اگرچه مطالعه کردن به تنهایی در توانمندسازی مغزی

بسیار موثر است، زمانی که بتوانید مطلب

خوانده‌شده را برای دیگران یا حتی با

صدای بلند برای خودتان تعریف کنید،

تأثیر این فعالیت چند برابر می‌شود. به

یاد داشته باشید که فقه‌گویی یک هنر

ارزشمند است که به تقویت قوای مغزی

شما کمک می‌کند.



تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پلشه را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پلشه انجام دهید.

۱ ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

(الف)	به مسجد حرام است.
(ب) درخت	افشاده‌تر شود.
(پ) آشپز که دوتا شد	
(ت)	از اون پتروس که سر به تو دارد.
(ث) اسب	نمی‌شمرن.

۲ نام هر بازیگر را به سریالی که در آن بازی کرده است، وصل کنید.

محمدعلی کشاورز	در قفس من
حسن جوهرچی	خانه سبز
خسرو شکیبایی	همسفران
مهرانه مهین‌ترابی	پسدر سالار
علی دهکردی	در پناه تو

۳ دو دقیقه با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



با توجه به تصویر زیر و تصویر صفحه‌ی قبل، به سوالات زیر پاسخ دهید.



الف) با توجه به تصویر صفحه‌ی قبل، کدام علامت در این تصویر وجود دارد که در تصویر قبلی نبوده است؟

ب) رنگ کدام دو علامت تغییر کرده است؟

پ) جای کدام دو علامت تغییر کرده است؟

۲ یک دقیقه ورزش‌های زیر را به خاطر بسپارید، سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



۱ نام ورزش‌های آبی را که در تصویر آمده بودند، بنویسید.

۲ ورزشی را که تصویر آن بالای تصویر ورزش بسکتبال آمده بود، بنویسید.

۳ کدام یک از ورزش‌ها گروهی هستند؟

۴ با استفاده از پیشوندها، پسوندها و ریشه‌های لغوی زیر ۱۰ واژه بسازید، به گونه‌ای که هر یک از آن‌ها تنها در یک واژه استفاده شده باشند.

دستر	فرنگی	سحر	گاه	جات
بوته	خود	بادام	مرد	کار
زمینی	چوان	زار	توت	آفتاب
گردان	سبزی	خیز	صبح	چه

۵ یک دقیقه با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



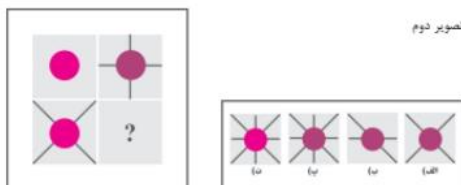
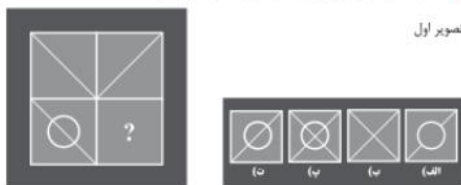
نام هر تعداد تصویر را که از صفحه‌ی قبل به خاطر دارید، بنویسید.

۷ در این تمرین، باید سعی کنید در صدد دو دقیقه با حرف آخر هر واژه، واژه‌ای تازه بنویسید. برای مثال اولین واژه در این تمرین کتاب است که حرف آخرش «ب» است که حرف اول واژه‌ی بشقاب است. فقط دقت کنید از هر واژه تنها می‌توانید یک بار استفاده کنید. **کتاب، بشقاب، بستنی**

۸ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شود.

	۷		۵		۸		۹
۴		۵	۷		۹		۳
۱	۹			۴			۷
	۴	۲	۸		۶		۵
۳			۹			۶	
۵	۶	۹		۲	۳		۷
		۱		۸		۷	۹
	۲		۶		۷	۳	
۹		۷	۱			۴	۶

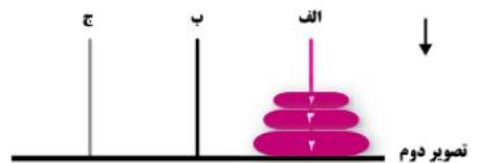
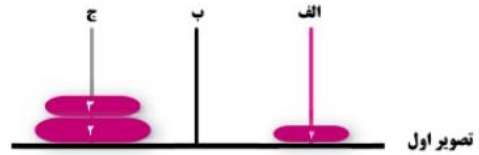
۱ کدام یک از شکل‌های زیر باید در تصویر اصلی قرار گیرند؟



۱۵ مخالف واژه‌های زیر را بنویسید.

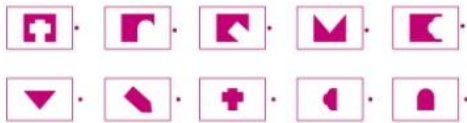
الف) کار کردن:
ب) بیمار:
پ) گران:
ت) تمیز:
ث) هوای بارانی:
ج) آوردن:

۱۱ با دقت به تصاویر اول و دوم نگاه کنید. در این تمرین باید سعی کنید با کمترین تعداد حرکت، دیسک‌های تصویر شماره ۱ را همانند چیدمان آن‌ها در تصویر ۲ در میله قرار دهید. دقت داشته باشید که هر بار تنها می‌توانید یک دیسک را جابه‌جا کنید. همچنین نمی‌توانید دیسک بزرگ‌تر را روی دیسک کوچک‌تر بگذارید.

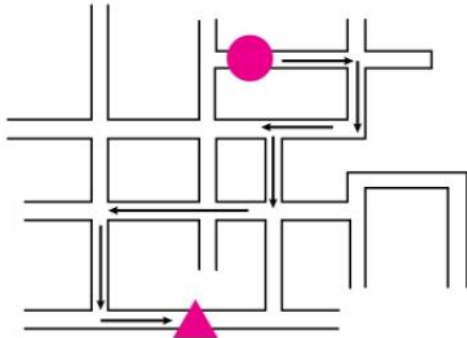


حرکات لازم:

۱۲ تصاویر مکمل را به هم وصل کنید.



۱۳ برای حرکت از تصویر دایره به سمت تصویر مثلث، باید چند بار به راست و چند بار به چپ بروید. این کار را به صورت ذهنی و بدون کمک گرفتن از رسم مسیر روی کاغذ انجام دهید.



تعداد حرکات به سمت چپ:

تعداد حرکات به سمت راست:

۱۲ در جدول به‌هم‌ریخته‌ی زیر، نام تعدادی از شهرهای کشورمان نهفته است. سعی کنید نام این شهرها را پیدا کنید و دورشان خط بکشید. نام ۲۰ شهر را پیدا کنید.

م	ی	د	ی	ش	ر	ه	ش	و	ب	ن	ک	ی	م	م	ل
ج	ی	ر	ف	ت	ب	ب	ل	ا	ا	ا	م	ی	س	ش	د
ب	ل	چ	ی	ی	ج	ک	ل	م	و	و	ض	ی	ا	ا	ف
ا	ز	گ	ب	ن	ب	س	ط	ا	م	و	ب	ب	م	ی	ط
و	ی	و	ی	ی	و	ه	خ	ر	م	ا	ب	ا	د	ب	ز
ر	ک	ز	و	ی	ا	و	د	م	ی	گ	ل	ز	ی	ا	م
ی	ص	ف	د	م	د	ق	م	ر	س	ل	ر	ت	ص	ک	خ
ز	ی	ز	ا	ش	ن	د	ا	ت	ب	ب	ه	د	ض	ر	ا
ا	ن	س	ی	ر	ه	ن	و	ی	ل	ن	خ	د	ا	ی	
ه	ا	ج	ا	ه	ق	ر	ن	ا	ا	م	ر	گ	و	و	ل
گ	م	ن	ا	و	ه	ی	د	و	ر	ر	م	ز	ی	ا	
ی	ا	ن	ه	ن	ر	ل	د	و	ل	م	د	ی	ی	ا	م
ل	ص	ز	ش	س	م	ن	گ	ر	س	د	ا	ح	ر	س	چ
ا	و	س	ت	م	ز	ص	ز	ا	ن	ا	ی	ب	ب	ت	گ
ن	ا	ت	ک	ن	گ	ه	ر	ا	ن	ل	ب	س	ت	د	ه
ه	ج	م	ج	ا	ا	ج	ش	ف	ی	ی	ن	ت	ن	ت	ی
و	ه	ر	خ	ن	ن	ا	ژ	ت	ب	ا	ف	ق	ش	و	
چ	ت	ه	ز	گ	ک	ط	ت	ا	ت	ر	ا	ت	ی	ز	ل
ب	چ	ج	ب	د	ژ	ب	ج	ن	و	ر	د	ش	ل	ب	س
ز	م	ع	م	خ	ط	ز	ا	و	ی	ی	ظ	و	ح	ع	

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۴ ساعت:

دقیقه

مدت زمان انجام تمرینات:

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

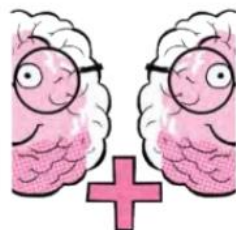
کارنامه
تمرین‌ها

پله‌ی هفتم

توانمندی‌های

محاسباتی: ماشین حساب

قدرت‌مند مغزی



اعداد و ارقام همه جا هستند و زندگی ما را شکل می‌دهند، اما وقتی حرف از محاسبات ریاضی به میان می‌آید، بسیاری از افراد خود را در این مهارت ضعیف می‌دانند و ترجیح می‌دهند به جای ذهن از ماشین حساب استفاده کنند که همین کار باعث ضعیف‌تر شدن این توانایی در آن‌ها می‌شود. همه‌ی ما انسان‌ها به‌طور طبیعی از سطحی از مهارت‌های محاسباتی و عددی برخوردار هستیم. وقتی صبح‌ها با صدای زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شویم، به این علت است که می‌توانیم از روی عقربه‌های ساعت، زمان را بفهمیم. وقتی به خرید می‌رویم، باید بتوانیم قیمت‌ها را با هم مقایسه کنیم و به اندازه‌ی اجناسی که برداشته‌ایم، به فروشنده پول بدهیم یا حتی هنگام آشپزی باید بتوانیم به اندازه‌ی کافی از مواد غذایی استفاده کنیم.

بنابراین ما به ناچار در طول روز نیاز داریم که با اعداد سروکار داشته باشیم و محاسباتی را انجام دهیم.

اگر بخواهیم همیشه به ماشین حساب وابسته باشیم، آن قسمت از مغزمان را که مسئول انجام عملیات ریاضی است، تنبل و غیرفعال می‌کنیم. ایمن ناتوانایی برای ما که در دنیای اعداد زندگی می‌کنیم، مناسب نیست. پس از همین امروز سعی کنید محاسبات عددی را حتماً خودتان انجام دهید، حتی اگر برای شما دشوار باشد و مجبور شوید روی کاغذ بنویسید یا از انگشتان دست خود استفاده کنید. کم‌کم می‌بینید که این کار برای شما به یک بازی لذت‌بخش تبدیل شده است و احساس استقلال بیشتری می‌کنید.

از تقای توانمندی‌های محاسباتی باعث می‌شود مغز شما فعال‌تر شود و با محیط اطراف ارتباط برقرار کند. در این کتاب تمرین‌های مختلفی برای بهبود توانمندی‌های محاسباتی در نظر گرفته شده است.

تمرین‌های تقویت شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ اشیا‌ی خواسته‌شده را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۲ اشیا‌ی خواسته‌شده را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۲ در این تمرین، داخل هر یک از کادرهای زیر نام یکی از اعداد به تکرار نوشته شده است. در کادر اول، شما باید نام عدد نوشته شده را بدون توجه به تعداد تکرار آن بنویسید و در کادر دوم صرف نظر از نام عدد، تعداد تکرارهای آن را بنویسید. زمان نوشتن هر دو مرحله را یادداشت و با هم مقایسه کنید.

کادر اول: نام اعداد

یک	پنج	سه	یک	شش
یک	پنج	سه	یک	شش
یک	پنج	سه	یک	شش
سه	شش	پنج	چهار	دو
سه	شش	پنج	چهار	دو
سه	شش	پنج	چهار	دو

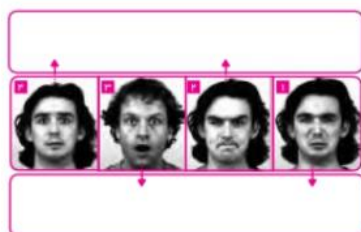
زمان پاسخ:

کادر دوم: تعداد تکرارها

یک	پنج	سه	یک	شش
یک	پنج	سه	یک	شش
یک	پنج	سه	یک	شش
سه	شش	پنج	چهار	دو
سه	شش	پنج	چهار	دو
سه	شش	پنج	چهار	دو

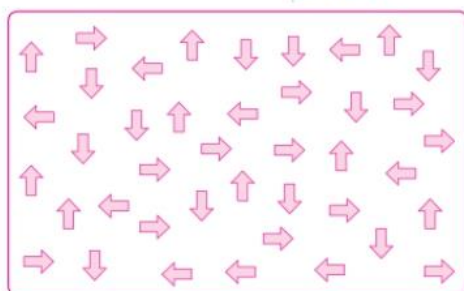
زمان پاسخ:

۴ با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و احساس هر یک را بنویسید.



۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید، شما باید سه تصویری را که به عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.

تصویر هدف:



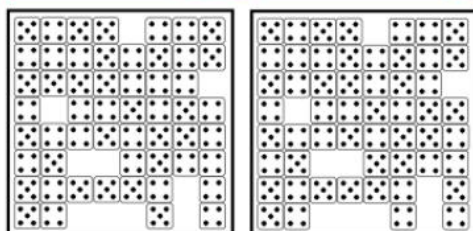
۲ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده را پیدا کنید و در تصویر علامت بزنید.

۸ مورد اختلاف



۷ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده را پیدا کنید و در تصویر علامت بزنید.

۶ مورد اختلاف



۸ محاسبات زیر را انجام دهید و پاسخ هر یک از آن‌ها را یادداشت کنید.

محاسبات

الف) ۳۴۳۰۶	ب) ۱۰۰۰۰۲۵۰	پ) ۳۲۹۰۴۵۷۰	ت) ۳۲۱۰۲۰	ث) ۶۶۶۰۱۱۱	ج) ۹۱۰۲۰۵
ب) ۱۰۰۰۰۲۵۰	پ) ۳۲۹۰۴۵۷۰	ت) ۳۲۱۰۲۰	ث) ۶۶۶۰۱۱۱	ج) ۹۱۰۲۰۵	
پ) ۳۲۹۰۴۵۷۰	ت) ۳۲۱۰۲۰	ث) ۶۶۶۰۱۱۱	ج) ۹۱۰۲۰۵		
ت) ۳۲۱۰۲۰	ث) ۶۶۶۰۱۱۱	ج) ۹۱۰۲۰۵			
ث) ۶۶۶۰۱۱۱	ج) ۹۱۰۲۰۵				
ج) ۹۱۰۲۰۵					

۱ جدول زیر را با نوشتن اعداد و علائم صحیح کامل کنید. (در هر مربع یک عدد بنویسید)



۲ بر اساس نظم منطقی ردیف و ستون‌های جدول، به جای علامت سوال عدد صحیح را بنویسید.

۳	۱	۴
۲	۵	۱
۳	۲	?

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۴ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد فلپ در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

**کارنامه
تمرین‌ها**

توصیه‌های عملی

چه روش‌هایی برای به خاطر سپردن اطلاعات وجود دارد؟

بسیاری از اوقات هنگامی که به خرید می‌رویم، فراموش می‌کنیم بعضی از کالاهای مورد نیاز خود را بخریم، مگر آنکه فهرست آن‌ها را نوشته باشیم و مرتباً به آن نگاه کنیم. برای آنکه این اتفاق نیفتد و ما بتوانیم اطلاعات را در حافظه‌ی خود نگه داریم، روش‌هایی وجود دارد که برخی از مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- تصویرسازی: برای مثال اجناس داخل فهرست خرید را به تصویرهای ذهنی تبدیل کنید و در حین خرید مرتب آن‌ها را تصور کنید.
- ساخت کلمه‌ی مخفف: حروف اول اجناس را به هم بچسبانید و با آن‌ها یک کلمه بسازید. وقتی این کلمه را با خود تکرار می‌کنید، هر یک از حروف، تداعی‌گر یکی از اجناس می‌شود.
- ارائه‌ی توضیح: می‌توانید برای نام هر یک از وسایل، توضیحانی برای خود بدهید. این کار باعث می‌شود ارتباطات مختلفی برای وسیله‌ی مورد نظر پیدا کنید. که هر کدام به یک کلید راهنما برای شما تبدیل می‌شود.
- داستان‌سازی: با تمام اجناس داخل فهرست خرید، یک داستان طنز بسازید و خود را نیز در آن داستان تصور کنید.
- شماره‌گذاری: برای هر یک از اجناس، یک شماره انتخاب کنید. شماره‌ها باید به ترتیب و پشت سر هم باشند. برای مثال ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴،

تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پله را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله انجام دهید.

۱ اشیا‌ی خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۲ اشیا‌ی خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۴ در این تمرین، داخل هر یک از کادرهای زیر نام یکی از اعداد به تکرار نوشته شده است. در کادر اول، شما باید نام عدد نوشته شده را بدون توجه به تعداد تکرار آن بنویسید و در کادر دوم صرف نظر از نام عدد، تعداد تکرارهای آن را بنویسید. زمان نوشتن هر دو مرحله را یادداشت و با هم مقایسه کنید.

کادر اول: نام عدد

۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳	۵ ۵ ۵ ۵ ۵
۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	۳ ۳ ۳	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۵ ۵ ۵ ۵ ۵

زمان پاسخ:

کادر دوم: تعداد تکرارها

۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳	۵ ۵ ۵ ۵ ۵
۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	۳ ۳ ۳	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۵ ۵ ۵ ۵ ۵

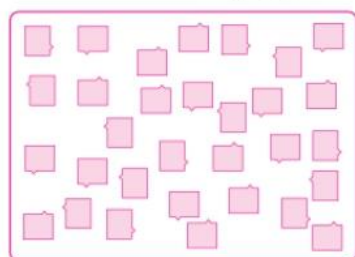
زمان پاسخ:

۴ با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و احساس هر یک را بنویسید.



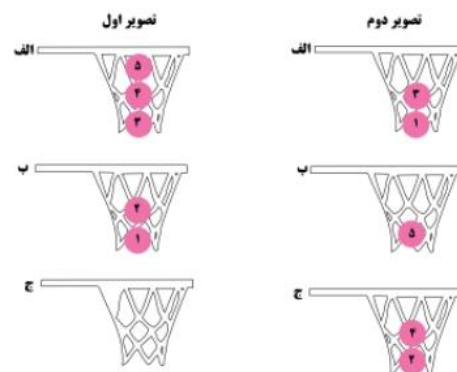
۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید، شما باید سه تصویری را که به عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.

تصویر هدف:



۲ با دقت به تصاویر اول و دوم نگاه کنید. شما در این تمرین باید سعی کنید با کمترین تعداد حرکت، توپ‌های تصویر اول را همانند چیدمان آن‌ها در تصویر دوم قرار دهید. دقت داشته باشید که:

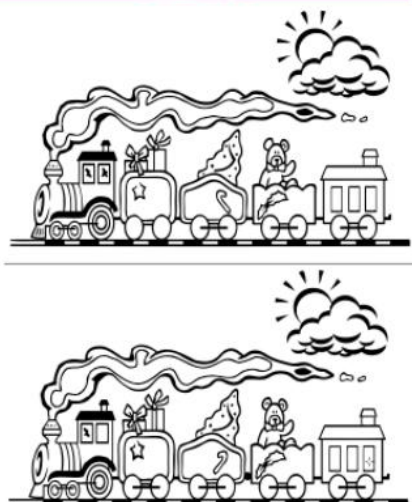
- توپ‌ها باید فقط از سمت بالا از سبدها خارج شوند.
- شما نمی‌توانید در یک سبد بیشتر از ۳ توپ قرار دهید.
- در هر حرکت تنها می‌توانید یک توپ را جابه‌جا کنید.



حرکات لازم:

۷ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته‌شده را پیدا کنید.

۸ مورد اختلاف



۸ کدام یک از گزینه‌ها باید به جای علامت سوال قرار گیرد؟

الف	ب	پ	ت	۳	۷	۴
۹	۸	۹	۸	۴	?	۵
۱۵	۱۶	۱۶	۱۵	۷	?	۹

۱ چه عددی باید به جای علامت سوال قرار گیرد؟

۶	۳	۷		۵	۳	۷
۵	۳	۶		۷	۲	۸
۸	۱	۸		۶	۸	?

۲

	۵			۱۳			۸		
۶	۴	۷		۸	۴	۱۷	۱۱	۷	؟

۳ سعی کنید نظم منطقی میان اعداد هر ردیف را پیدا کنید و عدد آخر را بر طبق آن بنویسید.

۱، ۱۱، ۲۰، ۲۸، ۳۵، ۴۱،

۵، ۱۰، ۱۱، ۲۲، ۲۳،

۱۰۰، ۹۱، ۷۳، ۶۴، ۴۶، ۳۷،

۷، ۱۵، ۳۱، ۶۳، ۱۲۷،

۳، ۶، ۱۱، ، ، ۵۴، ۵۹، ۱۱۸،

۵۲۴، ۵۲۶، ۵۲۸، ۵۳۰،

کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ساعت: ۱۳
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

پله‌ی هشتم

توجه کنید و متمرکز شوید روش‌های بهبود توجه

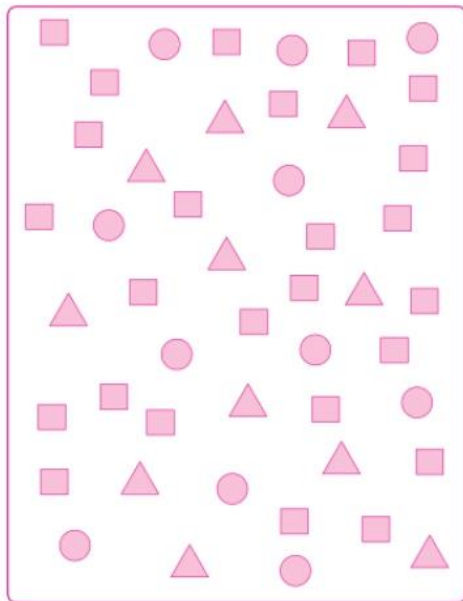


همان‌طور که قبلاً هم گفته شد، توجه، یکی از مهارت‌های شناختی است که بر اثر انواع آسیب‌های مغزی، مختل می‌شود. اما عوامل دیگری هم هستند که می‌توانند این مشکل را تشدید کنند، مانند: استرس، افسردگی، خستگی، کمبود خواب و انجام کاری که به آن علاقه‌ای ندارید.

بر همین اساس، روش‌هایی وجود دارند که به شما در بهبود قدرت تمرکز و توجه کمک می‌کنند:

- شب‌ها خوب بخوابید و در طول روز هنگام کار، استراحت‌های کوتاه‌مدت داشته باشید.
- برای برخی از کارهای خود برنامه‌ی منظم و ثابت روزانه، هفتگی و حتی ماهیانه داشته باشید.
- در هر زمان تنها به یک کار بپردازید.
- مطمئن شوید که در حین کار، روشنایی به اندازه‌ی کافی وجود دارد.
- بهتر است کارهای خود را در مکانی آرام و کم‌سروصدا انجام دهید.
- تلویزیون و رادیو را در حین انجام کار خاموش کنید.
- میز کار خود را مرتب نگه دارید، زیرا شلوغی به راحتی حواس شما را پرت می‌کند.
- کارهایی را که به تمرکز و توجه زیادی نیاز دارد، زمانی انجام دهید که انرژی زیادی دارید مانند ابتدای روز.
- هنگامی که با دیگران صحبت می‌کنید، حرف‌های آن‌ها را برای خود خلاصه کنید و قسمت‌های مهم را مرتب با خود تکرار کنید.
- به جای نملس‌های تلفنی، ملاقات‌های حضوری را برای صحبت کردن با دیگران انتخاب کنید.
- زمانی که مشغول انجام کاری هستید، مرتب به مغز خود بگویید تمرکز کند.

۲ در این تمرین تعدادی دایره، مربع و مثلث می‌بینید. سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، مسیری را بین دایره‌ها و مثلث‌ها به طور متوالی (یکی‌درمیان) رسم کنید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر دایره و مثلث تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به مربع‌ها برخورد کنید. خطوط نیز نباید همدیگر را قطع کنند.



تمرین‌های تقویت‌شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ پاراگراف‌های زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن را یادداشت کنید.

الف) حروف «خ، ز»

خواب مانند هوا، آب و غذا، یکی از ضرورت‌های حیات است و دانشمندان با آزمایش‌هایی که روی برخی حیوانات کوچک انجام داده‌اند، آن را به اثبات رسانده‌اند. به این صورت که مشاهده کرده‌اند محروم کردن این حیوانات از خواب، آن‌ها را به سوی مرگ پیش می‌برد و در نهایت سرگ آن‌ها را در پی دارد. بنابراین باید خواب را به عنوان یک نیاز حیاتی در نظر گرفت و به کیفیت و کمیت آن توجه کرد. خواب یک اتفاق ساده نیست و نمی‌توان گفت که بدن در این هنگام، وارد مرحله‌ی آرامش محض شده است. فعالیت مغز ما حین خواب، نه تنها کاهش نمی‌یابد بلکه منظم و پیچیده می‌شود. مغز انسان طی چند ساعت خوابی که هر شب تجربه می‌کند، فعالیتش را به چهار یا پنج مرحله‌ی ۱/۵ تا دو ساعته تقسیم می‌کند و در هر سیکل خواب سه مرحله‌ی مهم را می‌گذراند: خواب سبک، خواب سنگین و مرحله‌ی دیدن رؤیا. یعنی در هر ۱/۵ تا دو ساعت خواب شبانه، ما یک بار رؤیا می‌بینیم. با بررسی این مراحل می‌توانیم مشکلات و اختلالات خواب و علت آن‌ها را تشخیص دهیم و آن را درمان کنیم. به هم خوردن ریتم خواب یا مراحل آن باعث ناراحتی از خواب می‌شود.

تعداد حروف «خ» و «ز» :

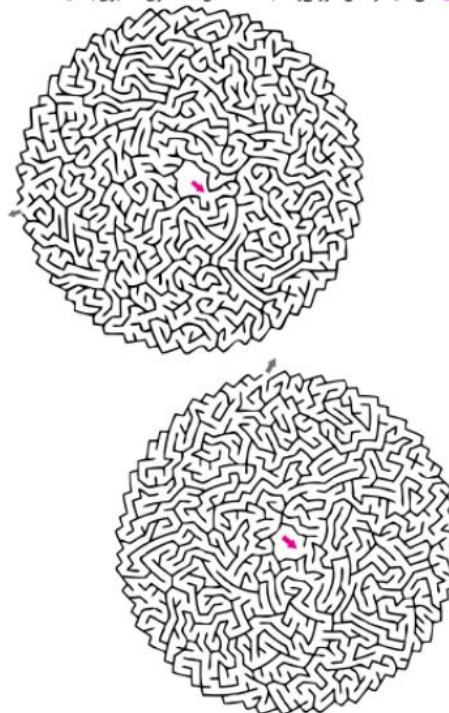
ب) حروف «ک، گ»

«بارهنگ»، گیاهی سبزی و بومی آمریکای شمالی، اروپا و آسیا است و از مدت‌ها پیش به عنوان یک داروی مسکن مفید به ویژه در درمان التهابات ریه‌ی شناخته شده است. به گزارش ایسنا، در دهه‌های ۱۵۰۰ و ۱۶۰۰ میلادی، مردم اروپا از گیاه بارهنگ برای بهبود جراحات ناشی از گازگرفتگی سبک استفاده می‌کردند. علاوه بر این، جوشانده‌ی این گیاه برای درمان تب و آنفلوآنزا موثر است. گیاه بارهنگ در میان مردم بوستنی و هرزگوین برای درمان اختلالات سیستم تنفسی، اختلالات دستگاه گوارش، مشکلات پوستی، اختلالات سیستم گردش خون و سیستم عصبی کاربرد داشته است. مردم کلمبیا نیز از این گیاه برای درمان التهاب استفاده می‌کنند. هم‌چنین نتایج بررسی‌های جدید، خواص دارویی بارهنگ برای کاهش علائم آلرژی را تایید کرده است.

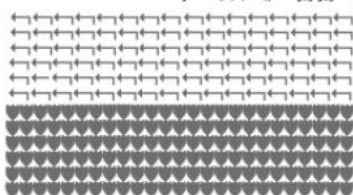
علاوه بر این، محققان آلمانی اظهار داشتند برگ‌های بارهنگ برای درمان سرفه و تحریک غشای مخاطی به منظور مقابله با عوارض عفونت‌های مجاری تنفسی، کاربرد دارد.

تعداد حروف «ک» و «گ» :

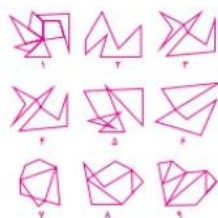
۲ سعی کنید از فلش صورتی رنگ به سمت فلش خاکستری، مسیری بکشید.



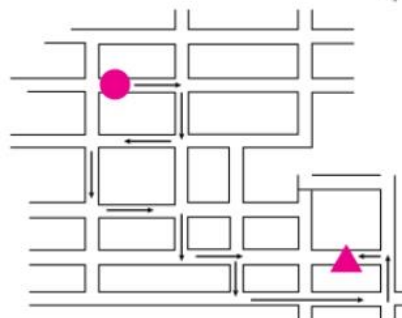
۱ در بین تصاویر زیر کدام یک با بقیه متفاوت است؟



۳ از بین ۹ شکل زیر، کدام سه شکل در کادر خاکستری رنگ به کار رفته‌اند؟



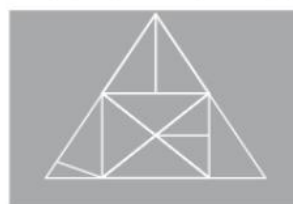
۲ برای حرکت از تصویر دایره به سمت تصویر مثلث، چند بار باید به راست و چند بار به چپ بروید. این کار را به صورت ذهنی و بدون کمک گرفتن از رسم مسیر روی کاغذ انجام دهید.



تعداد حرکات به سمت چپ:

تعداد حرکات به سمت راست:

۳ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد مثلث‌ها را بشمارید و یادداشت کنید.



تعداد مثلث‌ها :

۸ در کادر زیر تعدادی عدد و شکل آمده است. از سمت راست به چپ، اعداد و اشکال را با دقت نگاه کنید و هر جا عدد ۲ بعد از علامت + آمده است، دور آن خط بکشید و تعداد آن را یادداشت کنید.

۱	+	۳	۲	+	۱	۱	+	۲	+	۱	۲	۴	+	۳
+	۲	۴	۲	+	۲	۴	+	۱	۲	+	۱	۱	+	۲
+	۲	+	۱	۳	+	۳	۳	+	۲	+	۳	+	۳	+
+	۵	+	۲	۴	+	۱	+	۲	۴	+	۲	۳	۲	+
۲	+	۲	۱	+	۳	+	۲	+	۴	۴	۲	+	۲	۳
۱	+	۳	+	۴	+	۲	۱	+	۲	+	۴	۲	۲	+
+	۵	۳	+	۵	۲	+	۲	۳	۱	+	۲	۱	۲	+
۳	۲	+	۲	۱	۲	+	۴	۳	+	۲	۱	۲	+	۳
۵	+	۲	۱	+	۴	۵	+	۳	۲	+	۱	۲	۱	+
+	۳	+	۵	۳	۵	+	۲	+	۳	۲	+	۵	+	۱
۲	۳	+	۲	۲	+	۵	+	۲	۳	+	۲	۴	+	+

تعداد عدد ۲:

کارنامه تمرین‌ها	تاریخ انجام تمرین: / / ۱۴ ساعت:
	مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
	تعداد غلط در تمرینات:
	نقاط ضعف اصلی:
	جمع بندی تمرینات و آموزش‌ها:

توصیه‌های عملی

بازی‌های کامپیوتری یا ورزش‌های مغزی؟

امروزه بازی‌های کامپیوتری به یکی از پرطرفدارترین راهکارهای مورد استفاده در دوره‌ی بازتوانی مغزی تبدیل شده‌اند. این بازی‌ها که برای سنین مختلف جذاب و هیجان‌انگیز هستند، مدتی طولانی کاربر را سرگرم می‌کنند. این سرگرمی علاوه بر احساس لذت، مغز را به طور باورنکردنی فعال نگه می‌دارد. انگیزه برای بردن در هر بازی، هوشیاری و چابکی فرد را بالا می‌برد و زمان واکنش را کوتاه می‌کند، ضمن آنکه حافظه و توجه بازیکنان را نیز تقویت می‌کند. فردی که مشغول بازی است، باید هم‌زمان روی محرک‌های مختلف بصری و شنیداری تمرکز کند و مرتباً توجه خود را میان آن‌ها تغییر دهد.

اگر این بازی‌ها به صورت گروهی انجام شوند، فواید بازتوانی آن‌ها بیشتر می‌شود. علاوه بر حس رقابت، زمینه برای تعاملات اجتماعی میان افراد فراهم می‌شود که این امر برای بیماران آسیب مغزی بسیار اهمیت دارد.

علاوه بر کامپیوتر، امروزه در تلفن‌های همراه نیز می‌توان این بازی‌ها را انجام داد. پس شما می‌توانید مغز خود را به واسطه‌ی تلفن‌هایی که همیشه همراهتان هستند، فعال نگه دارید. امروزه بازی‌هایی که در آن‌ها فرد در یک دنیای مجازی که توسط خود او ساخته و طراحی می‌شود، در بازتوانی شناختی بسیار استفاده و توصیه می‌شوند. در این بازی‌ها افراد می‌توانند در یک دنیای خیالی، نقش و وظایفی را که در دنیای واقعی به عهده دارند تمرین کنند و در انجام آن‌ها توانمندتر شوند.

به این نکته هم توجه داشته باشید که در انجام بازی‌ها نیز مانند هر کار دیگری باید متعادل باشید، به ویژه اگر صفحه‌ی تلفنتان کوچک است.

انجام منظم بازی‌های کامپیوتری به صورت روزانه ۱۰ الی ۳۰

دقیقه، در صورت انتخاب صحیح بازی‌ها، مثل یک ورزش

مناسب، مغز شما را چالاک‌تر می‌کند.



تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پلشه را حداقل ۲۲ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پلشه انجام دهید.

۱ پاراگراف زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

حروف «ف، ق»

مصطفی زغال‌اخته به کاهشن بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. علت این امر، سطح بالای آنتی‌اکسیدان طبیعی به نام آنتوسیانین است. گیاه زغال‌اخته به صورت درخت یا درختچه در کنار جریان آب یا در بیشه‌ها می‌روید و از گروه گیاهان گل‌دار جدا محسوب می‌شود. گل‌های زغال‌اخته، زردرنگ و خوشه‌ای است و شهد فراوانی برای زنبورها و عسل دارد. برگ‌های سبز پررنگ، براق و نوک‌تیزی دارد. میوه‌ی آن به شکل بیضی و حدوداً به اندازه‌ی آلبالوی درشت است و طعم ترش و شیرینی دارد. رنگ میوه‌ی آن قرمز بسیار خوش‌رنگ است. درختچه‌ی زغال‌اخته حدود ۳۰۰ سال عمر می‌کند و در حدود ۲۵ سالگی تا ۸ متر می‌رسد. این درخت به طور کلی ارتفاعی حدود ۴ تا ۸ متر دارد. چوب آن بسیار محکم است و در صنعت نیز کاربرد دارد. زغال‌اخته در منطقه‌ی وسیعی از اروپا، آسیا به خصوص ایران، ارمنستان و قفقاز می‌روید. محل رویش این گیاه در ایران، در جنگل‌های ارسباران، کوه‌های البرز، منطقه‌ی الموت، کوئین قزوین و در جنگل‌های بین مازندران و گیلان است. منطقه‌ی قزوین و رودبار به ویژه در حاشیه‌ی البرز، بیشترین تولیدکنندگان و صادرکنندگان زغال‌اخته‌ی کشور محسوب می‌شوند. میوه‌ی نرسیده‌ی آن، به علت داشتن اسید زیاد، بسیار ترش است، اما میوه‌ی رسیده‌ی آن به رنگ قرمز تیره و خوشمزه و شیرین است. این میوه در تابستان، عرضه و معمولاً به صورت تازه مصرف می‌شود، اما به صورت خشک، مربا، کنسرو، ترشی، آب‌میوه، سس، نکتار، ژله، مارمالاد، سرکه، لواشک و قرص‌های آنتی‌اکسیدان نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تعداد حروف «ف، ق»:

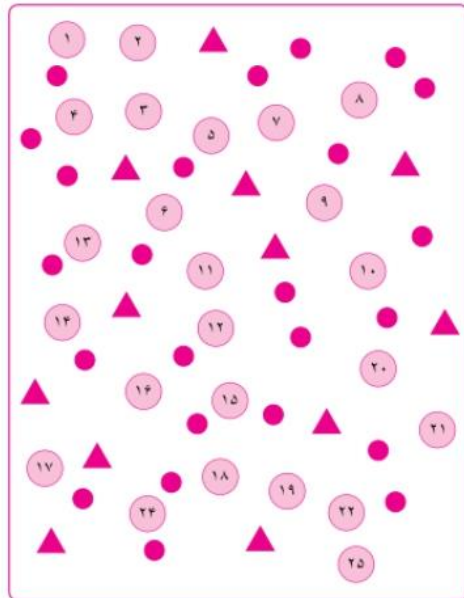
۲ باراکراف زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

حروف «ر» و «و»

در طب سنتی ایران نیز مصرف جوشانده‌ی عنب برای درمان سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا و انواع گلودرد بسیار توصیه شده است. جای عنب در شرق آسیا یک نوشیدنی بسیار گوارا محسوب می‌شود که به جلوگیری از سرماخوردگی نیز کمک می‌کند. اگر دچار سرماخوردگی شده‌اید و از خشکی سینه و سرفه رنج می‌برید، عنب، داروی گیاهی مناسب و کارآمدی است. عنب دارای لعاب فراوان، پروتئین، مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C است. عنب به دلیل داشتن لعاب زیاد، نرم‌کننده‌ی سینه و ضد سرفه است. جوشانده‌ی عنب، گرفتگی صدا را برطرف می‌کند. به علاوه آسم و تنگی نفس را برطرف می‌کند. برای تهیه‌ی جوشانده‌ی عنب، ۵۰ گرم عنب را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید تا حجم آن دو سوم شود. این میوه منبع خوبی از ویتامین C و حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای مواد معدنی است. همچنین دارای پروتئین، کربوهیدرات و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، آهن، کاروتن، نیامین، ربوفلاوین، نیاسین و فلور است. در ضمن حاوی یکتین (به عنوان کلسیم یکتا) به صورت فیبر محلول موثر در کاهش چربی و قند خون است. چربی کل میوه‌ی عنب بسیار کم است. نسبت اسیدهای چرب اشباع‌شده به کل چربی در میوه‌ی عنب پالاسمت، بنابراین متخصصان تغذیه می‌توانند عنب را به عنوان بخشی از رژیم غذایی توصیه کنند.

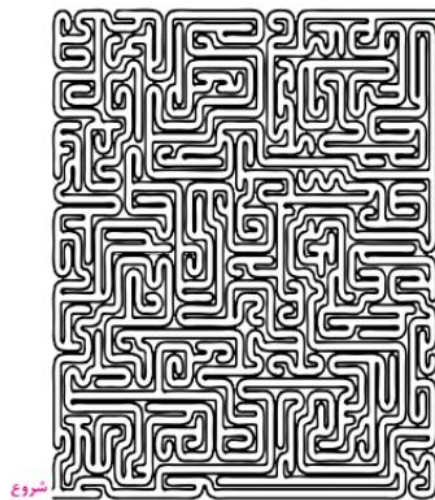
تعداد حروف «ر» و «و»:

۲ در این تمرین تعدادی شکل و دایره می‌بینید که داخل هر یک از آن‌ها عددی نوشته شده است. سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد، مسیر متوالی را بین دایره‌های با عدد زوج و ستاره‌ها بکشید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر دایره و ستاره تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به دایره‌های دیگر برخورد کنید. خطوط نیز نباید همدیگر را قطع کنند.

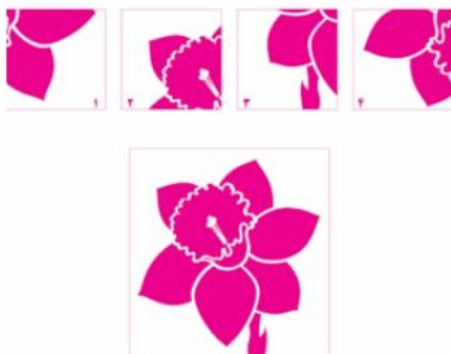


۲ سعی کنید از نقطه‌ای شروع به پایان مسیری بکشید.

پایان



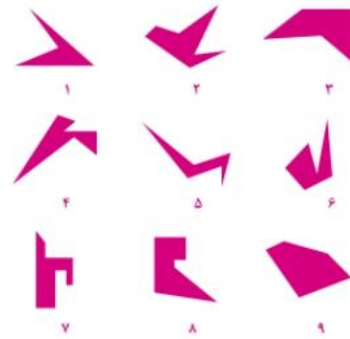
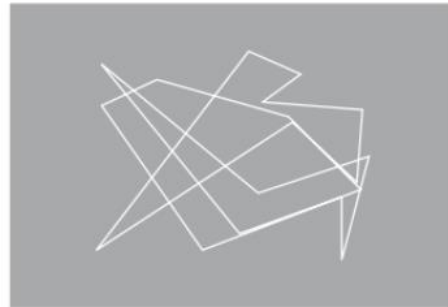
۵ کدام یک از قطعات پازل متعلق به تصویر نیست؟



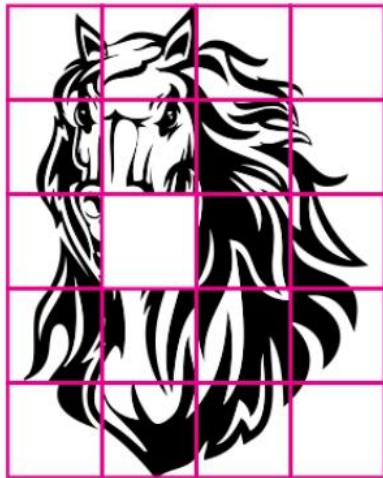
۶ در بین تصاویر زیر، کدام یک با بقیه متفاوت است؟



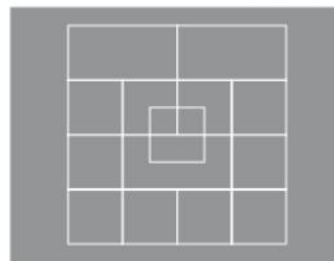
۷ از بین ۹ شکل زیر، کدام سه شکل در کادر خاکستری رنگ به کار رفته‌اند؟



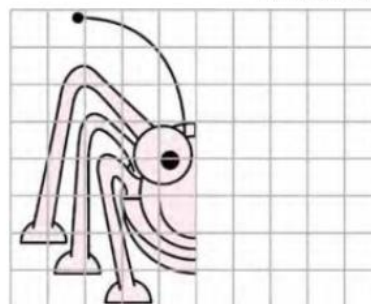
۸ کدام تصویر جای خالی را پر می‌کند؟



۹ در این شکل چند مربع می‌بینید؟



۱۰ نیمه‌ی دوم تصویر را بکشید.



تاریخ انجام تمرین: ۱۴ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

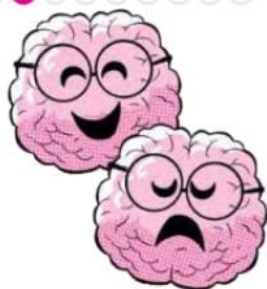
کارنامه
تمرین‌ها

پله‌ی نهم

بهبتر سخن بگویید.

روش‌های بهبود

توانمندی‌های کلامی



بین توانایی درست صحبت کردن و موفقیت در زندگی، ارتباط مستقیمی وجود دارد. منظور ما از توانایی صحبت نکردن، تنها به معنای حل جدول، گفتن واژه‌های مترادف و متضاد یا حتی پر کردن جاهای خالی در یک متن نوشته‌شده نیست، بلکه منظور از درست صحبت کردن، انتخاب درست واژگان برای انتقال نظرات، تفکرات و احساسات خود به دیگران است. زمانی که شما بتوانید منظور خود را به افراد برسانید، به تبع آن می‌توانید روابط اجتماعی بهتری نیز با آن‌ها برقرار کنید و همین امر اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد.

برای آنکه بتوانید در حین صحبت از واژگان مناسبی استفاده کنید، باید به گنجینه‌ای از لغات دسترسی داشته باشید که این امر با کتاب خواندن و تمرین نوشتن به طور منظم محقق می‌شود. شما هنگام نوشتن با کلمات بازی می‌کنید و تمرین می‌کنید که هر کلمه را کجا استفاده کنید. اما تنها گنجینه‌ی لغات کافی نیست زیرا شما باید بتوانید لغات مورد نیاز را به موقع از حافظه‌ی خود فراخوانید. پس برای بهبود مهارت‌های کلامی، باز هم به تقویت حافظه نیاز دارید که این مشکل نیز با تکرار واژگان و کاربرد آن‌ها رفع می‌شود. مسأله‌ی دیگری که برای بالا بردن مهارت‌های کلامی باقی می‌ماند، شیوایی و روان صحبت کردن است. برای آنکه بتوانید بدون اشتباهات لپی و لکنت در مقابل دیگران حرف بزنید، می‌توانید هر روز جلوی آینه با صدای بلند یا خود صحبت کنید. از این کار خجالت نکشید. تقریباً تمام سخنران‌ها و خطیب‌های معروف برای ارتقای توانایی صحبت کردن خود، این تمرین‌ها را انجام می‌دهند.

ایمن کار مانند تمرینات پشت صحنه‌ی تئاتر است که بازیگران پیش از رفتن مقابل تماشاچیان انجام می‌دهند.

تمرین‌های تقویت شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ مترادف (هم‌معنی) واژه‌های زیر را بنویسید.

الف) پایان:	ث) آیین:
ب) آموزگار:	ث) تصور:
پ) تبسم:	ج) بامداد:

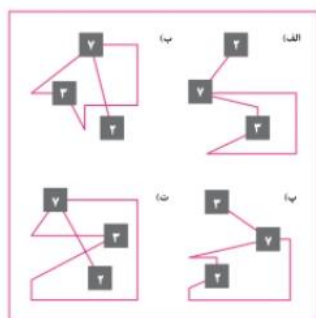
۲ متضاد (مخالف) واژه‌های زیر را بنویسید.

الف) تشنه:	ث) ویران:
ب) روشنائی:	ث) بیگانه:
پ) ناپسند:	ج) روزانه:

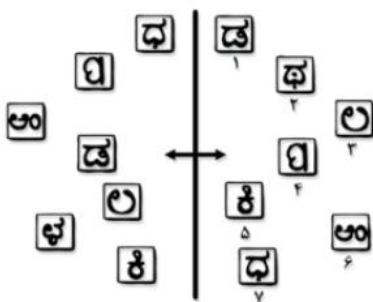
۳ سعی کنید در مدت ۵ دقیقه، مسیرهای زیر را به خاطر بسپارید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل بگویید، کدام یک از چهار تصویر زیر با مسیرهایی که در صفحه‌ی قبل نشان داده شده بود، هم‌خوانی دارد؟



۴ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. کدام یک از اشکال سمت راست تصویر، در سمت چپ نیامده است؟



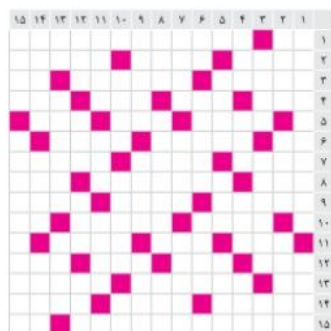
۵ جدول زیر را حل کنید.

الفی

۱- مادر ورزش‌ها - بقالی ۲- جاسوس - نیرو و قدرت - سنگ‌دلی ۳- در دست راننده است - سبزه‌فام - ویتامین جوانی ۴- امر به شنبیدن - پول فلزی تعیین مهره - نوعی دسر میوه‌ای - بهره و قسمت ۵- با سرعت رفتن - کبشی چرمی مایعات - بسیار خنک ۶- رفته به جوی باز نگردد! - از پرسنل زحمتکش بیمارستان - بودن و هستی ۷- تنها و یگانه - فالگیر - آنچه معمول و مرسوم نیست ۸- شهر بادگیرها - قسمتی در داخل خودرو - درنده‌ی زیبا و تیزرو ۹- دستورات - ظاهر و باطنش یکی است - ساز بادی به صورت لوله‌ای بلند - ۱۰- از غذاهای گوشتی - کارتن بازنده‌ی کالا - مروارید - ۱۱- کلام غیرمنظوم - صادر یا حذف ص - هوای بارانی ۱۲- پرندگی آفت درختان انگور و نوت - فساد و تباهی - گپواری بچه - امر به آوردن ۱۳- رطوبت کم - ایجاد مانع کردن - دیوارآویز تزئینی ۱۴- مهارت اکتسابی - دسته‌ی ورزشی - هجوم ۱۵- شیرینی ماه مبارک رمضان - علامت فعل استمراری

عمودی

۱- به روایت شاهنامه پرچم کاوه و علم فریدون شد - تهیه‌ی مواد شیمیایی پیچیده ۲- آرنج - قسمتی از دست - شهرت‌طلب ۳- از طوایف بزرگ ترکمن - بیشترین اندازه - فرمان اتومبیل ۴- معمار جهان - زمان بی‌انتهای واحد اندازه‌گیری طول - باعث و علت ۵- نوشتنی یزشک - مته‌ی برقی - قرض ۶- اسب ترکی - شیرینی گیاه خاردار گون - ادب آموختن ۷- فریضه‌ی ماه مبارک رمضان - حشره‌کش قدیمی - سگ وحشی بومی «استرالیا» ۸- آن‌سوی سقف - بر هم زنده‌ی نظم - دروازه‌ی بزرگ ۹- توانایی و استعداد انجام کار - گمان حلاجی - مارکی بر لوازم آرایش ۱۰- دستگاهی برای توزیع بمرق در موتور خودرو - نوار تزئینی - پیش‌درآمد غم ۱۱- عالم احکام شرعی - لشکر و سپاه - از اصول دین اسلام ۱۲- طناب - جدا و منفک - گیاه سرشوی - هر جمله از قرآن ۱۳- تعجب زنانه - مسئول هیات تحریریه - حیوان بارکش ۱۴- گواهان - لوله‌های گیاهی - آب نیم‌گرم ۱۵- دست نوازشگر پدر بر سر او نیست - مغازه‌ی عرضه‌ی ادوات و دستگاه‌های خاص



۲ دو دقیقه با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.

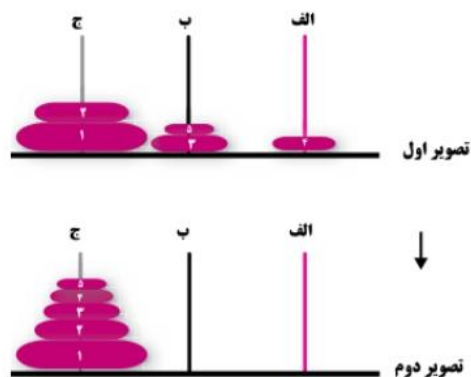


سعی کنید بدون نگاه کردن، نام تمام تصاویری که در صفحه‌ی قبل آمده بود، بنویسید.

جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شوند.

۱	۳			۷			۵	
۹		۶		۲			۱	۷
	۷		۹		۴	۳		
۴	۲		۱	۵		۷		۶
۸		۳		۹		۵		۴
۵		۷		۸	۲		۹	۳
		۱	۸				۴	
۷	۵		۲			۶		۱
۳		۲		۶	۱			۹

۸ با دقت به تصاویر اول و دوم نگاه کنید. شما در این تمرین باید سعی کنید با کم‌ترین تعداد حرکت، دیسک‌های تصویر اول را همانند چیدمان آن‌ها در تصویر دوم در میله قرار دهید. دقت داشته باشید که هر بار تنها می‌توانید یک دیسک را جابه‌جا کنید، ضمن این‌که نمی‌توانید دیسک بزرگ‌تر را روی دیسک کوچک‌تر بگذارید.



حرکات لازم :

توصیه‌های عملی

چگونه مهارت‌های محاسباتی خود را تقویت کنیم؟

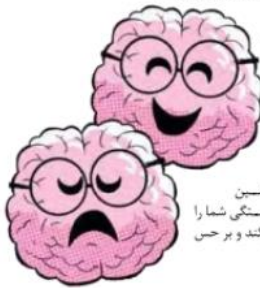
توانایی محاسبات عددی به صورت ذهنی، یکی از مهارت‌هایی است که در باز توانی شناختی و توانمندی مغزی بسیار اهمیت دارد. این فعالیت سلول‌ها و ارتباطات عصبی را تحریک می‌کند و هم‌زمان با افزایش سرعت پردازش اطلاعات باعث تقویت حافظه‌ی فعال نیز می‌شود. برای تقویت این توانمندی تمرین‌های زیر را انجام دهید:

■ در اوقات فراغت، برای خود تمرین‌هایی از عملیات چهارگانه‌ی ریاضی (جمع، تفریق، ضرب و تقسیم) بنویسید و سعی کنید آن‌ها را حتی اگر لازم است با کمک انگشتان دست انجام دهید. ابتدا از اعداد دو رقمی شروع کرده، به تدریج آن‌ها را دشوار کنید. این بازی را می‌توانید به صورت گروهی هم انجام دهید. هر کسی که سریع‌تر پاسخ درست را بدهد، برنده‌ی بازی است.

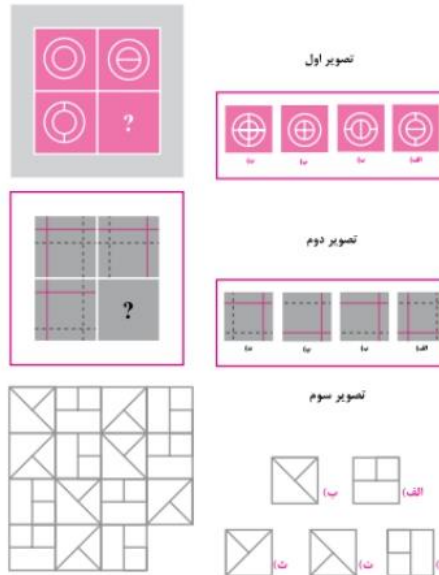
■ برای حل محاسبات عددی می‌توانید آن‌ها را تجسم کنید. به طور مثال برای محاسبه‌ی تعداد لیوان‌های لازم برای مهمانی، هر مهمان را با یک لیوان تصور کنید.

■ هنگامی که بیه خرید می‌روید، در ذهن خود یک صورت‌حساب درست کنید و مرتباً قیمت‌ها را با هم جمع و تفریق کنید، زمانی که به صندوق رسیدید، ببینید تا چه حد صورت‌حساب ذهنی شما به صورت‌حساب واقعی نزدیک است.

■ فکر کنید گوشی موبایل شما ماشین حساب ندارد. باور این طرز تفکر، وابستگی شما را به ماشین‌حساب، به تدریج کمتر می‌کند و بر حس استقلال شما می‌افزاید.



۸ کدام یک از اشکال زیر باید در تصویر اصلی به جای علامت سوال قرار گیرند؟



تاریخ انجام تمرین: ۱۴ ساعت،
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

کارنامه
تمرین‌ها

بدون نگاه کردن به تصویر صفحه قبل، به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱۱. طرح لباس دخترچه چگونه بود؟

- ☐ گل‌دار
☐ ساده
☐ طرح میوه

۱۲. حالت فرار گیری سگ چگونه بود؟

- ☐ روی دو پا ایستاده
☐ خوابیده
☐ نشسته

۱۳. دخترچه در تصویر چه کاری انجام می‌داد؟

- ☐ با توپ بازی می‌کرد
☐ به سگ غذا می‌داد
☐ به گل‌ها آب می‌داد

۱۴. چه چیز دیگری در تصویر وجود داشت؟

- ☐ درخت میوه
☐ باغچه‌ی گل
☐ خورشید

۱۵. دخترچه کجا ایستاده بود؟

- ☐ کنار استخر
☐ روی پله
☐ روی تخت‌ننگ

تمرین‌های برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پلشه را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پلشه انجام دهید.

۱. مترادف (هم‌معنی) واژه‌های زیر را بنویسید.

الف) کهنسال:	ت) دانا:
ب) سرزمین:	ث) وداع:
پ) پاداش:	ج) آرمان:

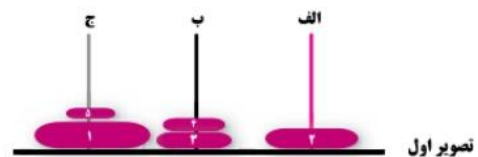
۲. متضاد (مخالف) واژه‌های زیر را بنویسید.

الف) صلح:	ت) غمگین:
ب) محروم:	ث) شایعه:
پ) تند:	ج) دروغ:

۳. یک دقیقه با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و سپس به صفحه بعد بروید.



۲ با دقت به تصاویر اول و دوم نگاه کنید. شما در این تمرین باید سعی کنید با کمترین تعداد حرکت، دیسک‌های تصویر اول را همانند چیدمان آن‌ها در تصویر دوم در سبیل قرار دهید. دقت داشته باشید که هر بار تنها می‌توانید یک دیسک را جابه‌جا کنید. ضمن این‌که نمی‌توانید دیسک بزرگ‌تر را روی دیسک کوچک‌تر بگذارید.



تصویر اول

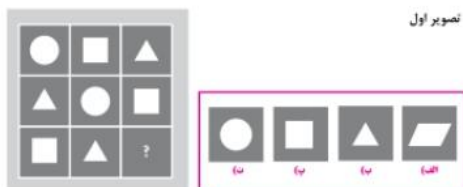


تصویر دوم

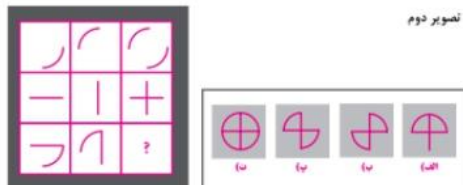
حرکات لازم :

۸ کدام یک از اشکال زیر باید به جای علامت سوال در تصویر اصلی قرار گیرد؟

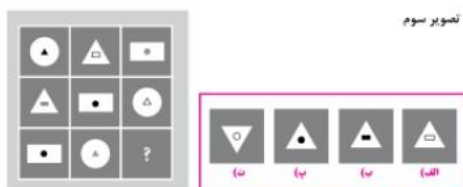
تصویر اول



تصویر دوم



تصویر سوم



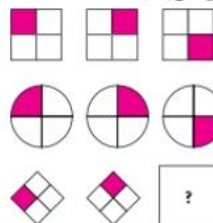
پلهی دهم

توانایی تشخیص احساسات شرط لازم برای برقراری ارتباط اجتماعی موثر

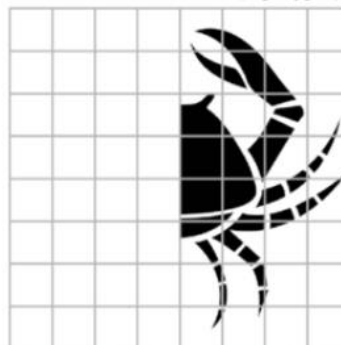


یکی از مهارت‌های شناختی که در صدمات مغزی آسیب می‌بیند، توانایی تشخیص احساسات از روی چهره یا رفتار دیگران و بیان احساسات در وقت مناسب است. گاهی افراد آسیب‌دیده حتی نمی‌توانند احساسات خود را بشناسند و آن را با کلمه‌ای مناسب و درست بروز دهند. برای مثال شاید بیمار نتواند احساس ناامیدی را در خود تشخیص داده، حالت خود را برای درمانگر توضیح دهد. این مشکل بسیار اهمیت دارد، زیرا انسان سرشار از احساسات است و اگر نتواند آن‌ها را کنترل یا بیان کند، ممکن است به مشکلات روحی جدی دچار شود. فردی که نمی‌تواند احساس خشم شدید خود را کنترل کند یا به درمانگر خود توضیح دهد، شاید کارهایی انجام دهد که ممکن است حتی پیامدهای قانونی به همراه داشته باشد. توانایی تشخیص احساسات، نه تنها در مورد خود بلکه در مورد دیگران نیز مهم است. فردی که بتواند احساسات دیگران را تشخیص دهد، بهتر می‌تواند با آن‌ها ارتباط برقرار کند. مثال این موضوع ابراز همدردی با دیگران هنگام مشکلات و سختی‌ها است. بنابراین باید تلاش کنید با احساسات خود آشنا شوید و بتوانید آن‌ها را ابراز کنید. مهارت دیگری که در افراد دچار آسیب مغزی مختل می‌شود، بازشناسی چهره‌های آشنا است. این مهارت تا حد زیادی به حافظه‌ی تصویری و توجه بستگی دارد. این حافظه به افراد کمک می‌کند هر آنچه دیده‌اند به خاطر بسپارند. واضح است که خبرنگاران باید حافظه‌ی تصویری خوبی داشته باشند تا بتوانند درباره‌ی آنچه می‌بینند، خبر بنویسند. پس شما هم برای آنکه بتوانید حافظه‌ی تصویری خود را قوی کنید، همانند یک خبرنگار عمل نمایید و درباره‌ی هر چیزی که در طول روز می‌بینید و برایتان جالب است، بنویسید. بیان احساسات و ثبت آن‌ها در قالب نوشته‌ها و خاطرات روزانه، ابزاری مناسب برای ارتقای توانمندی‌های احساسی شماست.

۱ شکل مناسب را در جای خالی بکشید.



۲ نیمه‌ی دوم شکل را کامل کنید.



کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ساعت: ۱۳
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

تمرین‌های تقویت‌شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

همه‌ی تخم‌مرغ‌ها به جز یکی از آن‌ها سه بار در این تصویر تکرار شده‌اند. آن را پیدا کنید.



در این تمرین، تعدادی مربع می‌بینید که داخل هر کدام، یکی از جهات چهارگانه‌ی بالا، پایین، چپ و راست نوشته شده که مکانشان در مربع‌ها متغیر است. سعی کنید در کوتاه‌ترین زمان ممکن، ابتدا هر یک از جهات نوشته‌شده در مربع را بنویسید و در مرحله‌ی دوم مکان هر یک از جهات نوشته‌شده را نسبت به مربع و صرف‌نظر از شکل نگارشی‌شان بنویسید. زمان انجام هر تمرین را یادداشت و با یکدیگر مقایسه کنید.

کادر اول: نام هر یک از جهات

زمان پاسخ :

پایین	چپ	پایین
راست		
چپ	پایین	راست
		بالا

کادر دوم: مکان هر یک از جهات نسبت به مربع

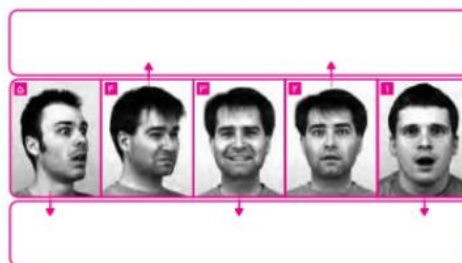
زمان پاسخ :

پایین	چپ	پایین
راست		
چپ	پایین	راست
		بالا

به جای علامت سوال، چه عددی باید قرار گیرد؟

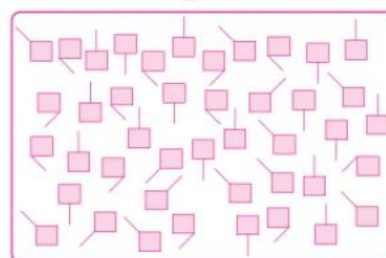
۲	۱	۱	۲
۳	۱	۲	۲
۱	۳	۲	۴
۴	۱	۲	?

۴ با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و احساسی هر یک را بنویسید.



۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید. شما باید چهار تصویری که به عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.

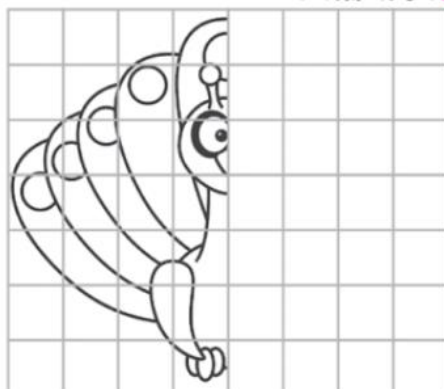
تصویر هدف:



۶ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده برای هر یک را پیدا کنید و در تصویر علامت بزنید.



۷ نیمه‌ی دوم تصویر را بکشید.



۸ در این تمرین باید سعی کنید بدون نوشتن روی کاغذ، به طور ذهنی اعداد هر ردیف را به طور سریالی و پشت سر هم بر اساس قانون تعیین شده در هر ردیف محاسبه کنید و فقط جواب آخر را بنویسید.

جمع	۱۲	۷	۳	۵	۱۰	۲۰	۱۱	۴	۴
جمع	۱۹	۵	۷	۱	۸	۳۱	۲	۷	۴
تفریق	۱۲۰	۵	۱۰	۹	۴	۱۴	۵	۴۱	۴
جمع	۶	۲۱	۱۴	۸	۱۱	۳	۱۵	۱۰	۴
ضرب	۴	۲	۳	۲	۱	۳	۲	۲	۴
تفریق	۴۲۰	۳۰	۲۱	۱۰	۳	۱۷	۹	۶۰	۴
تفریق	۲۴۰	۲۰	۱۷	۳	۱۶	۸	۲۱	۶	۴
ضرب	۵	۲	۴	۳	۲	۳	۱	۲	۴
ضرب	۲	۲	۳	۴	۲	۳	۲	۱	۴
جمع	۱۲	۱۰	۵	۷	۸	۹	۷	۳	۴
جمع	۳۶	۵	۷	۸	۶	۷	۶	۱۰	۴
جمع	۲۱	۴	۱۱	۶	۴	۱۹	۵	۸	۴
تفریق	۱۸۰	۲۱	۷	۱۱	۷	۵	۸	۷	۴
ضرب	۳	۲	۲	۳	۲	۴	۱	۲	۴
تفریق	۳۷۰	۵۲	۱۶	۷	۵	۸	۱۱	۲۰	۴

۱ جدول زیر را با نوشتن اعداد ۱ تا ۹ در خانه‌های خالی پر کنید تا تساوی‌ها برقرار شود.

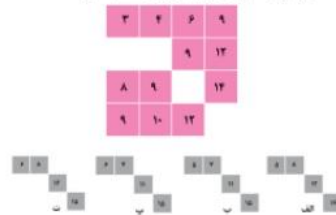
۱	×		+	۵	=	۸
+		×		+		
	×	۴	×		=	۴۸
+		+		×		
	+		+		=	۲۴
=		=		=		
۱۴		۲۰		۶۳		

۲ از تمام اعداد و علائم زیر تنها برای یک بار به گونه‌ای استفاده کنید که به عدد مورد نظر برسید.

۴۳	←	×, ×, -, +	الف) ۷, ۵, ۳, ۲, ۱
۱۱۷	←	×, ×, ×, +	ب) ۲۵, ۷, ۵, ۲, ۲
۶۱۹	←	×, ×, -, -, +	پ) ۱۰۰, ۲۵, ۷, ۳, ۲, ۱
۲۵۵	←	÷, ×, ×, ×, +	ت) ۷۵, ۸, ۶, ۵, ۴, ۴

۴۳	→
-۱۱۷	→
-۶۱۹	→
-۲۵۵	→

۱۱ گزینه‌ی مناسب را برای کامل کردن جدول زیر انتخاب کنید.



۱۲ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید. تعداد اختلافات خواسته‌شده برای هر یک را پیدا کنید و در تصاویر علامت بزنید.

۷ مورد اختلاف



تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

کارنامه
تمرین‌ها

توصیه‌های عملی

تمرینات نوروبیک چه نوع تمریناتی هستند؟

زمانی که برای انجام یک کار معمول و روزانه، روشی جدید و غیرمعمول را انتخاب می‌کنید و از حواس دیگر خود استفاده می‌کنید، درواقع در حال پرداختن به «تمرینات نوروبیک» هستید. انواع زیادی از این نوع تمرینات وجود دارد که برخی از مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- از دست غیر غالب خود استفاده کنید، مثلاً اگر راست‌دست هستید با دست چپتان موهایی خود را شانه کنید یا حتی سعی کنید بنویسید.
- مسیرهای رفت و آمد خود به خانه را تغییر دهید، حتی اگر با این تغییر، مسیر شما دورتر شود.
- هنگام تماشای تلویزیون، صدای آن را قطع یا خیلی کم کرده، سعی کنید خودتان از روی تصاویر، مکالمه‌ها را حدس بزنید.
- با چشمان بسته در خانه راه بروید. شما باید بتوانید جای همه‌ی وسایل را مجسم کنید. البته مراقب باشید به چیزی برخورد نکنید.
- محل خرید روزانه‌ی خود را تغییر دهید و به مکانی جدید بروید.
- عادت مطالعه کردن خود را تغییر دهید. اگر تاکنون اخبار حوادث را در روزنامه دنبال می‌کردید، امروز صفحه‌ی اخبار سلامت را بخوانید.
- چند شیء کوچک شبیه به هم مانند سوزن، میخ و پیوز بردارید و با چشمان بسته یکی را انتخاب و آن را توصیف کنید.



زمانی که افراد با انجام تمرینات نوروبیک، کارهای معمول روزانه را با شیوه‌های جدید و غیر معمول انجام می‌دهند، مغزشان نیز ارتباطات عصبی متعدد را دوباره فعال و پروتئین‌های جدید تولید می‌کنند. این پروتئین‌های جدید مغز را سالم و شاداب نگه می‌دارد و به رشد و طول عمر سلول‌های عصبی کمک کند.

تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شده، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پلشه را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پلشه انجام دهید.

۱ در تصویر زیر چه تعداد خرگوش مشاهده می‌کنید؟



۲ در این تمرین، تعدادی مربع می‌بینید که داخل هر کدام یکی از جهات چهارگانه‌ی بالا، پایین، چپ و راست نوشته شده که مکانشان در مربع‌ها متغیر است. سعی کنید در کوتاه‌ترین زمان ممکن، ابتدا هر یک از جهات نوشته‌شده در مربع را بنویسید و در مرحله‌ی دوم مکان هر یک از جهات نوشته‌شده را نسبت به مربع و صرف‌نظر از شکل نگارشی‌شان بنویسید. زمان انجام هر تمرین را یادداشت و با یکدیگر مقایسه کنید.

کادر اول: نام هر یک از جهات

زمان پاسخ :

چپ	راست	پایین	بالا	راست
چپ	پایین	راست	بالا	پایین

کادر دوم: مکان هر یک از جهات نسبت به مربع

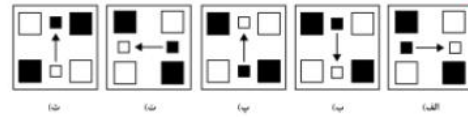
زمان پاسخ :

چپ	راست	پایین	بالا	راست
چپ	پایین	راست	بالا	پایین

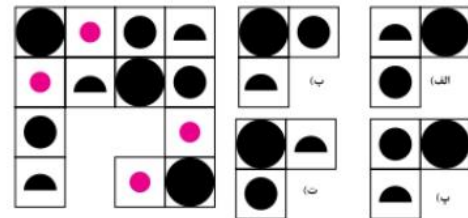
۴ کدام تصویر باید به جای علامت سوال قرار بگیرد؟



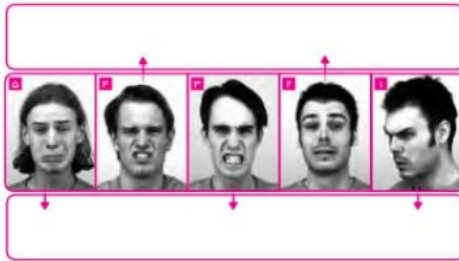
۴ کدام تصویر با بقیه متفاوت است؟



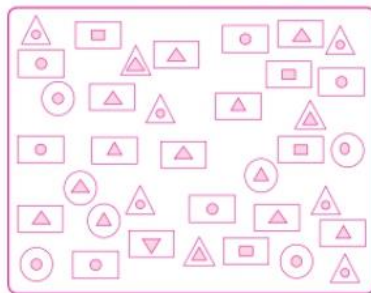
۴ کدام تصویر باید در جای خالی قرار بگیرد؟



۴ با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و احساس هر یک را بنویسید.



۴ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید. شما باید چهار تصویری را که به عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.



۸ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. تعداد اختلافات خواسته شده را پیدا کنید و در تصویر علامت بزنید.

۱۰ مورد اختلاف



۹ محاسبات زیر را انجام دهید و پاسخ هر یک از آن‌ها را یادداشت کنید.

۳	×		-		=	۱۶
×		×		×		
	+	۱	×		=	۸
×		+		+		
	×		+	۸	=	۶۲
=		=		=		
۷۲		۱۶		۱۸		

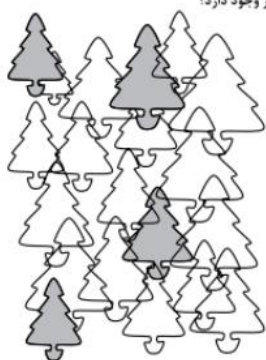
۱۱ سعی کنید نظم منطقی میان اعداد هر ردیف را پیدا کنید و عدد آخر را طبق آن بنویسید.

۱، ۳، ۷، ۱۵، ۳۱، ۶۳،

۴، ۴، ۶، ۱۲، ۳۰، ۹۰،

۳، ۵، ۱۰، ۱۲، ۲۴، ۲۶،

۱۱ چند کاج در تصویر وجود دارد؟



پله‌ی یازدهم

تکرار یادیار بازی

سه روش برای تقویت

عملکرد مغز



در مسیر تقویت و بازتوانی مغزی، انواع مختلفی از روش‌ها به کار برده می‌شود. در ادامه به سه روش مهم ترمیمی اشاره می‌کنیم:

۱. تکرار تمرینات به صورت نظری و عملی: هدف از این نوع تمرینات، بهبود مهارت‌های آسیب‌دیده‌ی شناختی است که البته با تکرار هم به صورت تئوری و هم به صورت عملی محقق می‌شود. به عنوان یک مثال ساده «درست کردن جای» را در نظر بگیرید که ممکن است بر اثر آسیب مغزی یا افت عملکردهای شناختی، برای شما دشوار شده باشد. در این نوع تمرینات از شما خواسته می‌شود ابتدا چندین بار مراحل درست کردن جای را بنویسید و سپس آن‌ها را چندین بار مرحله به مرحله انجام دهید.

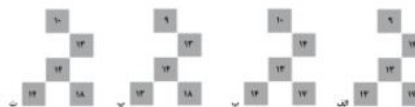
۲. روش‌های به خاطر سپردن اطلاعات: این تمرین‌ها برای بهبود و تقویت حافظه استفاده می‌شوند. در این نوع تمرین‌ها شما یاد می‌گیرید که چگونه اطلاعات را در ذهن خود ذخیره کنید تا در طولانی‌مدت آن‌ها را فراموش نکنید. جست‌وجوی حروف اول لغات و ساختن کلمه‌ی مخفف برای اجناس فهرست خرید، برقراری ارتباطات طنز میان اطلاعات برای تداعی و به خاطر آوردن آسان‌تر آن‌ها، تجسم و ساختن یک داستان و همچنین تکرار از جمله تکنیک‌های بهبود حافظه است.

۳. ابزارهای کامپیوتری: بسیاری از بازی‌های کامپیوتری می‌توانند مغز شما را تحریک و به گونه‌ای لذت‌بخش آن را فعال کنند. اما برخی از این بازی‌ها نیز به طور اختصاصی با هدف بهبود یک مهارت خاص ذهنی مانند حافظه، توجه، تصمیم‌گیری یا مهارت‌های بصری فضایی طراحی شده‌اند. انجام روزانه‌ی این بازی‌ها تاثیر چشمگیری در بالا بردن توانایی مغز آسیب‌دیده‌ی شما در مدت زمان کوتاهی خواهد گذاشت.

در این کتاب ما به طور عمده از روش‌های اول و دوم برای تقویت توان مغزی شما استفاده می‌کنیم.

۱۲ گزینه‌ی مناسب را برای کامل کردن جدول زیر انتخاب کنید.

۱	۳	۶	۸	۱۱
۲	۴		۱۱	۱۲
۶	۸	۱۱		۱۶
۹	۱۱		۱۶	۱۹
۱۱		۱۶		۲۱



۱۳ به جای علامت سوال چه عددی باید قرار گیرد؟

۵	۸	۲	۳
۲	۷	۶	۵
۹	۱	۷	۱
۴	۲	۵	?

کارنامه
تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

تمرین‌های تقویت شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ پاراگراف‌های زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

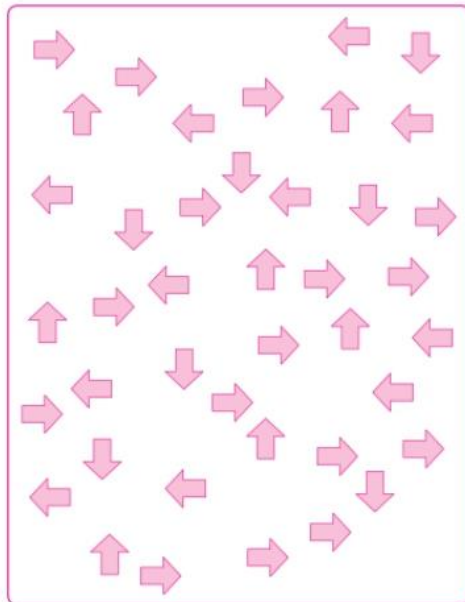
حروف: «ب، ت، پ»

شنیدن صدای مستند در یک یا هر دو گوش که نمی‌دانی از چه منبعی در سرت می‌پیچد، بسیار آزاردهنده است. وزوز گوش تنها یک نشانه است و به خودی خود بیماری محسوب نمی‌شود، یعنی حاکی از بروز اختلالاتی در سیستم شنوایی است که حلزون داخلی گوش را درگیر کرده است. حال اگر بتوان برای چنین اختلالی علنی پیدا کرد یعنی این مشکل ناشی از مصرف برخی داروها، افزایش فشار خون یا وجود تومور ناشناخته در گوش میانی یا سیستم اعصاب شنوایی تشخیص داده شود، می‌توان به درمان آن امیدوار بود. اما چنین اتفاقی فقط در ۱۵ درصد موارد بروز وزوز گوش اتفاق می‌افتد و در بیش از ۸۰ درصد موارد به علت‌های ناشناخته و تحت تأثیر زندگی پرتنش و همراه با استرس، افزایش سن، رعایت نکردن بهداشت صوتی، آلودگی صوتی و حتی آلودگی هوا بروز پیدا می‌کند.

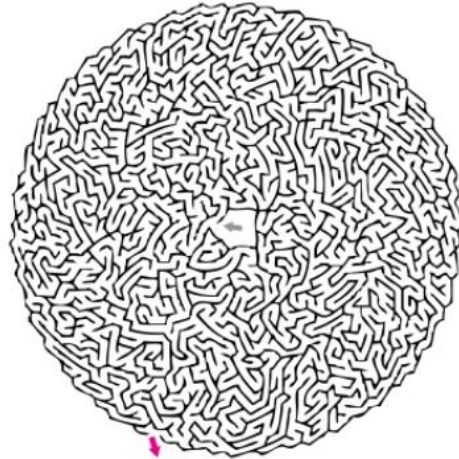
یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد وزوز گوش، زندگی پرتنش و همراه با استرس است و با توجه به پیرتر شدن جمعیت کشور و تأثیر آلودگی صوتی و آلودگی هوا بر حواس مختلف، احتمال بروز اختلالات عصبی شناختی از جمله وزوز گوش بیشتر می‌شود. سبک بد زندگی مانند عادت کردن به محیط‌های خیلی ساکت یا خیلی شلوغ، باعث تشدید بروز وزوز در گوش می‌شود. در واقع برخلاف تصور، کسانی که خود را ایزوله کرده و در محیط‌های خیلی ساکت زندگی می‌کنند نیز از خطر ابتلا به این عارضه به دور نبوده و در برخی موارد حتی بیشتر و شدیدتر دچار وزوز گوش می‌شوند. در واقع اگر وزوز گوش ناشی از مصرف دارو، فشار خون بالا و تومورهای سیستم شنوایی نباشد، ناشی از اثرات محیطی و سبک زندگی ناسالم است. جالب است بدانید که وزوز گوش در تمام گروه‌های سنی حتی در کودکان نیز وجود دارد. البته از آنجا که تجربه‌ی صوتی کودکان کم است، نسبت به شنیدن چنین صدایی آزار شکایت نمی‌کنند، اما با بالا رفتن سن افراد، احتمال بروز کم‌شنوایی و وزوز گوش بیشتر می‌شود. افراد مثبت‌نگر، آرام و غیر مضطرب با سرعت بیشتری با تنش‌های زندگی روزمره و شرایط پیش‌بینی‌نشده کنار می‌آیند و حتی در صورت بروز هر نوع کم‌شنوایی و وزوز گوش می‌توانند کنترل بهتری بر اعصاب و روان خود در صورت بروز هر نوع کم‌شنوایی و وزوز گوش داشته باشند. برعکس، افراد زودرنج، مضطرب و منفی‌نگر، آسیب‌پذیری و سطح پذیرش‌شان نسبت به تنش‌ها بسیار بیشتر است.

تعداد حروف «ب، ت، پ»:

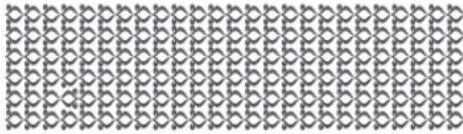
۲ در این تمرین تعدادی پیکان می‌بینید که در جهات مختلفی قرار گرفته‌اند. سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد، مسیر متوالی را بین پیکان‌های رو به بالا و رو به پایین بکشید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر پیکان تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به پیکان‌های با جهات دیگر برخورد کنید. خطوط نیز نباید همدیگر را قطع کنند.



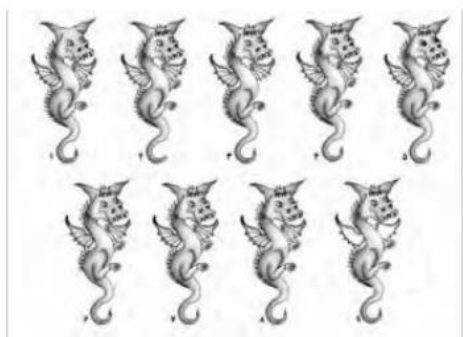
۲ سعی کنید از فلش سیاه‌رنگ به سمت فلش صورتی مسیری بکشید.



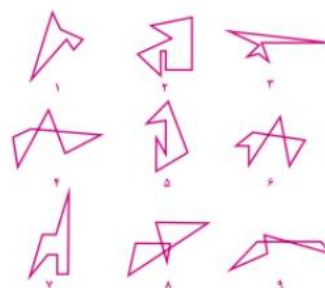
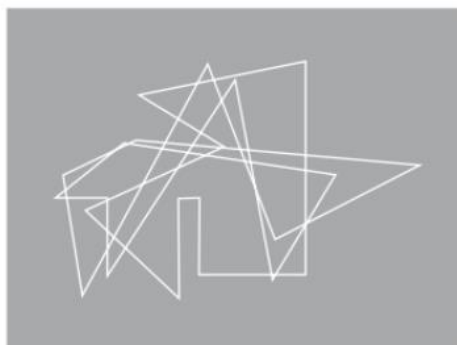
۱ در بین تصاویر زیر، کدام‌یک با بقیه متفاوت است؟



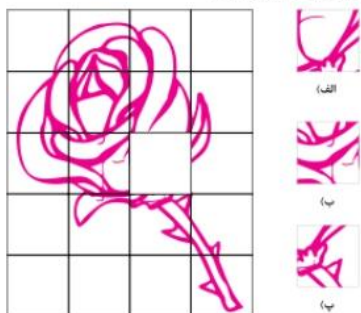
۲ کدام دو تصویر با هم مشابه هستند؟



۲ از بین ۹ شکل زیر، کدام سه شکل در کادر خاکستری رنگ به کار رفته‌اند؟



۷ کدام تصویر جای خالی را پر می‌کند؟



۸ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد مستطیل‌ها و مثلث‌ها را یادداشت کنید.



توصیه‌های عملی

آیا نوشتن تأثیری در بازتوانی مغزی دارد؟

زمانی که مغطلی می‌نویسد، هم‌زمان از مهارت‌های شناختی متعددی مانند حافظه، توجه، منطق، مهارت‌های کلامی و بصری-فضایی استفاده می‌کند. شما نیاز دارید تا از کلمات ذخیره‌شده در ذهنتان، واژه‌ی درست را انتخاب کنید (حافظه و مهارت‌های کلامی)، ارتباط منطقی بین جملات برقرار کنید (منطق)، حواس‌تان باشد که از موضوع اصلی منحرف نشوید (توجه) و جملات را روی یک خط راست بنویسید (مهارت‌های بصری-فضایی).

پس سعی کنید روزانه ساعتی را به نوشتن اختصاص دهید. این نوشتن می‌تواند در قالب نامه‌ای به یک دوست واقعی یا خیالی، یادداشت کردن کارهای روزانه، خاطرات گذشته و حتی خلاصه‌ی فیلم یا داستانی باشد که شما به تازگی آن را دیده یا خوانده‌اید. حتی می‌توانید احساسات خود و علت آن‌ها را نیز بنویسید. موقع نوشتن، می‌توانید کلماتی را به یاد بیاورید که شاید هنگام صحبت کردن به ذهنتان نرسد.

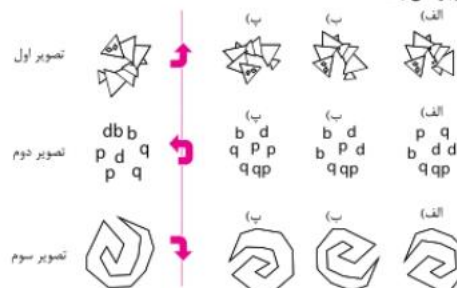
بهتر است نوشته‌های خود را نگه دارید و هر چند وقت یک بار آن‌ها را بخوانید. این کار علاوه بر آنکه خاطرات گذشته را مرور و به تحکیم حافظه‌ی شما کمک می‌کند، فعالیت لذت‌بخش است.

آیا می‌دانستید نوشتن تأثیری همچون یوگا (مدیتیشن) در ذهن دارد؟ زمانی که شما مغطلی می‌نویسید، تنفس‌تان آهسته می‌شود و وارد مرحله‌ای می‌شوید که در

آن لغات (واژگان) به صورت آزادانه و بدون هیچ تلاشی به ذهنتان می‌آیند. این جریان نوعی هوشیاری برای شما ایجاد می‌کند که برای عملکرد ذهنی‌تان بسیار مفید است. به همین علت است که می‌توان از نوشتن به عنوان روشی برای کاهش احساس استرس استفاده کرد.



۱ اگر تماویر سمت چپ در جهت خواسته‌شده بچرخند، کدام یک از تماویر سمت راست به وجود می‌آیند؟



۲ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد مثلث‌ها را بشمارید و یادداشت کنید.



تعداد مثلث‌ها:

تاریخ انجام تمرین: ۱۳ / ۱ / ساعت: ۱۳
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

کارنامه
تمرین‌ها

تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پله را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله انجام دهید.

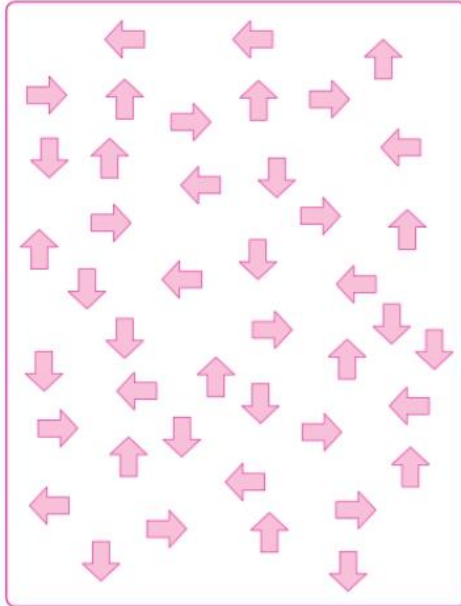
۱۱ پاراگراف زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

حروف: «س، ش، ح»

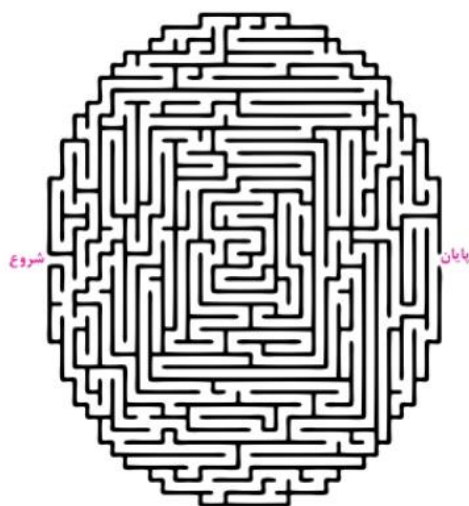
دست‌های یکی از پرکارترین اعضای بدن به شمار می‌روند که در طول عمر، فعالیت‌های زیادی را با آن‌ها انجام می‌دهیم. اما گاهی فراموش می‌کنیم این عضو هم مانند انسان تحملی دارد و ممکن است زمانی فرا رسد که دیگر نتواند همانند گذشته کارهای سنگینی انجام دهد. کار زیاد بسا رایانه، انجام ورزش‌های سنگین، انجام کارهای خانه به مدت طولانی و خلاصه هر فعالیتی که فشار زیادی به دست‌ها و مچ وارد آورد، می‌تواند باعث بروز مشکلی به نام «سندروم کانال کارپال» شود. سندروم کانال کارپال بیماری‌ای است که ناحیه‌ی مچ و کف دست را درگیر کرده و باعث بی‌حسی، احساس سوزن سوزن شدن و ضعف در انگشت شست، اشاره و انگشتان میانی دست می‌شود و عصب میانی قسمت مچ را تحریک می‌کند. مچ دست با نواری از بافت‌های رشته‌ای احاطه شده که در حالت طبیعی از مفاسل اطراف مچ حمایت می‌کند. فضای محکمی که بین این نوارهای رشته‌ای و استخوان مچ قرار گرفته، «کانال کارپال» نام دارد و این عصب میانی برای گرفتن حس از انگشتان دست، از میان کانال کارپال عبور می‌کند. هر شرایطی که باعث تورم یا ایجاد تغییر در وضع بافت این کانال شود، به آن فشار وارد کرده و عصب میانی را تحریک‌پذیر کند و نتیجه‌ی آن سوزن سوزن شدن و بی‌حسی انگشت اشاره، شست و انگشتان میانی باشند، به آن «سندروم کانال کارپال» گفته می‌شود. سندروم کانال کارپال از آن نوع بیماری‌هایی است که اگر در هفته‌ها و ماه‌های اول تشخیص داده و درمان شود، با روش‌های خانگی و ساده قابل درمان است و نیازی به درمان‌های دارویی ندارد، ولی با پیشرفت روند بیماری ممکن است درمان کمی پیچیده‌تر شود. در کنار کارهای پیشگیرانه‌ای که برای جلوگیری از ابتلا به این سندروم می‌توانید انجام دهید، پزشکان داروهای ضد التهابی - استروئیدی و کورتیکو استروئیدهای تزریقی یا خوراکی را که بیشتر به صورت تزریقی مورد استفاده قرار می‌گیرند، تجویز می‌کنند که درد ناشی از این بیماری را به سرعت کاهش می‌دهد. همیشه آخرین راه حل برای درمان، عمل جراحی است و زمانی پزشک این شیوه را پیشنهاد می‌دهد که روش‌های غیر جراحی پاسخگو نبوده و درد ناشی از سندروم بیش از شش ماه ادامه یابد. این اقدام از بروز عوارض طولانی‌مدت بیماری جلوگیری می‌کند. گاهی استفاده از طب سوزنی هم موثر بوده و به کاهش درد کمک می‌کند.

تعداد حروف «س، ش، ح»:

۲ در این تمرین تعدادی پیکان می‌بینید که در جهات مختلفی قرار گرفته‌اند. سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد، مسیری متوالی بین پیکان‌های سمت چپ و سمت راست بکشید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر پیکان تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به پیکان‌های با جهات دیگر برخورد کنید. خطوط نیز نباید همدیگر را قطع کنند.



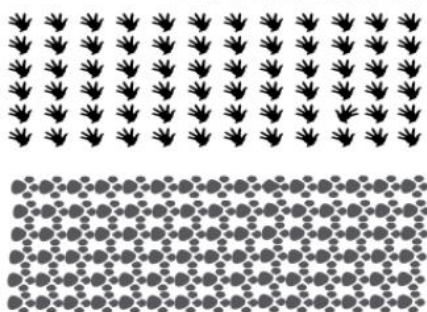
۲ سعی کنید از نقطه‌ی شروع به پایان مسیری بکشید.



۱ کدام دو تصویر با هم مشابه هستند؟



۳ در بین تصاویر زیر کدام یک با بقیه متفاوت است؟



۲ هر یک از تصاویر از سه شیء مجزا تشکیل شده است. سعی کنید آن‌ها را پیدا کنید و نامشان را بنویسید.

تصویر اول



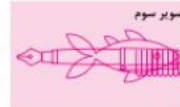
۱. _____
۲. _____
۳. _____

تصویر دوم



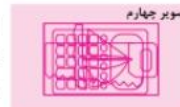
۱. _____
۲. _____
۳. _____

تصویر سوم



۱. _____
۲. _____
۳. _____

تصویر چهارم



۱. _____
۲. _____
۳. _____

۷ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و بنویسید کدام تصویر متعلق به دست راست و کدام متعلق به دست چپ است.



۸ تعداد مثلث‌های تصویر زیر را بنویسید.



تعداد مثلث‌ها: _____

۴ در تصویر زیر، اشکال خواسته شده را پیدا کنید و علامت بزنید.

پله‌ی دوازدهم

مسائل را حل کنید.

راهکارهای بهبود مهارت

حل مساله



بسیاری از ما انسان‌ها در طول روز با مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم که ناچاریم خیلی زود برای آن‌ها راه حلی پیدا کنیم. برخی از این مشکلات بسیار آسان حل می‌شوند و راه حل آن‌ها بر اساس تجاربی که در گذشته کسب کرده‌اید، در دسترس شما است. اما برخی دیگر به راحتی حل نمی‌شوند و به تفکری منطقی و خلاقانه نیاز دارند. داشتن این طرز تفکر به شما کمک می‌کند تا:

• بتوانید مشکل را از زوایای مختلف بررسی کنید و ارتباطات اجزا را با هم در نظر بگیرید. گاهی راه حل مشکل در همین ارتباطات پنهان شده است.

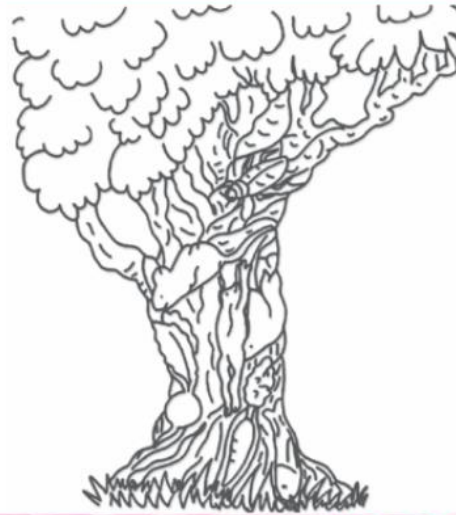
• بتوانید نقاط قوت و ضعف راه حل را نیز بسنجید. انتخاب این راه حل چه عواقبی به همراه دارد و آیا می‌توان در مقابل جنبه‌های مثبت به‌دست‌آمده، از این عواقب چشم‌پوشی کرد؟

• بتوانید خود را جای تک تک افرادی بگذارید که به گونه‌ای درگیر این مشکل بوده‌اند و راه حلی که شما انتخاب می‌کنید در آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. تصور کنید برای آن‌ها چه اتفاقی می‌افتد. حتی می‌توانید از این افراد نیز کمک و مشورت بگیرید و نظرات آن‌ها را بپرسید.

• بتوانید مشکل خود را در قالب یک داستان تجسم کنید. شخصیت اول این داستان شما هستید که می‌تواند راه حل‌های مختلف را انتخاب کند. در این داستان برای حل مشکل از هر روشی که می‌توانید استفاده کنید و از هیچ چیز نترسید، زیرا در دنیای حقیقی نیستید و پیاند تصمیمات شما واقعی نیست.

ارتقای توانمندی‌های حل مساله از اهداف برنامه‌های بازنوایی و توانمندسازی شناختی نظیر این کتاب می‌باشد. ارتقای توانمندی توجه، حافظه و تصمیم‌گیری می‌تواند توان حل مساله را نیز در شما بهبود بخشد.

هویج، موش، سوسک، ماهی، پرندۀ، قورباغه، ترب



کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۴ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

تمرین‌های تقویت شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ با کلمات زیر یک داستان کوتاه بنویسید. هر کلمه باید تنها یک بار استفاده شود.

آشپزخانه، ماشین، تعمیر، آب، همسایه، آفتابی، بچه‌ها

۲ سرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

الف) آب پاکی را	
ب) از محاسبه چه پاک است.	
پ) از کوزه تراود که در اوست.	
ت) از هول هلیم افتاد	
ث) چرا خولیت نمی‌بره!	

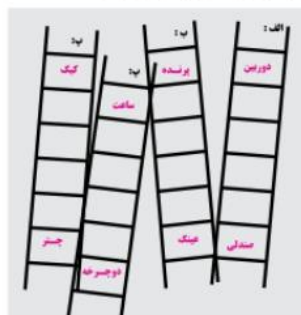
۳ در این تمرین، ۱۲ گروه دوتایی واژگان به شما نشان داده شده است. ده دقیقه آن‌ها را با دقت بخوانید و سعی کنید میان آن‌ها ارتباط برقرار کنید. سپس به صفحه بعد بروید.

دوربین	زنجیر	کلیسا	گلبدان	خرگوش	چرخ
قایق	موش	ساحل	کتابخانه	ساعت	لباز
حوله	دودکش	دست	طناب	تلفن	روزنامه
کافه‌دواری	هتل	فیل	کاسه	شیراز	رودخانه

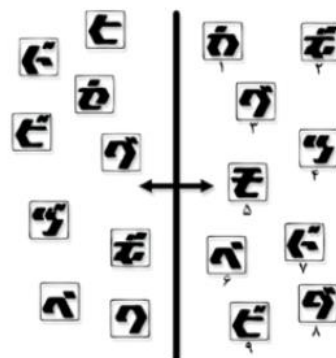
لغات زیر را به صورت گروه‌های دوتایی، مشابه با تمرین شماره‌ی ۳ در صفحه‌ی قبل دسته‌بندی کنید.

دوربین - کلیسا - تلفن - گلبدان - خرگوش - موش - ساعت - چرخ
قایق - زنجیر - رودخانه - فیل - لباز - هتل - دودکش - ساحل -
کافه‌دواری - کتابخانه - حوله - شیراز - کاسه - روزنامه - دست - طناب

۴ در پله‌های ابتدایی و انتهایی هر تردبان واژه‌هایی نوشته شده است که در ظاهر به هم ارتباطی ندارند. سعی کنید با نوشتن واژگان مناسب به ترتیب از پله‌ی دوم تا چهارم، بین پله‌های هر تردبان به ارتباطی منطقی بین واژگان برسید.



۵ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. کدام یک از اشکال سمت راست تصویر، در سمت چپ نیامده است؟



۶ بر اساس یک نظم منطقی، ترتیب درست تصاویر زیر را مشخص کنید.



تصاویر به ترتیب از چپ به راست:

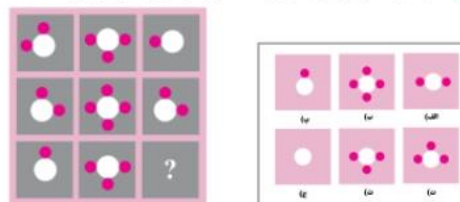
۷ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شوند.

۱			۵					۸
	۸		۳		۵	۶		۹
	۷				۲	۱		۳
		۷		۳				۶
۸			۱		۶			۲
۶				۵		۹		
۷		۹	۴					۵
۵	۴	۶		۹			۳	
	۲				۵			۱

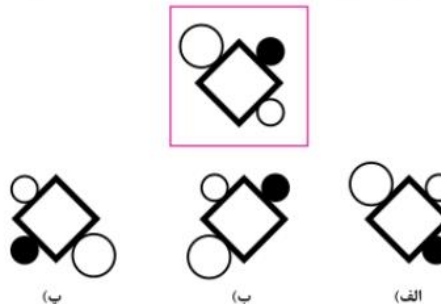
۸ دو دقیقه با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



۱۱ کدامیک از اشکال زیر باید به جای علامت سوال در تصویر اصلی قرار گیرند؟



۱۲ در صورتی که تصویر الگو (داخل کادر) بچرخد، کدامیک از تصاویر به دست می‌آید؟



تاریخ انجام تمرین: / / ۱۴ ساعت:

دقیقه

مدت زمان انجام تمرینات:

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

کارنامه
تمرین‌ها

توصیه‌های عملی

چگونه می‌توانیم با شادی و آرامش به ترمیم مغز خود کمک کنیم؟

مغز انسان برای ترمیم آسیب‌های خود به آرامش و شادی نیازمند است. **پس عمل به توصیه‌های زیر فرصت ترمیم و بهبود را برای مغز خود فراهم کنید:**

- دعا و راز و نیاز با خدا یکی از بهترین روش‌ها برای رسیدن به آرامش واقعی است.
- در طول روز ۵ تا ۱۰ دقیقه با آرامش روی صندلی بنشینید و به آرامی نفس بکشید. به هیچ چیز فکر نکنید و فقط به صدای نفس‌های خود گوش کنید.
- در زمان حال زندگی کنید. به اتفاقات تلخ گذشته فکر نکنید و نگران آینده نباشید. هیچ کس نمی‌داند فردا چه خواهد شد.
- پس‌پساری از افراد فکر می‌کنند تا زمانی که رنج نکشند نمی‌توانند به شادی برسند. این تصور کاملاً غلط است. برای به دست آوردن احساس خوب، باید احساسات منفی را کم کنید.
- زندگی را با هر آنچه دارید و ندارید، بپذیرید و برای آن‌ها خدا را شکر کنید. اگر نتوانید این را بپذیرید که بعضی چیزها را نمی‌توانید تغییر دهید، راحت‌تر زندگی می‌کنید.
- سعی کنید به دیگران احترام بگذارید و به آن‌ها محبت کنید. هر رفتاری که شما با بقیه داشته باشید، بقیه هم همان رفتار را با شما خواهند داشت.
- ساعاتی را با طبیعت بگذرانید. برای این کار تماشای یک گل‌دان گل طبیعی نیز کافی است.



زندگی پسر از تلخی‌ها و مشکلات است. اما شادی، مهربانی و لذت هم وجود دارد. اگر بخواهیم همیشه به زندگی بدبین باشیم، چیزی جز نگرانی، اضطراب، درد، رنج و مشکلات بیشتر نصیبمان نمی‌شود. اما مثبت‌اندیشی و تجسم مکرر موفقیت و موقعیت‌های خوشحال‌کننده و آرامش‌بخش در ذهن، می‌تواند به تدریج خیال را به واقعیت تبدیل کند.

تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پله را حداقل ۲۲ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تلویزی ابتدای پله انجام دهید.

۱ تصویر زیر را توصیف کنید.



۲ پنج دقیقه، سعی کنید اسامی افراد و شغل‌هایشان را به خاطر بسپارید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.

اسامی	مشاغل
حمید غلام‌پور	کشاورز
امید شایگان	آشپز
لیلا سرمدی	پرستار
علیرضا احمدفر	راننده
شاپان محمدزاد	نانوا
مریم خان‌محمدی	معلم
امیربهمن دادفر	مهندس

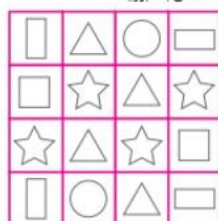
با توجه به تمرین صفحه‌ی قبل، جدول زیر را کامل کنید:
نام‌های خانوادگی: شایگان، سرمدی، محمدزاد، غلام‌پور، دادفر، احمدفر، خان‌محمدی
مشاغل: راننده، مهندس، نانوا، پرستار، کشاورز، آشپز، معلم

نام	نام خانوادگی	شغل
حمید		
امید		
لیلا		
علیرضا		
شاپان		
مریم		
امیربهمن		

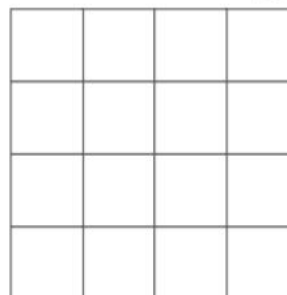
۳ ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

(الف)	به سخن‌دانی نیست.
(ب)	چاه مکن بهر کسی
(پ)	دست شکسته به کار میرد.
(ت)	دوست آن است که بگریاند
(ث)	او را خواب می‌برد

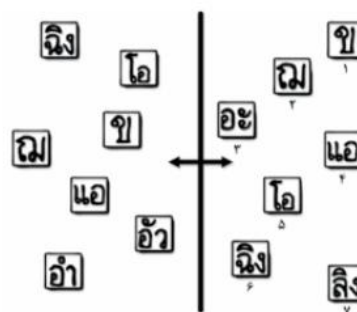
۴ دو دقیقه به تصویر زیر با دقت نگاه کنید و سعی کنید اشکال هر ردیف را خوب به خاطر بسپارید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



سعی کنید اشکال نشان داده شده در تصویر صفحه‌ی قبل را تا حد امکان در خانه‌های خالی جدول زیر بکشید.



۵ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. کدام یک از اشکال سمت راست تصویر، در سمت چپ نیامده است؟



۲ در پله‌های ابتدایی و انتهایی هر نردبان واژه‌هایی نوشته شده است که در ظاهر به هم ارتباطی ندارند. سعی کنید با نوشتن واژگان مناسب به ترتیب از پله‌ی دوم تا چهارم، بین پله‌های هر نردبان به ارتباطی منطقی بین واژگان برسید.



۷ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شود.

				۵		۲		
۶		۵						
		۷	۳		۶		۹	
					۲		۸	۹
۲			۸		۴			۷
۳	۷		۶					۲
	۸		۷		۱	۵		
۱			۹			۸		
		۶		۴				۱

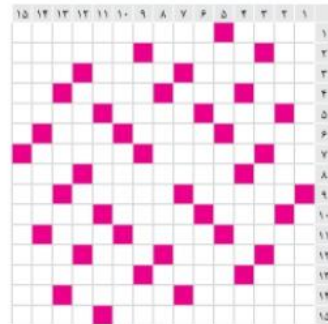
۸ جدول زیر را حل کنید.

الفی

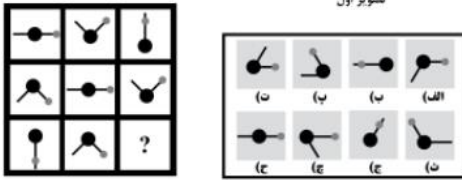
۱- درون - تکامل‌یافته‌ترین مهره‌داران ۲- نقش بازیگر - شهادت دادن - شهری در زاین ۳- نام پسر «خسروپرویز» - پوشش خارجی بدن - تمام با حذف ت ۴- نشانه‌ی الهی - نوشیدنی سرشار از پروتئین و کلسیم - فصل پاییز - صدای درشت ۵- اهل شهر خرما - نژاد ما - فرق سر ۶- بعضی اوقات - شاعر رباعی‌سرزای نیشابوری - آغاز ۷- کلام تنفر - نوعی کربوهیدرات رشته‌ای و سخت که معمولاً انسان قادر به هضم آن نیست - ورودی نور و هوا در انسان ۸- بی‌معرف - هر ۳۰ روز یک بار - پروانه‌ی هواپیما ۹- از مظاهر زیبای طبیعت - کتاب مقدس مسیحیان - راه با حذف حرف اول ۱۰- جای بی‌خطر - از روزهای هفته - سیمی و کوشش فراوان ۱۱- پیامبری در شکم ماهی - سست و بی‌نیاد - بزرگ و کلان ۱۲- قلب دوما - کیوتر صحرایی - منتشر با حذف دو حرف اول - شهری در «پارس» ۱۳- سف و رسنه - فرزانه و خردمند - از وسایل نقلیه‌ی همگانی ۱۴- نوعی ماده‌ی سفیدکننده - رهبر انقلابی «هند» - منابع لعاب‌دار ۱۵- با شور و اشتیاق - کم‌وزنی

عمودی

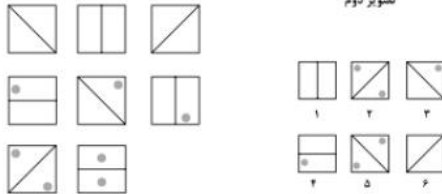
۱- بیمارستان کوچک - شجاع و نترس ۲- منسوب به خداوند - از درختان سایه‌گستر - مجبور شده ۳- مقام و درجه - لهجه و طرز تکلم خاص هر قوم و ملت - چشم‌چران ۴- ضربه یا پا - دوشیزه‌ی انگلیسی - مسال خورشیدی - ضمیر مخاطب ۵- سرزمین - دریاهای در «سوئیس» - استوار ۶- شاگرد معازنه - زبون و بی‌ارزش - ماهی‌ی جلوگیری از بیماری ۷- عدد خیالی - فتنه و آشوب - نوعی غذای گوشتی ۸- از واحدهای نظامی - گیاهی معطر و دارویی - پیشوندی معادل یک میلیون ۹- خطرناک و بحرانی - پیامبران - اشاره به دور ۱۰- دشنام - مجموعه‌ی انگشتان - ابزار آراستن موها ۱۱- یک و یک - نه‌شده - از دین برگشته ۱۲- طمع - نسل و نژاد - تکه پارچه‌ی کهنه - هوداستان رامین ۱۳- مطیع و دست‌آموز - گرمی و بخشنده - واحد شمارش یخ ۱۴- مدرسه‌ی بزرگسالان - ماه نو - سازمان کشورهای صادرکننده‌ی نفت ۱۵- محال و نشدنی - عبادت و پرستش معبود



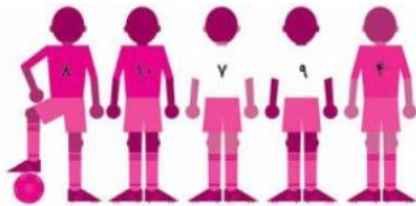
تصویر اول



تصویر دوم



۱۰ دو دقیقه با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. سپس به سوالات صفحه‌ی بعد پاسخ دهید.



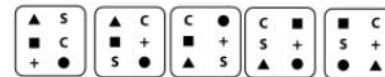
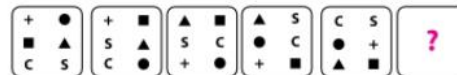
مجموع شماره‌های زوج پیراهن بازیکنان را بنویسید.

مجموع شماره‌های فرد پیراهن بازیکنان را بنویسید.

شماره‌ی پیراهن نفر وسط چند بود؟

شماره‌ی پیراهن نفرات اول و آخر چند بود؟

۱۱ به جای علامت سوال کدام گزینه باید قرار گیرد؟



(الف) (ب) (پ) (ت) (ث)

پله‌ی سیزدهم

راهکارهای جبرانی

روش‌های مکمل بهبود

عملکردهای مغز



ایجاد توانایی استفاده‌ی مناسب از توان مغزی موجود، یکی از آموزش‌های مهم برای ارتقای عملکردهای شناختی است. «راهکارهای جبرانی»، اگرچه قرار نیست عملکرد شما را بهبود بخشند، می‌توانند شرایطی فراهم کنند که شما با همین امکانات مغزی موجود، عملکرد

بهتری داشته باشید. برخی از این راهکارها عبارتند از:

■ **اجساد تغییر** هر چند کوچک در محل زندگی، محل کار و محل تحصیل، به گونه‌ای که استفاده از ابزارها و امکانات موجود را بهبود بخشد. اگر هم امکان جابه‌جایی زیاد برای شما فراهم نیست، سعی کنید یک تغییر حتی اگر هم کوچک باشد (مانند تغییر در دکوراسیون اتاق) را به گونه‌ای انجام دهید که وسایلی که به صورت روزانه مورد استفاده قرار می‌گیرند، به راحتی در دسترس شما باشند.

■ **تغییر در شیوه‌های معمول انجام کار.** اگر شما راست‌دست هستید، از امروز سعی کنید به تدریج برخی از کارهای خود را با دست چپ انجام دهید. برای مثال موبایل‌تان را با دست چپ شالانه کنید یا با دست چپ مسواک بزنید. ممکن است این کار در ابتدا سخت و حتی غیر ممکن باشد، اما با گذشت زمان به آن عادت می‌کنید.

■ **از دفترچه‌ی یادداشت برای نوشتن برنامه‌های روزانه‌ی خود استفاده کنید.** برای این کار بهتر است هر شب برنامه‌های فردا را به صورت منظم بنویسید تا هیچ کدام را فراموش نکنید. این دفترچه باید همیشه همراه شما باشد و هر روز چند بار آن را بخوانید.

■ **شرایطی برای خود ایجاد کنید که تداعی‌کننده‌ی کار مهمی باشند.** که ممکن است آن را فراموش کنید. برای مثال فهرست خرید خانه را روی یک کاغذ بزرگ روی در خانه بچسبانید تا صبح وقتی می‌خواهید از خانه خارج شوید، آن را ببینید یا فهرست وسایلی که باید هر روز صبح از خانه بردارید مانند تلفن همراه، کلید، کیف پول و ... را روی در خانه نصب کنید.

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

**کارنامه
تمرین‌ها**

تمرین‌های تقویت شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱. با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته‌شده را برای هر یک پیدا کنید و در تصاویر علامت بزنید.

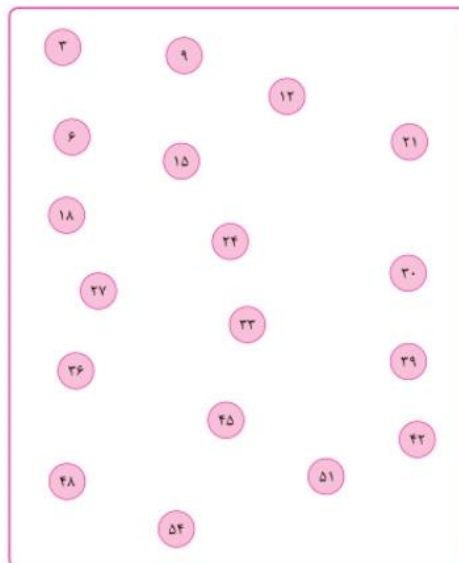
۹ مورد اختلاف



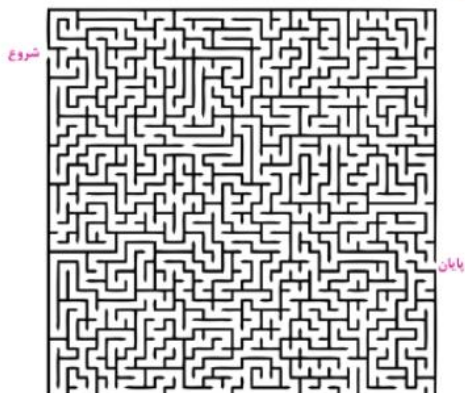
۲. اشیای خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویرهای زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۴ در این تمرین باید سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، مضرب‌های عدد ۳ را که در دایره‌های زیر نوشته شده است، به ترتیب با یک خط ممتد به هم وصل کنید. به یاد داشته باشید مسیری که می‌کشید باید از روی هر دایره تنها یک بار عبور کند و خطوط همدگر را قطع نکنند.



۴ سعی کنید از نقطه‌ی «شروع» به سمت «پایان» مسیری بکشید.

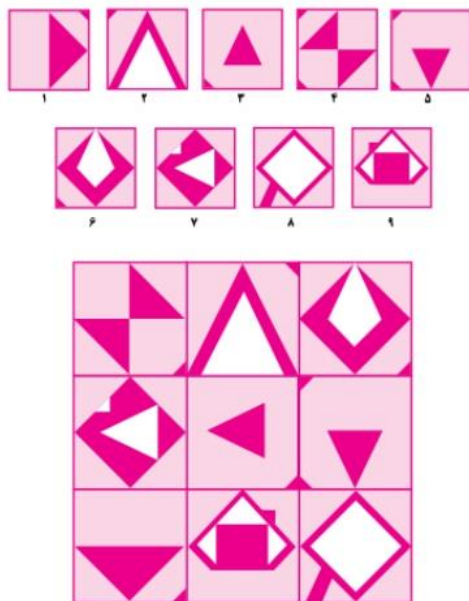


۵ در تصویر زیر چند مربع و چند مثلث می‌بینید. تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.



تعداد مربع‌ها:
تعداد مثلث‌ها:

۲ به تصاویر زیر خوب دقت کنید. کدام یک از این تصاویر، متعلق به تصویر اصلی نمایش داده شده نیستند؟ آن‌ها را پیدا کنید و علامت بزنید.



۳ پاراگراف زیر را با دقت بخوانید. سپس دور حروف مورد نظر را خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

حروف: «ش، چ، پ، ن»

زنی به حضور حضرت داوود (ع) آمد و گفت: ای پیامبر خدا، پروردگار تو ظالم است یا عادل؟ داوود (ع) فرمود: خداوند عادل است که هرگز ظلم نمی‌کند. سپس فرمود: مگر چه حادثه‌ای برای تو رخ داده است که این سؤال را می‌کنی؟

زن گفت: من بیوزن هستم و سه دختر دارم، با دستم ریسنده می‌کنم. دیروز شال بافته‌ی خود را در میان پارچه‌ای گذاشته بودم و به طرف بازار می‌بردم تا بفروشم و با پول آن غذای کودکانم را تهیه کنم. ناگهان پرنده‌ای آمد و آن پارچه را از دستم ربود و برد و تهی‌دست و محزون ماندم و چیزی ندارم که معاش کودکانم را تأمین کنم. هنوز سخن زن تمام نشده بود که در خانه‌ی داوود (ع) را زدند. حضرت اجازه‌ی وارد شدن به خانه را داد. ناگهان ده نفر تاجر به حضور داوود (ع) آمدند و هر کدام صد دینار نزد آن حضرت گذاشتند و عرض کردند: این پول‌ها را به مستحقش بدهید. حضرت داوود (ع) از آن‌ها پرسید: علت این که شما دسته‌جمعی این مبلغ را به اینجا آورده‌اید چیست؟ عرض کردند: ما سوار کشتی بودیم، طوفانی برخاست، کشتی آسیب دید و نزدیک بود غرق شود و همه‌ی ما به هلاکت برسیم. ناگهان پرنده‌ای دیدیم که پارچه‌ی سرخ بسته‌ای به سوی ما انداخت. آن را گشودیم و در آن شال بافته‌ای دیدیم. به وسیله‌ی آن، مورد آسیب‌دیده‌ی کشتی را محکم بستیم و کشتی بی‌خطر گردید و سپس طوفان آرام شد و به ساحل رسیدیم. ما هنگام خطر نذر کردیم که اگر نجات یابیم، هر کدام صد دینار بپردازیم و اکنون این مبلغ را که هزار دینار از ده نفر ماست به حضور آورده‌ایم تا هر که را بخواهی، به او صدقه بدهی.

تعداد حروف: «ش، چ، پ، ن»:

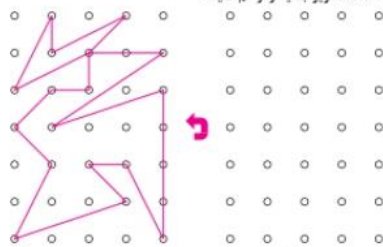
۴ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و یک جفت دستکش میان آن‌ها پیدا کنید.



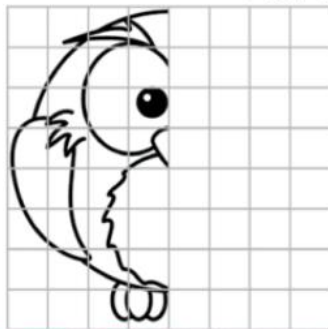
۴ پاراگراف زیر را بخوانید و تعداد واژه‌های آن را بشمارید. دقت کنید که در هر شمارش، واژه‌ی پنجم را مشخص کنید و دور آن خط بکشید. این حقیقت که ما می‌توانیم زندگی خود را مدیریت کنیم، برای سال‌های آتی هدف تعیین کنیم، برنامه‌ریزی کرده و برای رسیدن به آن تلاش کنیم، برای انجام کارهای روزانه‌ی خود زمان‌بندی داشته باشیم و بتوانیم هزینه‌های زندگی را مدیریت کنیم؛ همه ناشی از مجموعه‌ای از توانمندی‌های مغز ماست که تحت عنوان کارکردهای اجرایی نامیده می‌شود و جایگاهش در لوب‌های پیشانی مغز تعیین شده است. رشد و تکامل این قسمت از مغز که مسئول پیچیده‌ترین و عالی‌ترین عملکردهای ضروری برای حیات انسانی است از سال‌های نوجوانی و جوانی آغاز شده و تا آخر عمر همچنان ادامه می‌یابد. استفاده از توانمندی‌های اجرایی در تمام لحظات زندگی همراه شما است و شما در صورتی می‌توانید در انجام هر کاری موفق شوید، که این عملکردها در مغز شما به خوبی سازمان‌دهی شده باشند. امروزه بسیاری از مشاوران تحصیلی نیز عقیده دارند که عملکردهای اجرایی سالم، شرط لازم برای موفقیت تحصیلی است.

تعداد واژگان:

۱۰ فلش زیر جهت چرخش تصویر را نشان می‌دهد. سعی کنید با دو بار چرخش در جهت نشان داده‌شده، تصویر جدید را رسم کنید.



۱۱ نیمه‌ی دوم تصویر را بکشید.



تاریخ انجام تمرین: / / ساعت: ۱۴
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

**کارنامه
تمرین‌ها**

توصیه‌های عملی

چگونه با جلوگیری از طولانی شدن دوره‌ی افسردگی مانع از افت عملکردهای مغزی خود شویم؟

افسردگی احساسی نیست که تنها در فرد باعث ایجاد ناراحتی و ناامیدی شود، بلکه نوعی بیماری است که می‌تواند در طول زمان با تحلیل و تضعیف برخی از مناطق مغز، توانایی‌هایی آن را به ویژه در حافظه و تمرکز مختل کند و هر چقدر این روند آسیب‌زا ادامه یابد، اثرات زیان‌آورش بیشتر و عمیق‌تر می‌شود تا جایی که دیگر نمی‌توان آن‌ها را ترمیم کرد. اگرچه یک دوره‌ی کوتاه غم و افسردگی به علت وقایع ناخوشایند طبیعی است، استمرار این احساس ممکن است مشکل‌ساز باشد. با انجام توصیه‌های زیر می‌توانید احتمال ابتلا به بیماری افسردگی را کاهش دهید.

- در زندگی برای خود اهداف مشخص کنید و برای رسیدن به آن‌ها تلاش نمایید. این اهداف می‌تواند بسیار کوچک باشد، مانند صبح زود بیدار شدن بدون زنگ ساعت.
- بعضی از کارهای روزانه‌ی خود را به صورت منظم و ثابت انجام دهید. برای مثال ظهرها راس ساعت معینی ناهار بخورید و بعدازظهرها حتماً استراحت کوتاهی داشته باشید.
- در روز حتماً پیاده‌روی کنید. اگر هم نمی‌توانید هر روز بیرون بروید، داخل خانه این کار را انجام دهید. فراموش نکنید که در حین پیاده‌روی قدم‌های خود را بشمارید.
- یک کار جدید شروع کنید. برای مثال اگر تا به حال برای خود صبحانه درست نکرده‌اید، از امروز این کار را انجام دهید.

- مسئولیت بپذیرید. برای مثال در جمع اعضای خانواده یا دوستانتان، قبول کنید که خریدهای روزانه را شما انجام دهید.

- غذاهای پرچرب و نوشیدنی‌های کافئین‌دار (مانند قهوه و نسکافه) را کم‌تر مصرف کنید.

- زمان مشخصی را در طول هفته به تفریح کردن اختصاص دهید. سعی کنید تفریحاتی را انتخاب کنید که در آن‌ها خوردن حداقل و فعالیت فیزیکی و مغزی حداقل باشد. در صورتی که احساس افسردگی شما مزمن شده است، حتماً برای پیگیری بیشتر به روان‌پزشک مراجعه کنید.



تمرین‌هایی برای تثبیت

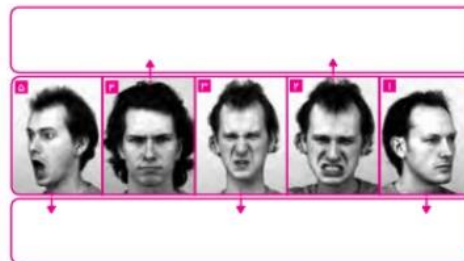
همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پلیه را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پلیه انجام دهید.

۱. با دقت به دو تصویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته‌شده را پیدا کرده، در تصاویر علامت بزنید.

۱۵ مورد اختلاف



۴ با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و احساسی هر یک را بنویسید.

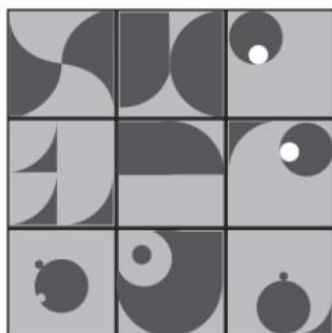
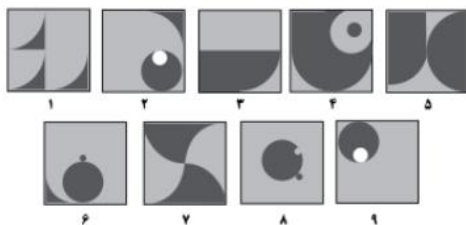


۵ پاراگراف زیر را بخوانید و تعداد واژه‌های آن را بشمارید. دقت کنید که در هر شمارش، واژه‌ی هفتم را مشخص کنید و دور آن خط بکشید.

آکرایمر نوعی بیماری تحلیل رونده‌ی عصبی است که در طی آن سلول‌های عصبی دچار آسیب‌های تدریجی می‌شوند و در نهایت از بین می‌روند. در این بیماران منطقه‌ای از مغز که هیپوکامپ نام دارد و مسئول ثبت خاطرات جدید و عملکردهای شناختی پیچیده است، صدمه می‌بیند. باوجود مطالعات بسیاری که تاکنون انجام شده است هنوز به طور قطعی علت این آسیب‌های تخریبی مشخص نشده است، اما یکی از احتمالاتی که بر سر آن ناحدی توافق است تجمع یک پروتئین چسبناک به نام آمیلوئید به سلول‌های عصبی و نفوذ پروتئین دیگر به نام تائو به داخل سلول‌های عصبی است که می‌تواند باعث بروز بیماری شود. البته تاثیر تعاملی عامل سن، ژنتیک، رژیم‌های غذایی، کم‌تحرکی و عدم فعالیت مغز که به ویژه در سنین بالا رخ می‌دهد نیز به عنوان احتمالات دیگر برای بروز بیماری مطرح می‌شود. اختلالات حافظه و فراموش کردن اتفاقات جدید و پرسیدن سوالات تکراری یکی از مهم‌ترین علایم بروز این بیماری است.

تعداد واژگان _____

۴ به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید. یکی از این تصاویر متعلق به تصویر اصلی نمایش داده‌شده نیست. آن را پیدا کنید و علامت بزنید.



۳ پاراگراف زیر را با دقت بخوانید. سپس دور حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

حروف: «ف، ق»

پادشاهی دو شاهین کوچک به عنوان هدیه دریافت کرد. آن‌ها را به مربی پرندگان دربار سپرد تا برای استفاده در مراسم شکار تربیت کند. یک ماه بعد، مربی نزد پادشاه آمد و گفت که یکی از شاهین‌ها تربیت شده و آماده شکار است، اما نمی‌داند چه اتفاقی برای آن یکی افتاده و از همان روز اول که آن را روی شاخه‌ای قرار داده، تکان نخورده است. این موضوع کنجکاوی پادشاه را برانگیخت و دستور داد پزشکان و مشاوران دربار، کاری کنند که شاهین پرواز کند. اما هیچ‌کدام نتوانستند. روز بعد پادشاه دستور داد به همه‌ی مردم اعلام کنند که هرکس بتواند شاهین را به پرواز درآورد، پادشاه خوبی از پادشاه دریافت خواهد کرد. صبح روز بعد پادشاه دید که شاهین دوم نیز با چالاکي تمام در باغ در حال پرواز است. پادشاه دستور داد معجزه‌گر شاهین را نزد او بیاورند. درباریان، کشاورزی متواضع را نزد شاه آوردند و گفتند او شاهین را به پرواز درآورده است. پادشاه پرسید: تو شاهین را به پرواز درآوردی؟ چگونه این کار را کردی؟ شاید جادوگر هستی؟ کشاورز که ترسیده بود گفت: «سرورم، کار ساده‌ای بود، من فقط شاخه‌ای را که شاهین روی آن نشسته بود بردم. شاهین فهمید که بال دارد و شروع به پرواز کرد.»

تعداد حروف: «ف، ق»:

۲ در این تصویر چند موش می‌بینید؟ آن‌ها را مشخص کنید.



تعداد موش‌ها:

۷ در این تمرین، داخل هر یک مربع‌های زیر نام یکی از اعداد به تکرار نوشته شده است. در کادر اول، شما باید نام عدد نوشته‌شده را بدون توجه به تعداد تکرار آن بنویسید و در کادر دوم صرف‌نظر از نام عدد، تعداد تکرارهای آن را بنویسید. زمان نوشتن هر دو مرحله را یادداشت و با هم مقایسه کنید.

کادر اول: نام عدد

زمان پاسخ:

۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵
۴	۵	۳	۶	۲
۴	۵	۳	۶	۲
۴	۵	۳	۶	۲
۵	۱	۲	۳	۴
۵	۱	۲	۳	۴
۵	۱	۲	۳	۴

زمان پاسخ:

کادر دوم: تعداد تکرارها (عیناً شبیه کادر اول)

۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵
۱	۲	۳	۴	۵
۴	۵	۳	۶	۲
۴	۵	۳	۶	۲
۴	۵	۳	۶	۲
۵	۱	۲	۳	۴
۵	۱	۲	۳	۴
۵	۱	۲	۳	۴

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۴ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد قطعات تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

کارنامه
تمرین‌ها

پله‌ی چهاردهم

صحبت کنید و گوش

دهید، ابزاری برای تقویت

توانمندی‌های کلامی



همان‌طور که گفته شد مهارت‌های کلامی با به عبارتی دیگر درست و روان صحبت کردن، یکی از توانمندی‌های مهم شناختی است که بر اثر آسیب‌های مغزی مختل می‌شود. اگر شما نتوانید منظور خود را به صورت کلامی به دیگران منتقل کنید، به تبع آن نمی‌توانید با آن‌ها رابطه‌ی اجتماعی برقرار کنید که نتیجه‌ی این امر، انزوا و تنهایی است. دانستن راهکارهایی جهت بهبود این مهارت ذهنی و به کار بردن آن‌ها می‌تواند در حل این مشکل به شما کمک کند:

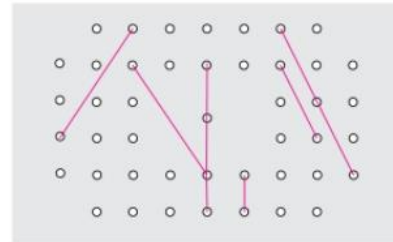
- با دیگران به صورت منظم و برنامه‌ریزی‌شده صحبت کنید. سعی کنید با اعضای خانواده، همکاران، همکلاسی‌ها و دوستان خود در طول روز صحبت کنید. می‌شود این مکالمات را هم به صورت تلفنی و هم حضوری انجام داد. در طول این صحبت‌ها بهتر است درباره‌ی مسائل مختلف سوال کنید و پاسخ‌ها را نیز برای خود تحلیل و تکرار نمایید.

- به صحبت‌های افراد ماهر و خبره گوش کنید. تماشای اخبار یا گوش کردن سخنرانی‌ها برای شما بسیار کمک‌کننده خواهد بود. سعی کنید از آن‌ها الگو بردارید.

- به صورت منظم و روزانه مطالعه کنید. یک کتاب یا حتی روزنامه بردارید و شروع به خواندن کنید. اگر داخل متن به لغات ناآشنا برخوردید، از فرهنگ لغت استفاده کنید. هر قسمت را که خواندید از خود بپرسید چه چیزی از آن متن فهمیده‌اید. می‌توانید قسمت‌های مهم آن را برای خود خلاصه کنید.

- عادت کنید گاهی اوقات بلند فکر کنید. همه‌ی ما اسان‌ها در طول روز بسیار با خود فکر و به صورت ذهنی برای خود برنامه‌ریزی می‌کنیم. اگر می‌خواهید مهارت‌های کلامی شما بهبود یابد، از امروز این گفت‌وگوی درونی را با صدای بلند انجام دهید.

سعی کنید شکل صفحه‌ی قبل را رسم کنید. برخی از خطوط پراپتان کشیده شده است.



جدول را حل کنید.

اقتی

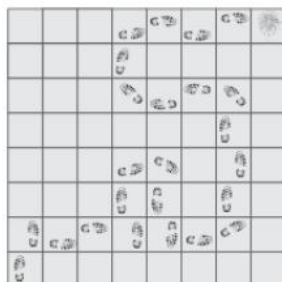
۱- محل سکونت دانشجویان در شهر محل تحصیل - قبل پشمالوی دوران مقابل تاریخ ۲- ترساک با حذف حروف «س» و «ه» - دستگاه لوانندی برخی وسایل الکتریکی - کلام آهنگین سوگواری ۳- از انواع ساندویچ سرد - از عملیات رایج بانکی - ضمیر خودمانی ۴- صدای بلند و واضح - وسیله‌ی نقلیه‌ی چوبی - کفر و بی‌دینی ۵- عارضه‌ی درگیری گروه‌های لنگاوی گردن در بیماری سل که باعث عفونت می‌شود - عهد کهن ۶- درخت جنگلی ویژه‌ی مناطق مرطوب - تصدیق بی‌ادبانه - خوش‌پوش ۷- پیشوند نغ - سوخت خودرو - شد ۸- حیوب و دانه‌های خوراکی - حافظه و حواس - اها یا الف اضافه ۹- حقوق شهروندی - از وعده‌های غذایی - شیرینی خرما ۱۰- پرندگی مظهر فر و شکوه - به آخر رسیده - بادی با ی اضافه ۱۱- قهوه‌ای مایل به سیاه - از توابع «هم» ۱۲- «رهب» بر وزن افعال - خلاص شدن - خانه به زبان انگلیسی ۱۳- تازه و جدید - عبوس و اخمو - هوایمای مسافربری با گنجایش زیاد ۱۴- کیورنی - گس همراه با سدن - دندان طفولیت ۱۵- دوست هیریشه - باصرفه و اکونومیک

عمودی

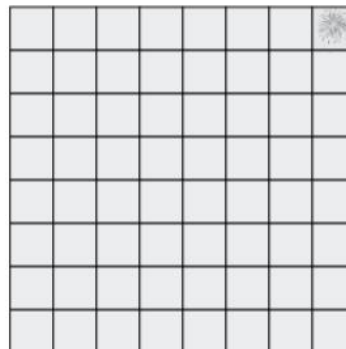
۱- همراه بود - مجازات به قصد اصلاح - ائت گرفتن ۲- هنگام سمرخ - بنای آسیب‌دیده و دور از امن‌کان زندگی ۳- ظرفیت شیمیایی - نمره - ناگفتی ۴- سازمان همکاری اقتصادی - کارتن بازنشده‌ی کالا - از لوازم آرایش ۵- به‌دست‌آورنده - معادل فارسی دستگاه فاکس ۶- جواهرفروش - اهل سیاره‌ی خودمان - «شکر» با سرکش اضافه ۷- ویتامین جوانی - زینت دادن - مقدار مسافت نسا هدف ۸- وزیدن باد - نوعی نان کلفت - نژاد مردم «هیجر» ۹- زن دیرنشین - درآمد - صدای کوبیدن در ۱۰- ماه مدرسه - سرگردان - پرده‌داری کعبه ۱۱- گل سفید و خوشبوی بهاری - شنا ۱۲- پایه و مقام - به پغما رفتن - ریسمان دلو ۱۳- ضمیر فرانسوی - شرحی که در کتاب‌های کتاب نوشته شود - کوهی در «اصفهان» به ارتفاع ۳۶۲۱ متر ۱۴- پایین و زیرین - هدیه‌ای به فرد مایوس! ۱۵- هواکش برقی آشپزخانه - شهری در کشور «پاکستان» - ستاره‌ی آرژانتینی «مارسلونا»



یک دقیقه با دقت به مسیر نشان داده‌شده در تصویر زیر نگاه کنید و سعی کنید آن را به خاطر بسپارید.



حالا سعی کنید بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل، مسیر را در کادر زیر رسم کنید.



➤ به جای علامت سوال، کدام گزینه باید قرار گیرد؟

تمرین اول

$$1 \quad 2 \quad / \quad 6 \quad \times \quad 3 \quad = \quad 3 \quad ? \quad / \quad 1$$

٨	٣	٩	٢	٧
(٨)	(٣)	(٩)	(٢)	(٧)

تصویر دوم

$$\Delta \gamma \Delta x \approx -1 \Delta \gamma \Delta$$

٩	٧	٦	٥	٣
(ث)	(ت)	(ج)	(ح)	(ف)

۲۳۹ | بنی چهاردهم

در این تمرین تعدادی ضرب‌المثل رایج در زبان فارسی آورده شده است که هر کدام یک یا دو جای خالی دارند. شما باید واژه‌های جاف‌افاده در هر یک از ضرب‌المثل‌ها را در جدول زیر پیدا کنید و دورشان خط بکشید.

و	خ	ص	ح	ث	ا	ی	ه	ح	ط
ن	ل	د	ش	ب	س	ک	ظ	م	ا
ا	ه	ز	ظ	ب	ش	س	ق	ر	د
غ	س	ل	ن	غ	ی	ا	ک	غ	ا
ز	م	ا	و	م	د	ی	ن	ی	ز
ه	ت	ا	و	م	د	د	ز	س	ی
خ	ر	ه	ت	ش	و	ی	و	ی	ا
ا	ش	د	م	ل	ا	ح	ی	چ	ی
ک	ز	خ	ح	ص	د	ت	ی	س	م
ا	ک	د	ش	ج	ل	ی	ن	خ	ق
ش	ی	و	ر	ک	ب	ب	و	ا	ر
ا	ش	ی	و	ح	ا	ز	ز	ل	ه
ق	ن	ک	ش	ی	و	ج	ن	ش	ا
ا	ر	ل	ا	ل	ر	س	ب	ز	ا
د	ز	ه	ن	ب	ب	ی	ن	ا	ق
س	ی	ا	م	ح	ا	ل	غ	م	ف

کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: ۱۳ / ۱ / ۱۳ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه:
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

توصیه‌های عملی

چگونه برای تقویت توان مغزی با خستگی مبارزه کنیم؟

خستگی یکی از احساسات نامطلوبی است که توان مغزی را کاهش می‌دهد و انرژی شما را برای انجام کارهای روزانه کم می‌کند. برای کاهش احساس خستگی باید:

- زیاد آب بنوشید. کم و البته سالم غذا بخورید. سعی کنید سر موقع غذا بخورید. اگر خیلی دیر ناهار بخورید، زودتر احساس خستگی می‌کنید.
- خوب بخوابید و بین کار استراحت کافی داشته باشید.
- قرض‌های خواب‌آور مصرف نکنید.
- در طول روز فعالیت بدنی کافی داشته باشید و کمتر بنشینید.
- خود را با کارهایی که برایتان جذاب است، سرگرم کنید، مثلاً فیلم تماشا کنید یا به موسیقی گوش کنید.
- استرس خود را کم کنید و با آرامش و حوصله کارهای خود را انجام دهید.
- نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند نوشابه‌ی انرژی‌زا، قهوه یا چای تیره کم‌تر مصرف کنید.
- ورزش کنید و پیاده‌روی در طول روز را از یاد نبرید.

خستگی احساسی است که قدرت تمرکز، حافظه و توانایی

شما را برای مدیریت روابط اجتماعی با سایر افراد

کاهش می‌دهد. زمانی که شما خسته

باشید، مغزتان هم نمی‌تواند به سرعت

و به درستی اطلاعات را پردازش و

ذخیره کند. خستگی مزمن عامل تخریب

سلول‌های مغزی و افت توان مغزی

است. پس به خاطر داشته باشید که

خواب و استراحت کافی و سرحال و

شاداب بودن، پیش از شروع هر جلسه

بازتوانی مغزی لازم و ضروری است.



تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت پله را حداقل ۲۲ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله انجام دهید.

۱ جاهای خالی را با استفاده از کلمات داده‌شده پر کنید.

کلمات:

بمباران‌ها، گفت و گو، بازی، شیفته، اجرا، گوشه‌ها، بیشتر، کمتر، برآمده‌های، بشر، ریاضت، هوشمند، زندگی

تلفن‌های جدید را از آن جهت _____ نامیده‌اند که این دست‌ساخته‌های
روزی‌به‌رو از یک ابزار صرفاً _____ به ابزاری همه‌کاره تبدیل می‌شوند و به تدریج جای
همه چیز را در _____ ما می‌گیرند. دانشمندان در تلاش هستند حتی این
به انسان‌ها نیز شبیه‌تر کنند تا آنجا که با _____ جدید، از آن‌ها می‌خواهند مانند یک
_____، دستورهای شفاهی ما را _____ کرده و نقش منشی را بر ایمن
کنند. اما این گوشه‌ها هر چه _____ و به انسان‌ها نزدیک‌تر و _____ می‌شوند،
اختلالات و _____ به انسان‌ها شبیه‌تر می‌شوند.

۲ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شوند.

۸	۷			۳				۹
۴	۳			۶				۷
		۱		۲			۷	
		۹		۳	۶			
		۲			۶		۸	
۹				۷			۴	۵
۵			۳				۶	۲

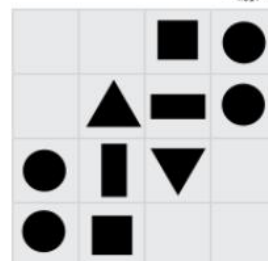
۲ متضاد (مخالف) واژه‌های زیر را بنویسید.

الف) ضرر:	ت) حقیقت:
ب) افراطی:	ث) تشویق کردن:
پ) فرمان دادن:	ج) فتح کردن:

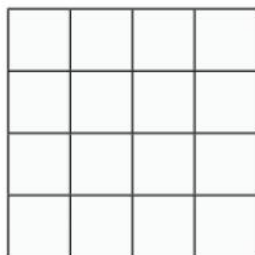
۳ خانه‌های خالی جدول زیر را با اعداد مناسب پر کنید.

۷	+		÷		=	۳
-		-		×		+
	+	۱	×	۲	=	
×		+		÷		-
۲	×		÷		=	
=		=		=		=
	-	۶	×		=	۶

۴ دو دقیقه، با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و اشکال هر ردیف را خوب به خاطر بسپارید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



۱ سعی کنید اشکال نشان داده‌شده در تصویر صفحه‌ی قبل را در خانه‌های خالی جدول زیر بکشید.



۲ جدول زیر را حل کنید.

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
												۱
												۲
												۳
												۴
												۵
												۶
												۷
												۸
												۹
												۱۰
												۱۱
												۱۲
												۱۳

افقی

۱- کتابی نوشته‌ی «امیل زولا» / دعای زیر لب / از خوردنی‌ها ۲- روش و اسلوب / حروف به‌هم‌ریخته‌ی سمسم / پرفروپ ۳- دربندان / فلز چهره / دایر و برقرار ۴- مخترع فونوگراف ۵- پام دنیا / پیش از شروع نماز لازم است ۶- دارایی / ضربه‌ی اسبی / نفس سرزنش‌کننده ۷- ششیاب یا تغییر حرف ش / شهر آلمان / تر و تازه ۸- پشت سر هم قرار دادن / پسوند شباهت / جانور کوهان‌دار ۹- جویبار / رودی در ایران ۱۰- پدر نثر فرانسه ۱۱- از درس دبیرستانی / ظاهر ساختمان / اهنگ نغمایی ۱۲- بیماری سگ / قوم ایرانی / هستی ۱۳- گونه‌ای ظرف پلاستیکی / سه حرف آخر ماهی‌تایه / خو و منش

عمودی

۱- سوره‌ی زنان / مرده / انگبین ۲- فرمان توقف / مادر باران / بازگشت ۳- حیل و مکر / از بت‌های زمان جاهلیت / عدد و شماره ۴- مسکن گزیدن / حس باصره ۵- شتر / حیرت و دهشت ۶- آزادی / هدیه‌ی داماد به عروس خانم ۷- بی‌آبرو / قلعه‌ی فارس / دریاچه‌ی زنو ۸- فوت کردن / بهره بردن ۹- شمال ترکی / مزد ۱۰- کاشف میکروپ هاری / شروف و آبرو ۱۱- اسب بازگشت / وازه‌ای برای بیسان / زجبار در زبان خاتم‌ها / نجسار با حروف به‌هم‌ریخته ۱۲- ساحل و افق / بازنده‌ی شطرنج / پیام‌آور ۱۳- از پیامبران قوم عاد / کار برجسته / سختی ۱۴- دو دقیقه با دقت به تماویر آدمک‌های زیر در حالت‌های مختلف نگاه کرده، سعی کنید آن‌ها را به خاطر بسپارید.



حالا سعی کنید بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل، آدمک‌ها را بکشید.



A سعی کنید با کشیدن مسیری مسیری کوتاه، دو حیوان داخل تصویر را به هم وصل کنید.



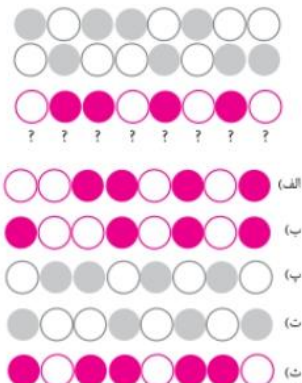
۱۴ به جای علامت سوال، کدام گزینه باید قرار بگیرد؟
تمرین اول

۱	۳	۰	×	۳	/	۵	=	۳	?	۰
۴	۳	۲	۱	۰						
(ت)	(ت)	(ب)	(ب)	(الف)						

تمرین دوم

۳	?	۹	-	۱	۸	۳	-	۱	۷	۶
۷	۶	۵	۴	۳						
(ت)	(ت)	(ب)	(ب)	(الف)						

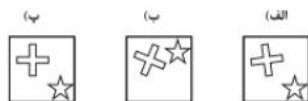
۱۵ کدام شکل از تصاویر باید به جای علامت سوال قرار گیرد؟
تصویر اول



تصویر دوم



تصویر سوم



۱۷ دو دقیقه با دقت به شکل زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



پله‌ی پانزدهم

داستان ساختن و

تعریف کردن آن ابزاری

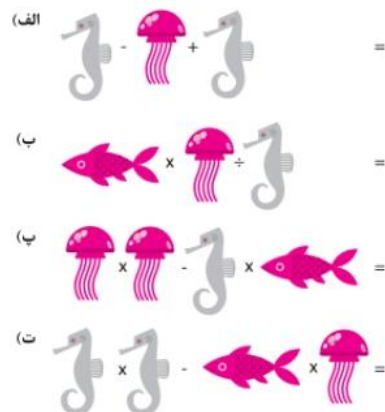
برای تقویت حافظه



تعریف کردن داستان. یکی از هنرهای کلامی بسیار کهن در تمام فرهنگ‌ها و ملل است که می‌توان با آن، قدرت واژه‌ها را در بیان نظرات، تفکرات و احساسات نشان داد. ما به مهارت تعریف کردن داستان نیاز داریم تا بتوانیم اخبار، تجربه‌ها و اتفاقات رخ داده را برای یکدیگر تعریف کنیم. در واقع تعریف کردن داستان زنجیره‌ای است برای برقراری ارتباط میان افراد در سنین و نژادهای مختلف. بهبود این مهارت هم‌چنین باعث تقویت مهارت‌های دیگری می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها درک مطلب و توانایی صحبت کردن است. ضمن آنکه فردی که داستانی تعریف می‌کند، معمولاً همان لحظه تصویرهای ذهنی خود را نیز از همان موضوع می‌سازد یا به یاد می‌آورد که این خود نیز حافظه و مهارت تجسم را تقویت می‌کند.

علاوه بر تعریف داستان، ساختن آن نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. تمایل برای درست کردن داستان، به صورت غریزی در همه‌ی انسان‌ها وجود دارد. برای مثال بسیاری از ما انسان‌ها دوست داریم خود را جای دیگران بگذاریم و از زندگی آن‌ها برای خود داستانی تعریف کنیم.

داستان ساختن و تعریف کردن آن، یکی از مهارت‌های شناختی است که اغلب در دوره‌های بازتوانی مغزی مورد توجه قرار می‌گیرد. جالب است بدانید این مهارت به صورت گروهی تقویت می‌شود. به عبارتی دیگر، در جلسات گروهی افراد می‌توانند یک داستان یا خبر را برای یکدیگر تعریف کرده، با هم درباره‌ی آن بحث کنند. این کار، ارتباطات اجتماعی را نیز به طور چشم‌گیری بهبود می‌بخشد. برای رسیدن به این هدف، می‌توانید داستان‌هایی را فرا بگیرید و در جمع فامیل و دوستان برای همه تعریف کنید.



نیمه‌ی متقارن تصاویر زیر را بکشید تا تصویر کامل به دست آید.



تاریخ انجام تمرین: ۱۴ - ساعت: دقیقه
مدت زمان انجام تمرینات: ۱۰ دقیقه
تعداد غلط در تمرینات: ۰
نقاط ضعف اصلی: ۰
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها: ۰

کارنامه
تمرین‌ها

تمرین‌های تقویت شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

۱ سعی کنید بین اعداد نوشته‌شده در هر ردیف، نظم منطقی پیدا کرده، با نوشتن تنها یک عدد آن را کامل کنید.

۳، ۱۲، ۴۸، ۱۹۲، _____

۱، ۱، ۲، ۳، ۵، ۸، _____

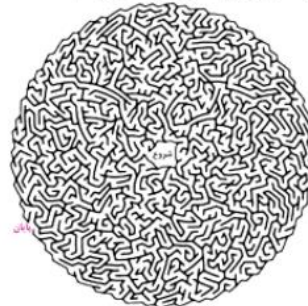
۳، ۵، ۱۰، ۱۷، ۲۶، _____

۵، ۱۳، ۲۹، ۶۱، ۱۲۵، _____

۲ مترادف واژه‌های زیر را بنویسید.

الف) ستایش:	ت) پرورش:
ب) ماندگار:	ث) آباد:
پ) سعادت:	ج) ارزشمند:

۳ سعی کنید از نقطه‌ی شروع به نقطه‌ی پایان مسیری بکشید.



۴ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شوند.

						۳		
۱	۷	۳						
		۴			۷		۸	
۴		۵	۹					۲
۳			۲		۵			۴
۶					۸	۱		۹
	۱		۶			۳		
						۹	۴	۱
		۹						

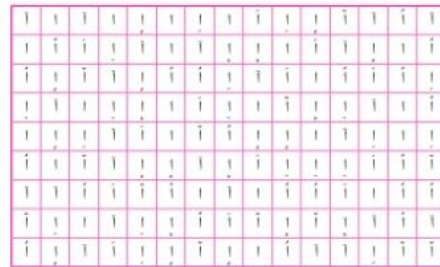
۵ برای تصویر زیر، داستانی در یک پاراگراف بنویسید.



۲ احساس هر یک از چهره‌های زیر را بنویسید.



۳ حروف زیر را با دقت بخوانید و سعی کنید به طور همزمان دور حروف «ا» و «آ» خط بکشید و تعدادشان را یادداشت کنید.



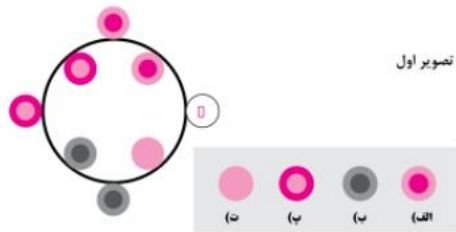
تعداد حرف آ: _____ تعداد حرف ا: _____

۴ تعداد تکرار ۴ و ۹ را در مجموعه اعداد زیر به طور همزمان بشمارید و آن را بنویسید.

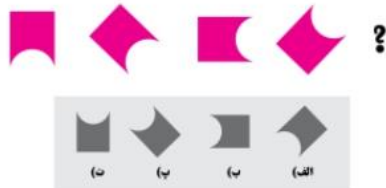
۸, ۴, ۶, ۵, ۴, ۶, ۲, ۶, ۹, ۶, ۵, ۵, ۹, ۸, ۸, ۷, ۸, ۲, ۲, ۲, ۱, ۱,
۳, ۷, ۷, ۷, ۹, ۸, ۶, ۵, ۵, ۲, ۲, ۰, ۰, ۴, ۹, ۷, ۱, ۰, ۱, ۰, ۱, ۸,
۵, ۳, ۴, ۳, ۸, ۶, ۲, ۲, ۱, ۴, ۱, ۱, ۵, ۵, ۴, ۸, ۹, ۵, ۶, ۵, ۳, ۵,
۴, ۸, ۸, ۹, ۶, ۸, ۸, ۷, ۵, ۴, ۳, ۸, ۳, ۵, ۸, ۷, ۱, ۸, ۷, ۶, ۹, ۲, ۶

عدد ۴: _____ عدد ۹: _____

۵ گزینه‌ی مناسب را برای هر بخش علامت بزنید.



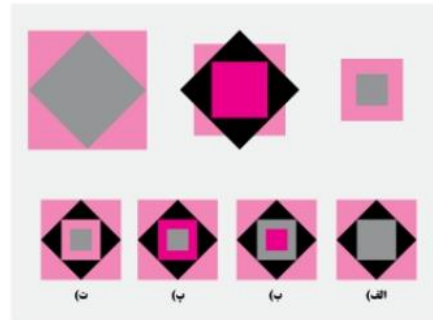
تصویر دوم



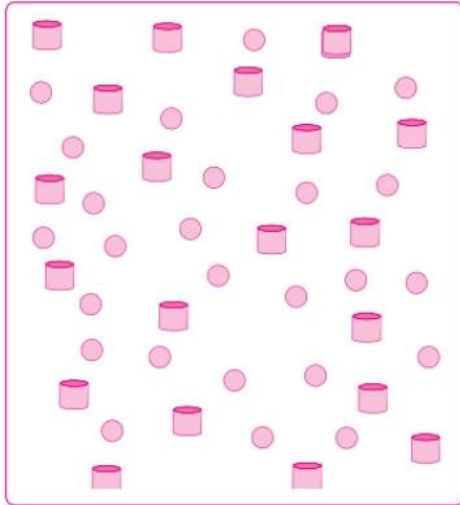
۱۲ با استفاده از نام تصاویر زیر داستانی کوتاه بنویسید. هر تصویر باید تنها یک بار در داستان استفاده شود.



۱۳ اگر این سه تصویر را از بزرگ به کوچک روی هم قرار دهیم، کدام یک از تصاویر زیر به دست می‌آید؟



۱۴ در این تمرین سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، یازده استوانه‌ای که در کادر زیر قرار دارد به هم وصل کنید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر استوانه تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به دایره‌ها برخورد کنید. خطوط نیز نباید همدیگر را قطع کنند.



جدول زیر را حل کنید.

	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱													
۲													
۳													
۴													
۵													
۶													
۷													
۸													
۹													
۱۰													
۱۱													
۱۲													
۱۳													

افقی

۱- غالب و مستولی / سباز قدیمی / گود و مقعر ۲- بسیار حمله کننده / عاید / گرو ۳- زمین هموار و بدون پستی و بلندی / آفتاب / نای ۴- ترکیب حروف ل، ر، ه / دگرگون ۵- بین حلقوم و معده پرند / میون یا حذف حرف اول ۶- درخت همیشه سبز / حریف / به اندازه ۷- نارنگ با حذف حرف اول / میدانی در تهران / خوش اندام ۸- سخا یا حذف یکی از حروف / دارای سر و وضع مرتب / یزواک صدا ۹- گیاه سرشوی / سفیدی تخم مرغ ۱۰- بسیار / ریختنی در بازی ۱۱- ابتدا و آغاز / حبله / پرواز ۱۲- اجر خام / زین و برگ / درخشان ۱۳- خودروی فرانسوی / واژه میهن از حرف آخر به اول / شوخ

عمودی

۱- قطره / بالای کوه / نفیس ۲- چین و چروک پوست / توان و نیرو / تابناک ۳- اهلی / ستاره / فن کشنی ۴- حالتی در اعمال حج که حاجیان در آن فاصله ی صفا و مروه را به شکلی میان دویدن و راه رفتن طی می کنند / خاله ی زنبور عسل ۵- تارم / نزدیک تهران ۶- برهنه / دشت وسیع / زشت و ناپسند ۷- سوپ روسی / ختاز / عقیده ۸- ترشی آزمایشگاهی / نمایندگی / استان زبازنی ۹- بلندی هایش اثری از برونه است / کارولسرا ۱۰- قسمتی از دستگاه گوارش / ابرار ۱۱- حیوان عظیم الجثه / فرض و بدهی / رمز ۱۲- دست آموز / اتکا کننده / حرف استثنا ۱۳- الهه ی زیبایی / حالا / گفش ستور

توصیه های عملی

چگونه با مدیریت خشم، مانع از آسیب به مغز خود شویم؟

خشم یک احساس استرس زای مخرب برای مغز است که:

- مانع رشد سلول های عصبی جدید شده، با تحلیل و مرگ سلول های عصبی قدیمی منجر به کاهش توان مغزی می شود.
- موجب تشکیل لخته های خونی در مویرگ های مغزی و در نهایت بروز سکته ی مغزی می شود.
- حافظه را مختل می کند و مانع از ذخیره ی اطلاعات جدید می شود.

پس بیایید نگذاریم احساس خشم و عصبانیت به مغزمان آسیب بزند.

زمانی که احساس عصبانیت می کنید، کارهای زیر را انجام دهید تا بتوانید خشم خود را کنترل کنید:

- از مکانی که احساس عصبانیت شما را برانگیخته است، بیرون بروید. مکانی آرام پیدا کنید و مدتی آنجا بنشینید. به آرامی نفس عمیق بکشید و آرامش خود را در ذهنتان تصور کنید.
- فردی که عصبانی می شود نمی تواند به طور منطقی فضا یا را ببیند یا تصمیم بگیرد. وقتی کمی آرام شدید، بار دیگر به مسأله نگاه کنید. اما این بار به صورت منطقی و بدون تعصب.
- همه ی مشکلات راه حل های آسان و آماده ندارند و همین امر شما را عصبانی می کند. باید سعی کنید خوب به آن ها فکر کرده، برای حل آن ها نقشه بکشید.
- کمی شوخی و طنز می تواند شما را بسیار آرام کند. شما می توانید در هر موقعیتی یک جنبه ی بامزه و جالب از مشکل پیدا کنید و کمی به آن بخندید.



- فعالیت بدنی باعث تولید ماده های شیمیایی در مغز شما می شود که احساس لذت را در شما به وجود می آورد. زمانی که عصبانی می شوید، می توانید با انجام فعالیت جسمی، احساس عصبانیت خود را کم کنید.

تمرین‌هایی برای تثبیت

همان‌طور که در راهنمای کتاب اشاره شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پله را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله انجام دهید.

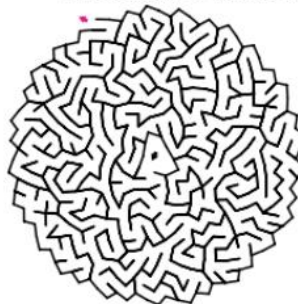
۱ به سوالات زیر پاسخ دهید. پاسخ کدام گزینه ۱۵۳۶ است؟

- $24/250 \times 7 =$
 $8 \times 6 \times 32 =$
 $6 \times 3 \times 10 =$
 $35/60 \times 3 + 20 + 5 =$
 $33/5 \times 6 \times 3 + 5 =$
 $9 \times 5 \times 35 =$

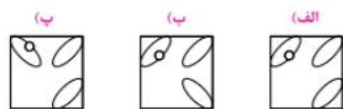
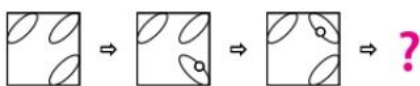
۲ متضاد واژه‌های زیر را بنویسید.

الف) دستگیر:	ت) خردسال:
ب) افسرده:	ث) فعالیت:
پ) پنهان:	ج) صیاد:

۳ سعی کنید از نقطه‌ی شروع به نقطه‌ی پایان مسیری بکشید.



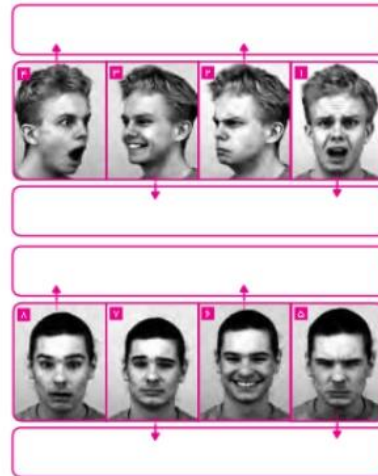
۱ کدام گزینه جایگزین مناسبی برای علامت سوال است؟



۲ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شوند.

۲								۱
				۱		۴	۷	
۱			۷		۹		۵	
۳	۴				۱	۲		
		۷		۲		۶		
		۶	۵				۱	۳
	۹		۸		۳			۷
	۸	۲		۶				
۷								۶

۲ حساسی هر یک از چهره‌های زیر را بنویسید.

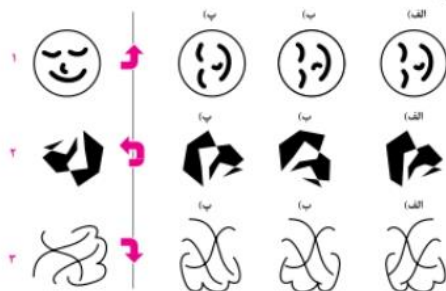


۳ تعداد تکرار عدد ۳ و ۷ را در مجموعه اعداد زیر به طور هم‌زمان بشمارید و آن را بنویسید.

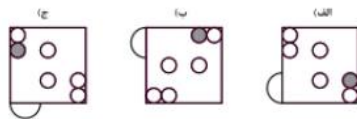
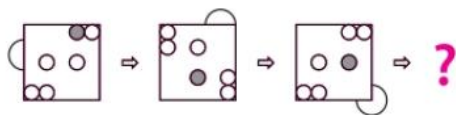
۵, ۳, ۶, ۵, ۶, ۸, ۷, ۵, ۶, ۷, ۷, ۶, ۴, ۷, ۹, ۹, ۸, ۸, ۷, ۶, ۴, ۴, ۳, ۲, ۱, ۴, ۸, ۳, ۹, ۶, ۶, ۶, ۶, ۲, ۲, ۷, ۵, ۵, ۹, ۳, ۳, ۷, ۱, ۱, ۱, ۲, ۹, ۹, ۸, ۴, ۳

عدد ۳ : عدد ۷ :

۱ با چرخش هر کدام از تصاویر سمت چپ، کدام‌یک از تصاویر سمت راست به دست می‌آید؟

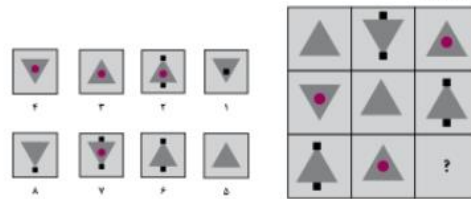


۲ گزینه‌ی صحیح را انتخاب کنید.

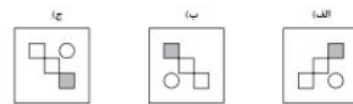


گزینه‌ی مناسب را علامت بزنید.

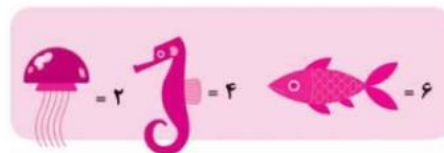
تصویر اول



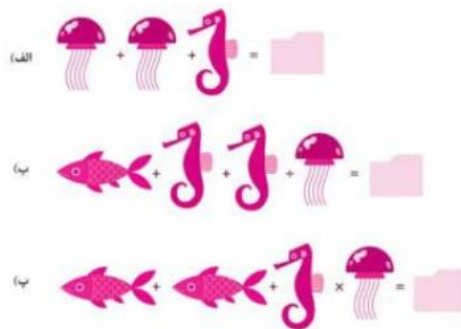
تصویر دوم



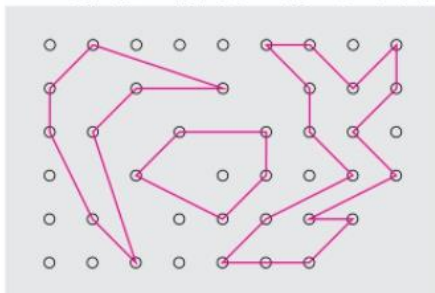
دو دقیقه با دقت به شکل زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل محاسبات زیر را انجام دهید و حاصل را به صورت عددی بنویسید.



دو دقیقه با دقت به شکل زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



پله‌ی شانزدهم

کلام آخر، مغز خود را تنها نگذارید و مراقب آن باشید



داشتن مغز سالم و فعال که بتواند همیشه درست کار کند، رویایی است که همه‌ی انسان‌ها به دنبال تحقق آن هستند. نه تنها بیماران دچار آسیب مغزی، بلکه افراد سالم نیز به خصوصی هنگام افزایش سن، گاه با مغز خود دچار مشکل می‌شوند. جا گذاشتن تلفن همراه در معبد دندان پزشکی، فرار دادن شیر در کابینت، جابه‌جا کردن کلمات در حین صحبت کردن و ناتوانایی در جمع کردن ذهنی اعداد حتی دورقمی، نمونه‌ای از این مشکلات روزانه است که البته شدت و میزان تکرار آن‌ها در افراد مختلف متفاوت است.

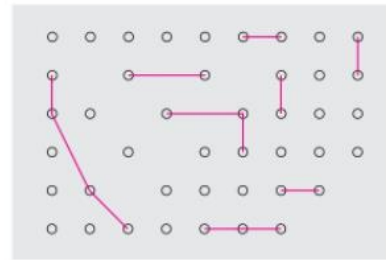
اما خوشبختانه از زمانی که ماهیت اعصاب‌پذیری مغز بر دانشمندان آشکار شده است، تمام تلاش‌ها برای ابداع و طراحی ابزارها و روش‌هایی متمرکز شده است که به واسطه‌ی آن‌ها بتوان مغز را توانمند ساخت. علی‌رغم تفاوت بین این روش‌ها، نقاط مشترکی نیز وجود دارد که دانستن آن‌ها برای شما که می‌خواهید وارد مسیر بازتوانی و تقویت توان مغزی شوید، اهمیت دارد. پس باید بدانید که:

■ شما در این دنیا تنها آدمی نیستید که نگران توانمندی‌های مغزی خود شده است. افراد دیگری هم هستند که مانند شما نمی‌توانند کارهای مهم روزانه‌ی خود را به یاد آورند، احساسات خود را تشخیص دهند و روی یک کار تمرکز کنند.

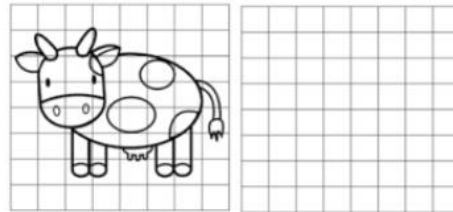
■ بازتوانی مغزی، فرایندی زمان‌بر است اما شما بالاخره نتیجه‌ی مثبت آن را خواهید دید. برای موفقیت در این مسیر طولانی باید صبور و بااراده باشید.

■ هر چقدر بتوان مغزی خود را افزایش دهید، سرمایه‌ی بیشتری برای آینده‌ی خود اندوخته‌اید. مغز در طول زمان کم‌کم کاهش می‌یابد. انجام تمرینات منظم و طراحی‌شده مانند آنچه در این کتاب در اختیار شما قرار گرفته است، ضمن کاهش یا توقف افت عملکرد مغزی، ذخیره‌ی مناسبی از توانمندی‌های مغزی برای زندگی طولانی و موثر برای شما فراهم خواهد کرد.

■ اتمام این کتاب آخر مسیر حرکت و پیشرفت شما نیست. در اجرای تمرینات بازتوانی بعد از اتمام این کتاب نیز متعهد باشید و به قول‌هایی که به خود و اطرافیان می‌دهید، عمل کنید. با حوصله انجام دادن تمرینات منظم روزانه برای تقویت مغز، یکی از مهم‌ترین قراردادهایی است که شما با خود می‌بندید، پس به آن پایبند باشید.



۱۶ به تصویر زیر خوب دقت کنید و سعی کنید مشابه آن را در کادر سمت راست بکشید.



کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ساعت: ۱۲
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع بندی تمرینات و آموزش‌ها:

تمرین‌های تقویت‌شناختی

بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

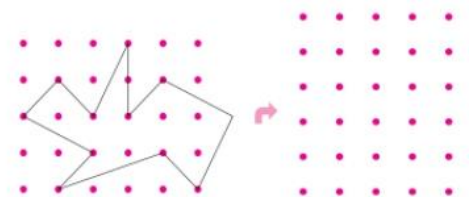
۱. به سوالات زیر پاسخ دهید. پاسخ کدام گزینه ۱۴۴ است؟

- الف) $150 \times 9 =$
- ب) $103 - 2/68 =$
- ج) $9 \times 8 \times 2 =$
- د) $4/6 + 0/23 + 1/96 =$
- ه) $(7 \times 2) + 20 =$
- و) $30 \times 110 =$

۲. سرب‌امثل‌های زیر را کامل کنید.

الف) په دیوانه سنگی په چاه می‌اندازد که	
ب) سراج کداخدا رو می‌گرفت.	(ب)
ج) جام پلا پشترش می‌دهند	(پ)
د) هر چه بگندد نمکش می‌زنند //	(ت)

۳. تصویر زیر را با چرخش خواسته‌شده دوباره بکشید.



۴. پاراگراف زیر را با دقت بخوانید و دور حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

حروف: «ه، س»

طبق تحقیقات اخیر پژوهشگران دانشگاه کمبریج، دویدن سبب بهبود حافظه شده، چون به اکسیژن‌رسانی بیشتر به مغز کمک می‌کند، در شکل‌گیری صدها هزار سلول جدید حافظه هم دخیل است. انجام مرتب این ورزش، چند مرتبه در هفته سبب رسیدن مغز به نهایت قابلیت خود می‌شود. پیش از این، گروهی از عصب‌شناسان آلمانی، با بررسی توانایی‌های مغزی چندین دوند در طی چند هفته، متوجه شده بودند که قدرت تمرکز و حافظه‌ی تصویری در آن‌ها بسیار بالا رفته است. شرکت‌کنندگان در این تحقیق باید دو جلسه در هفته را به دویدن اختصاص می‌دادند و پس از آن تست‌های مشکلی را انجام می‌دادند. محققان متوجه شدند در حالی که حافظه‌ی این دوندگان در بخش اعداد و ارقام چندان تغییری نداشت، توانایی آن‌ها در به یاد آوردن تصاویر و اشکال و همچنین انجام دادن امور بصری مانند خواندن نقشه یا ساختن چیزی از روی راهنمای مصور، به طور اساسی بهبود یافته بود.

تعداد حروف «ه س»:

۵ جدول زیر را حل کنید.

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

الفی

۱- بخشی از تراژوا از مواد خالص سوز / کد مخفی ۲- قایق کوچک / مهمانی عروسی / میان با حذف حرف اول ۳- دهانه‌ی اسب / دالان با حذف دو حرف اول / رشته کوه آمریکایی جنوبی ۴- میکرو فون / شیمی دان و مخترع بسوندی و بنیانگذار جوایز جهانی دانش و ادب ۵- از آلات هندسی / پادشاه برنده ۶- عبور / خارج / باد ملایم ۷- بی‌الایش / بهره / مخفف من را ۸- دم و بازدم / هدف تیرانداز / مادر ۹- اموال باقی مانده از متوفی / ساخته شده از جنس کلاه روستایی ۱۰- وسیله‌ای برای حرکت قایق / جهانگرد ۱۱- لوله‌ای در گلو / موسیقی‌دان آلمانی / گروهی از انسان‌ها که در جایی ساکن هستند ۱۲- پرندگی خوش خرم / کوبیا / باور ۱۳- جشن و مهمانی / کشور غربی لبریز از تاریخ / مقدار کم، اندک

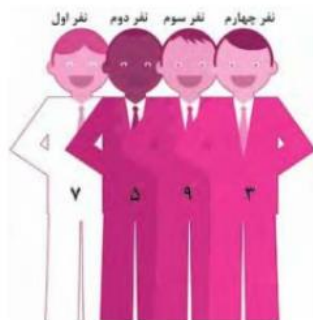
عمودی

۱- گوشت بریان / قهرمان شاهنامه / سه حرف از واژه‌ی «تمکاس» ۲- دانه‌ی سیاه تند / از پرندگان وحشی و حلال گوشت / پدر ۳- برابر / از آثار نظامی گنجوی ۴- ادب بر وزن فعل / خاندی بزرگ ۵- نویسنده‌ی روسی خالق «ادم زیادی» / پارچه‌ی نخی ارزان ۶- فرمان الوسیل / خراب / با پشتک می‌آید ۷- سال ترکی / گیاه معطر صحرایی / بزرگ‌ترین دریاچه ۸- زنجاری / پشیمانی / کلمه‌ی ندا ۹- شهری در استان کرمان / خولین دل جالبیز ۱۰- پسوند نگهدارنده / نوعی حشره‌ی بندپا ۱۱- پیرو مکتب واقع‌بینی / نضرع به درگاه خدا ۱۲- اسباب خانه / برای این که / کلام اشعری ۱۳- سلسله‌ی شیراز نشین / شاعر شیرازی / دارای رنگ مایل به سیاهی

۶ چند تخم مرغ در تصویر زیر مشاهده می‌کنید؟ آن‌ها را علامت بزنید.



۷ یک دقیقه با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



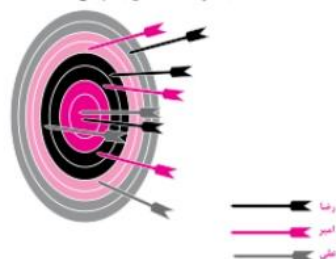
بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل، به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱۵۱ آیا می‌توانید جمع اعداد نوشته‌شده روی لباس‌ها را بنویسید؟

۱۵۲ چه شمارهای روی لباس سفید نوشته شده بود؟

۱۵۳ لباس شماره‌ی ۹، نفر چندم تصویر بود؟

۸ با توجه به اطلاعات داده‌شده به سوالات صفحه‌ی بعد پاسخ دهید.



امتیازات هر قسمت

ناحیه‌ی سرخابی داخلی=۱۰	ناحیه‌ی صورتی داخلی=۶
ناحیه‌ی سرخابی خارجی=۹	ناحیه‌ی صورتی خارجی=۵
ناحیه‌ی مشکی داخلی=۸	ناحیه‌ی خاکستری داخلی=۴
ناحیه‌ی مشکی خارجی=۷	ناحیه‌ی خاکستری خارجی=۳

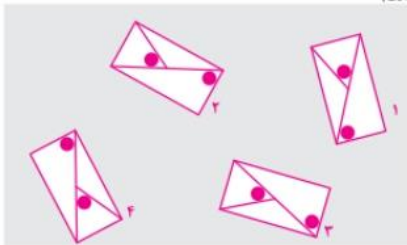
۱۵۴ بر اساس امتیازات، برنده‌ی بازی کدامیک از بازیکنان است؟

۱۵۵ امتیاز علی چقدر است؟

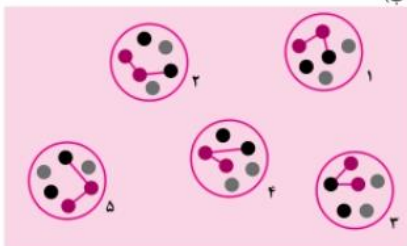
۱۵۶ جمع امتیاز امیر و رضا چقدر است؟

۸ کدامیک از شکل‌های زیر با بقیه متفاوت است؟ آن را علامت بزنید.

(الف)



(ب)



توصیه‌های عملی

چگونه انگیزه‌ی خود را برای بازتوانی مغزی تقویت کنیم؟

به خاطر داشته باشید که بهبود و به دست آوردن توانمندی‌های مغزی، هدف اصلی و نهایی شما در مسیر بازتوانی است که شروع و موفقیت در آن به انگیزه‌ای قوی نیاز دارد. این انگیزه به شما کمک می‌کند تا از کوچک‌ترین تغییر و بهبود در عملکردتان بسیار خوشحال و برای ادامه‌ی راه مصمم‌تر شوید.

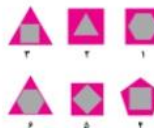
به دست آوردن انگیزه و تقویت آن به منظور دستیابی به هدفی که برای خود تعیین کرده‌اید، یکی از ارکان اصلی دوره‌ی بازتوانی مغزی است. پس موارد زیر را خوب به خاطر بسپارید:

- اگر کاری را بارها و بارها انجام دهید، حتی اگر آن کار برایتان جالب باشد، به تدریج به یک کار خسته‌کننده تبدیل می‌شود و انگیزه‌ی شما را کم می‌کند. پس باید به جای انجام کار تکراری، به دنبال کارهای جدید یا روش‌های تازه بگردید.
- برای رسیدن به هدف، مراحل انجام کار را تقسیم کنید و برای هر کدام هدفی کوتاه‌مدت در نظر بگیرید. رسیدن به این اهداف جزئی، انگیزه‌ی شما را برای رسیدن به هدف نهایی تقویت می‌کند.
- اولین و سخت‌ترین مرحله برای انجام کار، تصمیم برای شروع آن کار است. اگر می‌خواهید ورزش کردن را آغاز کنید، تنها کافی است از خانه بیرون رفته، راه بروید.

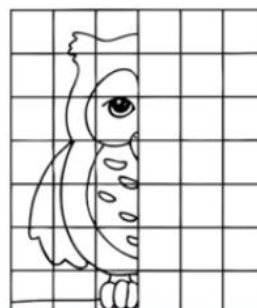


- از اعضای خانواده و دوستانی که همراه و پشتیبان شما در مسیر بازتوانی هستند، کمک بخواهید. آن‌ها هم می‌توانند با تشویق کردن شما را به سمت هدفتان پیش ببرند.
- محیط اطراف خود را مرتب و خلوت کنید. زمانی که میز کار شما شلوغ و به‌هم‌ریخته باشد، اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد کارهای زیاد ناتمام است؛ همین امر انگیزه‌ی شما را کم می‌کند.

۱۶ گزینه‌ی مناسب را انتخاب کنید.



۱۱ تصویر زیر را کامل کنید.



تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات:
تعداد فلش در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع بندی تمرینات و آموزش‌ها:

**کارنامه
تمرین‌ها**

۴ در این تمرین، تعدادی مربع می‌بینید که داخل هر کدام یکی از جهات چهارگانه‌ی بالا، پایین، چپ و راست نوشته شده که مکانشان در مربع‌ها متغیر است. سعی کنید در کوتاه‌ترین زمان ممکن، مکان هر یک از جهات نوشته‌شده را نسبت به مربع و صرف‌نظر از شکل نگارشی‌شان بنویسید. زمان انجام این کار را یادداشت کنید.

پایین	چپ	پایین
راست		
راست	پایین	چپ
		بالا
	چپ	پایین
بالا	چپ	
راست		پایین
راست		بالا

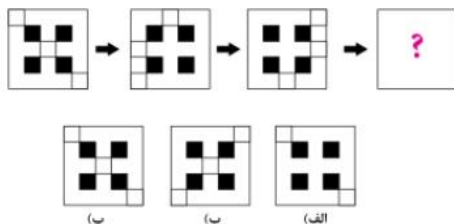
زمان پاسخ :

۵ سعی کنید واژگان زیر را در مدت دو دقیقه به خاطر بسپارید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.

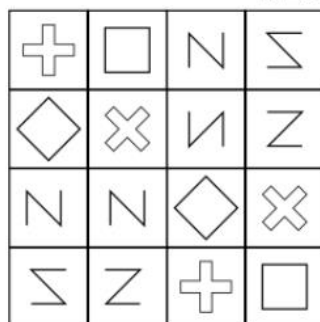
ناراحت - آماده - هجده - تولد - ساعت - مدرسه
خوشحال - سبز - دروغ‌گو - خیاط - رنگین‌کمان - کتف
صحنه - پرونده - دانش‌آموز - فرسز - خیابان - درخت

حالا سعی کنید هر تعداد لغت که از صفحه‌ی قبل به خاطر دارید، بنویسید.

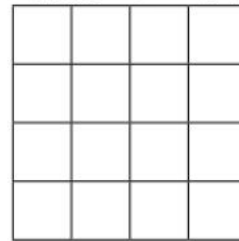
۷ به جای علامت سوال کدام یک از شکل‌های زیر قرار می‌گیرد؟



۸ دو دقیقه با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و اشکال هر ردیف را خوب به خاطر بسپارید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



سعی کنید شکل‌های نشان داده‌شده در صفحه‌ی قبل را در خانه‌های خالی جدول زیر بکشید.

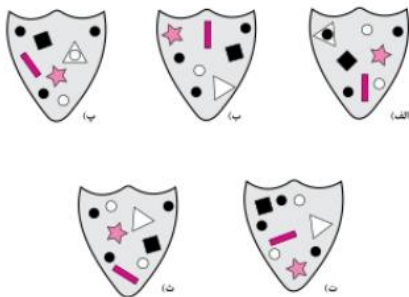


۱ در جاهای خالی هر ردیف جدول، از عملیات ریاضی مناسب (جمع، تفریق، ضرب، تقسیم) استفاده کنید تا حاصل نوشته‌شده به دست آید.

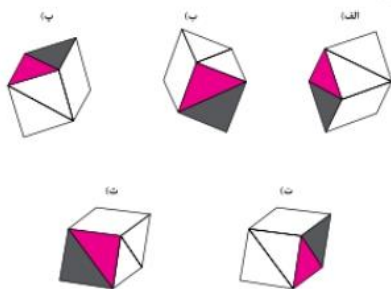
۳	۱	۵	-	۸
۴	۸	۳	-	۲۹
۹	۶	۲	=	۲۷
۵	۳	۷	=	۱
۴	۹		=	
-	-	-		
۱۹	۱	۲۲		

۱۶ کدام یک از شکل‌ها با بقیه متفاوت است؟ آن را علامت بزنید.

تصویر اول



تصویر دوم



جمع‌بندی کتاب در ۱۰ نکته

بسیار خوشحالم که شما در طی این مسیر شش‌زده‌پله‌ای با ما همراه بودید و آموزش‌های این کتاب را فرا گرفتید. در چند صفحه‌ی پایانی کتاب تلاش خواهیم کرد به چند نکته‌ی مهم اشاره کنیم که کم‌تر فرصت شد در پله‌ها به آن‌ها پرداخته شود.

۱. آیا می‌دانید توانمندسازی شناختی که امروزه از دید بسیاری از افراد شاید بیشتر به عنوان فعالیتی سرگرم‌کننده تلقی می‌شود، در چند سال آینده تبدیل به نیازی اساسی برای همه خواهد شد؟

این مساله که افزایش سن به واسطه‌ی تغییراتی که در ساختار سلول‌های عصبی مغز ایجاد می‌کند، می‌تواند باعث تحلیل عملکرد ذهنی انسان‌ها شود، حقیقتی است که پشتوانه‌ی محکم و قطعی علمی آن جای هیچ شک و شبهه‌ای برای افراد به جا نگذاشته است. بر اساس این اصل همه‌ی ما روزی با این تجارب ناخوشایند که «دیگر نمی‌توانم همچون گذشته خاطراتم را به یاد بیاورم و به سرعت کارهای روزمره را انجام دهم، ذهنم زود خسته می‌شود و ...» روبه‌رو می‌شویم. اما در طول این مسیر تضعیف‌کننده، عواملی وجود دارند که سرعت بروز و شدت این تغییرات را بیشتر می‌کنند؛ عواملی که رویارویی با آن‌ها دیگر جزئی اجتناب‌ناپذیر از زندگی روزانه‌ی ما شده است و شاید آن‌قدر به وجود آن‌ها عادت کرده‌ایم که دیگر اهمیتشان را درک نمی‌کنیم. برای مثال استنشاق هوای آلوده، مواجهه با آلودگی‌های صوتی در زمان ترافیک، نداشتن برنامه‌ی زمانی مناسب برای خوردن وعده‌های اصلی غذایی، خواب ناکافی و در عین حال نامناسب که نتیجه‌ی استرس‌های در طول روز است، مشکلات اقتصادی و ... تنها بخش کوچکی از این عوامل تهدیدزای سلامت مغز هستند. بنابراین با وجود تمام این مشکلات، توانمندسازی شناختی تنها نیاز بیماران آسیب مغزی نیست بلکه برای همه‌ی افراد حتی از همان سنین کودکی لازم و ضروری است.

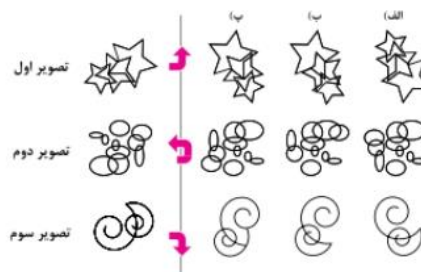
۲. آیا ورزش کردن کمک می‌کند به سلامت مغز من می‌کند؟

تصور غالب بسیار اشتباهی که در فرهنگ ما تا حدودی رواج دارد، این است که ورزش کردن تنها برای کاهش وزن و لاغری است. طرفداران این باور همان دسته افرادی هستند که تنها در یک بازه‌ی زمانی ورزش می‌کنند و سپس آن را کنار می‌گذارند. اما واقعیت چیز دیگری است. آنچه بعد از ورزش، صرف نظر از سن، حاصل می‌شود نوعی احساس خوب و دلپذیر است که می‌توان آن را ناشی از ضربان قلب، پمپاژ خون، فعالیت سلول‌های عصبی یا حتی استنشاق اکسیژن تازه دانست که همین عوامل باعث شده است بسیاری از پزشکان اثر ورزش کردن را معادل تاثیر داروهای ضد افسردگی بدانند. انجام ورزش‌های هوازی نظیر شنا، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی، برای حداقل ۳۰ دقیقه در ۵ روز از هفته، ورزش‌های مقاومتی نظیر کار با وزنه، ۸ تا ۱۰ مرتبه در ۱ روز از هفته، تمرینات کششی ۲ روز در هفته برای حداقل ۱۰ دقیقه و در نهایت تمرینات تعادلی نظیر ایستادن روی یک پا، روزانه حداقل به مدت ۱۰ دقیقه برای مشاهده‌ی اثرات مثبت ورزش کافی است.

۱۱. نیمه‌ی متقارن تصاویر زیر را بکشید تا تصویر کامل به دست آید.



۱۲. اگر تصاویر سمت چپ با دُوران نشان داده‌شده بچرخند، کدام‌یک از تصاویر سمت راست به وجود می‌آیند؟



کارنامه تمرین‌ها

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:
مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
تعداد غلط در تمرینات:
نقاط ضعف اصلی:
جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

۳. رژیم غذایی چه نقشی در توانمندسازی شناختی دارد؟

همان‌طور که بدن ما برای حرکت نیاز به غذا دارد، مغز هم برای فعالیت به یک منبع انرژی نیاز دارد که این منبع انرژی همان وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی هستند که صرف نظر از این که باید حاوی مواد مغذی و سالم باشند، باید به طور منظم و به‌موقع مصرف شوند. صبحانه‌ای که ساعت ۱۱ صبح یا ناهاری که ساعت ۴ بعدازظهر خورده شود، به تدریج برای مغز مشکلاتی ایجاد می‌کند. در رابطه با مواد غذایی هم از آنجا که بخش عمده‌ای از مغز از چربی ساخته شده است، بنابراین باید مطمئن شوید رژیم غذایی شما به میزان کافی حاوی چربی‌های مفید از قبیل امگا ۳ می‌باشد. این چربی در ماهی و دانه‌های روغنی (نظیر بادام و گردو) وجود دارد. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در میوه‌ها و سبزیجات نیز مصرف این مواد غذایی را در طول روز الزامی می‌کند. این مواد به بهبود حافظه و یادگیری حتی در سنین بالا کمک می‌کنند.

۴. تحریک حواس پنجگانه چه کمکی به مغز می‌کند؟

همان‌طور که می‌دانیم حواس پنجگانه‌ای ما به طور پیوسته اطلاعاتی از محیط‌های اطرافمان می‌گیرد و به مغز هدایت می‌کند و مغز هم با تفسیر این اطلاعات، در درک و شناخت جهان به ما کمک می‌کند. برای مثال وقتی انگشتان ما فنجان را لمس می‌کند و چشم‌هایمان فنجان را می‌بیند و بینی‌مان بوی قهوه را از داخل لیوان حس می‌کند، مغز ما با ترکیب این اطلاعات متوجه می‌شود که ما یک فنجان قهوه در دست داریم. بنابراین هرچه حواس ما بیشتر تحریک شود، فعالیت مغز هم برای تفسیر اطلاعات بیشتر می‌شود. پس می‌توانیم با قرار گرفتن در شرایطی که یک یا تعداد بیشتری از حواس ما تحریک می‌شود، مغزمان را فعال نگه داریم. برای این منظور می‌توانیم کتاب بخوانیم، به سینما و موزه‌های هنری برویم، آشپزی کنیم و ...

۵. آیا مغز برای سالم ماندن به معاشرت‌ها و ارتباطات اجتماعی نیاز دارد؟

بسیاری از تحقیقات علمی نشان داده‌اند که هیچ‌چیز به اندازه‌ی درگیر کردن مغز در مکالمات و بحث‌های مربوط به موضوعات روز، برای فعالیت موثر آن مفید نیست. برای این کار، لازم نیست حتماً در بحث‌های تخصصی سنگین و پیچیده مشارکت کنید، بلکه مکالمه‌ی تلفنی با دوست صمیمی یا یکی از اعضای خانواده درباره‌ی موضوعات مورد علاقه‌تان یا حتی اتفاقات در طول روز کافی است.

۶. شادی و خوشحالی تا چه حد در توانمندسازی شناختی موثر است؟

افکار منفی جز رنج و ناراحتی چیزی برای شما به دنبال ندارد. همه‌ی آدم‌ها بسته به موقعیت و شرایطشان، مشکلات و دشواری‌هایی دارند. اما فکر کردن مداوم به این مشکلات نه‌تنها تأثیری در آن‌ها نمی‌گذارد بلکه انرژی شما را نیز می‌گیرد و شما را خسته‌تر می‌کند. بنابراین همواره به دنبال کارهایی باشید که شما را خوشحال می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که شوخی کردن از طریق فعال کردن مناطق مغزی که در فهم و درک معنای شوخی، فرمان دادن به لب‌ها برای خندیدن و ایجاد احساس شادی نقش دارند، به مغز شما کمک می‌کند.

۷. آیا می‌توانید تغییر عادات روزمره و برهم زدن ریتم یکناخت برای مغز شما ضروری است؟

امروزه در دنیایی زندگی می‌کنیم که پیوسته در حال تغییر است. اگر قرار باشد همیشه برنامه‌ای ثابت و یکناخت برای زندگی فردی و شغلی خود داشته باشیم در کوتاه‌مدت دچار یکناختی و خستگی می‌شویم. اعمال تغییراتی حتی اگر هم کوچک باشند، مغز شما را به شیوه‌ای جدید فعال می‌کند و شما را در شرایطی قرار می‌دهد که مجبور هستید مهارت‌های تازه‌ای بیاموزید. برای مثال مسیر رفت و آمد خود را تغییر دهید، روزنامه‌هایی متفاوت از آنچه تا امروز می‌خواندید مطالعه کنید و ... فقط فراموش نکنید که باید به تغییرات متعدد باشید.

۸. آیا استفاده از دست غیرغالب تأثیری در توانمندسازی مغز شما دارد؟

معمولاً افراد جامعه در دو گروه راست‌دست و چپ‌دست قرار می‌گیرند. تنها یکی از دست‌ها - راست یا چپ - دست غالب است و فرد کارهای خود را اغلب با همان دست انجام می‌دهد، اما مطالعات نشان داده‌اند در صورتی که افراد بتوانند از دست غیرغالب خود استفاده کنند می‌توانند ارتباطات عصبی بین دو نیمکره‌ی راست و چپ مغز خود را تقویت کرده، بدین طریق به بهبود عملکرد مغزی خود کمک کنند. برای شروع می‌توانید جای ماوس کامپیوتر خود را تغییر دهید و سعی کنید با دست غیرغالب بنویسید.

۹. آیا می‌توانید تلاش برای به یاد آوردن مطالب گذشته، نوعی ورزش برای مغز شما است؟

بسیاری از اوقات این اتفاق برآیمان رخ می‌دهد که نمی‌توانیم اسم یک‌ی از دوستان یا نام یکی از فیلم‌های سینمایی را به خاطر بیاوریم و احساس می‌کنیم نام آن‌ها نوک زبانمان است. بسیاری از افراد نمی‌توانند چنین حالتی را تحمل کنند و برای راحتی خودشان از دیگران کمک می‌گیرند. این در حالی است که وادار کردن مغز به مرور خاطرات و تلاش برای به یاد آوردن مطالب گذشته، نوعی ورزش مغزی است که می‌تواند با تحریک ارتباطات عصبی فعالیت آن‌ها را افزایش دهد.

۱۰. آیا برای توانمندسازی شناختی فقط استفاده از تمرینات کتاب باشگاه مغز کافی است؟

این کتاب با هدف طراحی ابزاری جهت توانمندسازی شناختی ارائه شده و سعی شده است در نگارش آن تا حد امکان از تمام تمریناتی که به طور معمول در حیطه‌ی توانمندسازی و بازتوانی مغزی به کار می‌روند، استفاده شود. اما این مجموعه در ۱۶ جلسه است و حداکثر می‌تواند ۴ ماه (در صورت حل هفتگی یک جلسه از تمرینات کلاس و یک جلسه از تمرینات خانه) شما را در این مسیر همراهی کند. اگر چه شما می‌توانید در ادامه با ما در ارتباط باشید (از طریق ارسال پیامک)، از این پس خودتان هم می‌توانید در طول روز به فعالیت‌هایی مشابه با آنچه نمونه‌ی آن در این کتاب آمده است بپردازید. حل جدول وازلان و سودوکو، نقاشی کردن، بازی‌های کامپیوتری و انجام ذهنی محاسبات عددی فعالیت‌هایی هستند که در عین سرگرمی، به فعال نگه داشتن مغز شما کمک می‌کنند.

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱	۵	۲	۲	۲	۲	۸
۲	۳	۲	۸	۹	۵	۲	۱
۱	۲	۲	۸	۱	۵	۲	۷
۱	۲	۲	۹	۷	۲	۲	۵
۵	۷	۸	۲	۲	۱	۱	۲
۲	۲	۱	۹	۸	۲	۷	۵
۷	۵	۱	۲	۲	۸	۲	۹
۸	۲	۹	۵	۲	۷	۱	۲

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۱	۵	۲	۲	۲	۲	۲	۸
۲	۳	۲	۸	۹	۵	۲	۱	۱
۱	۲	۲	۸	۱	۵	۲	۲	۷
۱	۲	۲	۹	۷	۲	۲	۲	۵
۵	۷	۸	۲	۲	۱	۱	۱	۲
۲	۲	۱	۹	۸	۲	۷	۵	۱
۷	۵	۱	۲	۲	۸	۲	۹	۱
۸	۲	۹	۵	۲	۷	۱	۲	۱

۱۰. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹

۱۱. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹



۱. الفبا قطار - به سبب - به دورترین
۲. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۳. گزینه ی ۲

۴. دوپتر - برستونی - فرشی - یا من است - نیکی
گرمی - فر زختری - لفظ - محرم - کلاز - در
آتش - کس - هدی - در نزد - هر - کجا - آسین
خیابانی - فر - نسبت - های - گوشت - و هدی - نه - ی - در
شیر - کولی - برای - گرد - اندک

۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱
۵	۷	۸	۲	۳	۱	۷	۲	۲
۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱
۵	۷	۸	۲	۳	۱	۷	۲	۲
۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱
۵	۷	۸	۲	۳	۱	۷	۲	۲
۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱
۵	۷	۸	۲	۳	۱	۷	۲	۲
۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱

۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱
۵	۷	۸	۲	۳	۱	۷	۲	۲
۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱
۵	۷	۸	۲	۳	۱	۷	۲	۲
۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱
۵	۷	۸	۲	۳	۱	۷	۲	۲
۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱
۵	۷	۸	۲	۳	۱	۷	۲	۲
۹	۲	۳	۱	۷	۸	۲	۵	۱

۱۰. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۱۱. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۱۲. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۱۳. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۱۴. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۱۵. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۱۶. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۱۷. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۱۸. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۱۹. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹
۲۰. به ترتیب از چپ به راست: ۳-۵-۱-۲-۴-۶-۸-۹



۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا



۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا

۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا

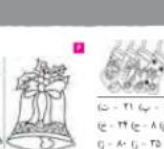


۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا

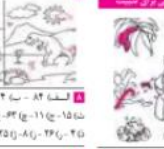


۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا

۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا



۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا



۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا

۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا



۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا



۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا

۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا




۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا



۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا

۱. تعداد مربع های شکل ۲۰ تا است
۲. تعداد عدد ۱۸ ۴ تا
تعداد عدد ۱۲ ۸ تا





24-4

147

تمرین اول: گزیده الف
تمرین دوم: گزیده الف

A 10x10 grid of numbers from 1 to 10. The numbers are arranged in a repeating pattern. The pink highlighted cells are at the following coordinates (row, column): (1,2), (1,5), (1,8), (2,1), (2,4), (2,7), (2,10), (3,2), (3,5), (3,8), (4,1), (4,4), (4,7), (4,10), (5,2), (5,5), (5,8), (6,1), (6,4), (6,7), (6,10), (7,2), (7,5), (7,8), (8,1), (8,4), (8,7), (8,10), (9,2), (9,5), (9,8), (10,1), (10,4), (10,7), (10,10).

۱ ۷ ۲ ۸ ۶ ۴ ۲ ۱ ۵
۲ ۵ ۲ ۱ ۷ ۶ ۸ ۳
۴ ۵ ۲ ۶ ۱ ۷ ۲ ۲
۳ ۱ ۲ ۷ ۵ ۸ ۶ ۴
۶ ۲ ۷ ۲ ۳ ۸ ۱ ۵ ۶
۵ ۱ ۲ ۶ ۴ ۱ ۲ ۷ ۸
۷ ۲ ۶ ۵ ۸ ۲ ۶ ۱ ۴
۸ ۶ ۱ ۷ ۱ ۲ ۳ ۵ ۲ ۶

تصویر ۱: تابلوی سوره تصویر ۲: بی‌تفاوتی
تصویر ۳: تابلوی و نگارگری تصویر ۴: غصه‌ناکی
تصویر ۵: شمشاد و تابلوی تصویر ۶: حسرت
تصویر ۷: زاری تصویر ۸: فریاد و خون‌ریزی

تعداد حرف: ۶۹
داد حرف: ۲۲

تقریباً ۲۰۰۰ سال پیش

۲

۳

۵	۹	۶	۱
۶	۴	۷	۸
۹	۳	۵	۲
۱	۲	۸	۵
۸	۶	۹	۲
۴	۷	۱	۳
۳	۱	۲	۷
۷	۵	۳	۹
۲	۸	۴	۶

۷	۷	۸	۷
۹	۵	۴	۷
۱	۶	۲	۷
۳	۴	۹	۶
۵	۱	۷	۳
۸	۳	۶	۵
۶	۹	۵	۸
۲	۸	۲	۱
۷	۳	۱	۹

[illegible]

ی سب - تصویر تہذیب

ی سب - تصویر تہذیب

گزشتہ صفحہ

چگونه در ۲۴ پله، با بهره‌گیری از مغز هوشمند،
چاقی ناخواسته‌ی خود را مغلوب کنیم؟



۱۶۸ صفحه دورنگ
به زبان ساده همراه با
نمودارهای کاربردی
در قطع وزیری

ایا خوردن‌های شما فقط به دلیل گرسنگی و نیاز بدن است؟

- گاه بدون هیچ دلیلی ناگهان دوست دارم غذا بخورم.
- وقتی عصبی می‌شوم غذا خوردن، مرا آرام می‌کند.
- احساس می‌کنم از غذا خوردن، سیر نمی‌شوم.
- وقتی دهنم مشغول است، هر خوراکی که در دسترسم باشد، می‌خورم.

مؤلف: دکتر حامد اختیاری



مرکز پخش: ۰۲۱ ۶۶۴۸۱۹۸۹
فروشگاه اینترنتی: www.mehrsa.org

انتشارات مهرا

مجموعه کتاب‌های
بایستگاه مغز



کتاب آموزش و تمرین برای فعالسازی
توجه و تمرکز در کودکان و بزرگسالان



تسهیل و تسریع تکامل مغز کودکان
از بارداری تا یکسالگی



چگونه توانمندی‌های مغز خود را در گذر
زمان حفظ و تقویت کنیم؟



آموزش و تمرین برای فعالسازی
توانمندی‌های مغزی



آموزش و تمرین برای
فعالسازی حافظه‌ای توانمند



یوگا با رنگ‌ها
کمک به کاهش استرس و افزایش توجه

Brain Gym (1)

Self Help Work Book
Graded Cognitive Training Exercises

Published by Mehrsa Publication Institute
Authors Hamed Ekhtiari, Tara Rezapour
Illustrator Naeem Tadayon
Production Manager Masoome Garshasbi
Art Director Mohsen Farhadi
Graphic Designer Alireza Mozayani
Mina Gharibi
Literary Editor Fatemeh Sadeghian
Somayeh Heydari
ISBN 978-600-6591-52-0
Address: No.1, Saber Al, South Kargar St,
Enghelab Sq, Tehran, Iran
Tel :+98(21)66481989
SMS: 10001989
www.mehrsa.org info@mehrsa.org



Stepping
Toward
Empowerment



Brain Gym



Mehrsa Publication



Mehrtan



Institute for Cognitive
Science Studies